

La sexualidad supone disfrutar, comunicarse, sentirse mejor y estar más sano

José Luis Arrondo

Servicio de Urología. Hospital de Navarra. Pamplona. Navarra. España.

RESUMEN

Este artículo de opinión reflexiona acerca de los beneficios de la sexualidad para la salud, desarrollando una serie de aspectos o circunstancias en las cuales se pone de manifiesto esa acción beneficiosa. El sexo mejora el bienestar físico y el aspecto general del individuo. El sexo es cardioprotector. La actividad sexual podría prevenir la aparición de algunos cánceres. El sexo es un antihistamínico natural y mejora el sistema inmunitario. La actividad sexual quema calorías y tonifica el sistema osteomuscular. Una vida sexual activa ayuda a dormir. El sexo resulta un excelente relajante físico e incluso analgésico. La sexualidad mejora varios aspectos de la vida reproductiva. El sexo produce una disminución de las situaciones de estrés, mejora los niveles de depresión y reduce los intentos de suicidio. El sexo se alimenta a sí mismo, es como un círculo vicioso en positivo: aumenta el deseo de repetir. El sexo mejora la calidad de vida a cualquier edad y es un excelente revulsivo para la calidad de vida en la edad avanzada. El sexo es la gran reserva que puede aumentar la longevidad. En resumen, ¡vale la pena hacer el amor!

Palabras clave: Sexo. Actividad sexual. Calidad de vida. Longevidad.

ABSTRACT

Sexuality means to enjoy, to communicate, to feel better and to be healthier

This opinion article reflects on the benefits of sexuality for health, developing a series of aspects which demonstrate this beneficial action. Sex improves the physical well-being and general appearance of the individual. Sex is a cardioprotector. Sexual activity can prevent the appearance of some cancers. Sex is a natural histamine and improves the immune system. Sexual activity burns calories and tones up the musculoskeletal system. An active sex life improves sleep. Sex is an excellent muscle relaxant and even analgesic. Sexuality improves several aspects of reproductive life. Sex produces a decrease in stress situations, improves levels of depression and reduces suicide attempts. Sex feeds itself, it is like a positive vicious circle: it increases the desire to repeat it. Sex improves the quality of life at any age and is an excellent revulsive in advanced age. Sex is the great reserve that can increase longevity. In short, it's worth the effort to make love!

Key words: Sex. Sexual activity. Quality of life. Longevity.

Correspondencia: Dr. J.L. Arrondo.
Servicio de Urología. Hospital de Navarra.
Irunlarrea, 3. 31010 Pamplona. Navarra. España
Correo electrónico: jlarrondo@telefonica.net

La sexualidad, una práctica sexual gratificante, constituye una actividad básica en las relaciones humanas. Con independencia de que permita derretirse de placer y de su importancia en el establecimiento y la consolidación de la pareja, la sexualidad produce en nuestro organismo beneficios biofisiológicos, psico-emocionales y sociales. Mejora más la salud que cualquier fármaco de los considerados “milagrosos”. Decía el músico canadiense Leonard Cohen: “El amor no tiene cura, pero es el único remedio contra todos los males”.

Hasta el presente, se han divulgado con mayor generosidad informativa los aspectos negativos de hacer el amor: embarazos no deseados, sida, enfermedades de transmisión sexual, abusos y agresiones sexuales, adicciones, disfunciones, etc. En determinadas corrientes sociales, subyacía tras ello una forma sutil de represión.

Ahora, pese a lo complejo y misterioso del sexo, por fin la ciencia está demostrando las bondades del amor y de la pasión para la salud global, sea practicando el autoerotismo o el sexo compartido. En la puesta de largo de esta revista, deseo recalcar algunos de los beneficios que supone para la salud “la actividad más divertida que se puede practicar sin reír”, como afirmaba Woody Allen. Aunque, cuando la risa se suma al sexo, la mezcla es la repera.

La sexualidad supone disfrutar, comunicarse, sentirse mejor y estar más sano; y todo ello desde que se inician las caricias, las miradas, los besos y pellizcos, continuando con los momentos álgidos de la excitación, para terminar en la relajación de un plácido bienestar. Todo está en relación con algunas secreciones hormonales que se van liberando durante la práctica sexual y que actúan de forma positiva sobre el organismo. Básicamente, se elevan los valores en sangre de las hormonas sexuales: la DHEA (deshidroepiandrosterona), la oxitocina, la adrenalina, las endorfinas, etc.¹.

La sexualidad y la salud van de la mano, como atestigua un dicho popular: “El sexo tiene mucho en común con las enfermedades: siempre se acaba en la cama”.

– *El sexo mejora el bienestar físico y el aspecto general del individuo.* Algunos estudios concluyen que mantener relaciones sexuales frecuentes y satisfactorias podría ser la alternativa a la cirugía estética, pues constituye un excelente tratamiento de belleza. Una emoción positiva seguida de caricias y masajes produce una vasodilatación generalizada, con mayor oxigenación de los 2 metros cuadrados de piel. Esto, unido al aumento en la secreción de estrógenos, favorece una mayor hidratación, con lo que se consigue una

piel nutrida y un cabello más brillante y suave. El psicólogo e investigador escocés David Weeks, tras un trabajo de análisis clínico, concluyó que la actividad sexual era una terapia antiedad. Las personas que aparentaban de 8 a 10 años menos, los que parecían más jóvenes según diversos parámetros, tenían un secreto en común: practicaban más sexo, unas 3 veces por semana^{2,3}.

– *El sexo es cardioprotector.* La actividad sexual aumenta la secreción de oxitocina y de DHEA, que son hormonas que mejoran la función cardíaca. Aumenta la circulación general del organismo, se duplica el ritmo cardíaco hasta alcanzar las 130 pulsaciones por minuto, sube la presión arterial y se obtiene una adecuada oxigenación. Un estudio realizado en Gales del Sur concluyó que “a más sexo, menos infartos”. Hacer el amor regularmente (2 o más relaciones semanales) disminuye el riesgo de presentar infartos, ya que se aumenta la actividad cardíaca como si se practicase deporte⁴.

Pero, además, durante el orgasmo disminuyen las plaquetas y el aumento de endorfinas relaja las paredes de las arterias. Es como si uno tomase aspirinas.

– Algunos estudios sugieren que *la actividad sexual podría prevenir la aparición de algunos cánceres*, disminuyendo el porcentaje de cáncer de mama y de próstata. Se aducen como factores causales el incremento de la oxitocina y la DHEA, la acción beneficiosa de los masajes corporales, incluidos los mamaris, y la alta frecuencia de eyaculaciones. Respecto a este último punto, se piensa que mejora el sistema inmunitario debido a la presencia de antígenos en el esperma⁵.

También se ha demostrado que el sexo mantiene la glándula prostática en mejor funcionamiento, mejorando la acción de los músculos pubococcygeos. Tener relaciones sexuales frecuentes puede prevenir la prostatitis crónica no bacteriana⁵.

– *La sexualidad es un antibistamínico natural y mejora el sistema inmunitario.* Ayuda a fortalecer las defensas frente a agresiones externas, aumentando la producción de anticuerpos, hematies, leucocitos y los valores de inmunoglobulina A. No olvidemos que aumenta la secreción de testosterona, que desarrolla un papel estimulador de la eritropoyesis.

– *El sexo quema calorías y tonifica el sistema osteomuscular.* Trabajar la entrepierna equivale a hacer un buen ejercicio de gimnasia en el que intervienen gustosos numerosos músculos y articulaciones, y acaba siendo una forma muy placentera de perder peso. En una sesión amorosa se llegan a consumir unas 200 calorías. Si se utilizan las técnicas tantra, alargando el gozo más de 1 h, el gasto puede llegar hasta las 600 calorías. También se ha comprobado que las personas

sexualmente activas tienden a realizar más ejercicio físico y a presentar mejores hábitos dietéticos.

El aumento de la secreción de testosterona y de estrógenos ayudará a prevenir la osteoporosis, tanto en el hombre como en la mujer.

– *Una vida sexual activa ayuda a dormir.* Algunos investigadores han demostrado que se duerme mejor y más profundamente tras un orgasmo satisfactorio. La liberación de oxitocina y endorfinas, opiáceos naturales, favorece la relajación general, actúa como sedante y ayuda a regular el sueño.

– *El sexo resulta un excelente relajante físico y analgésico.* Alivia los dolores crónicos y agudos. Las endorfinas liberadas en un estallido de pasión relajan las terminaciones nerviosas mejorando la sensación de bienestar; el sexo puede llegar a ser el mejor remedio para los dolores menstruales y para las cefaleas. Hoy ya no sirve de excusa: “esta noche no, cariño, me duele la cabeza”. La cefalea se ha convertido en un argumento para lo contrario, puesto que se sabe que un orgasmo equivale a tomar 2 aspirinas.

– *Mejora varios aspectos de la vida reproductiva.* Las secreciones hormonales que aumentan durante y tras las relaciones sexuales mejoran varios aspectos de la vida reproductiva: disminuyen la patología obstétrica y los dolores menstruales, sirven de prevención para la endometriosis, regulan los ciclos menstruales y facilitan la fertilidad.

La sexualidad no sólo agrada al cuerpo, sino que también satisface a nuestro estado mental.

– *Reduce las situaciones de estrés.* Una actividad sexual gratificante ha demostrado una reducción de las situaciones de estrés, estimulando sentimientos de calma y relajación. Se ha descubierto que los valores bajos de oxitocina se relacionan con el aumento de la ansiedad.

Algunos científicos, estudiando diversas culturas, han demostrado que el placer, incluyendo el afecto y el placer sexual, y la tendencia a la violencia tienen una relación recíproca: las culturas con sexualidad más abierta y menos traumática se consideran menos iracundas.

– *Mejora los niveles de depresión y reduce los intentos de suicidio.* Otros estudios indican que la actividad sexual, incluida la masturbación, puede mejorar los niveles de depresión y reducir los intentos de suicidio. Se sabe que la depresión se asocia a valores bajos de serotonina y dopamina, sustancias que mejoran la comunicación entre las neuronas y están relacionadas con un mejor humor. La DHEA y la oxitocina calman la ansiedad, aplacan los temores y ejercen una acción antidepressiva, con mayor sensación de bienestar. Además, por una parte, se sabe que las personas más activas en la cama recurren menos a los psicofármacos

y, por otra, se están utilizando dosis sintéticas de oxitocina para tratar a pacientes deprimidos.

También se ha demostrado que el placer del sexo incrementa la actividad mental. El aumento de DHEA ayuda a tener una mayor capacidad cognitiva y de percepción; estamos más despiertos y mejoramos la memoria.

Y, por si fuera poco, la práctica frecuente de una sexualidad positiva y placentera:

– *Aumenta el deseo de repetir.* El sexo llama al sexo. El aumento de la secreción de testosterona y de estrógenos provoca el aumento del deseo de querer nuevos encuentros.

– *Mejora la calidad de vida.* Considerando lo comentado hasta aquí, y otros aspectos que han quedado en el tintero, se entiende fácilmente que la sexualidad mejora la calidad de vida actual y futura, con influencia en individuos y parejas.

– *Es un buen revulsivo para la calidad de vida en la edad avanzada.* Practicar el sexo es la mejor terapia para los cambios fisiológicos y mentales que ocasiona el envejecimiento, y mejora algunas de sus dolencias. Los cambios que se prevén en el futuro harán variar el concepto clásico de la vejez, y trasladarla de los 65 a los 80-85 años. Si alargar la vida es importante, aún más ético resulta alargar la calidad de vida, dar vida a esos años que se alargan⁶. En la alcoba de nuestros mayores no se puede poner el cartel de “cerrado”, y la actividad sexual contribuirá a lo que hoy se llama “envejecimiento activo”. Muchos pueden conseguir lo que yo llamo el sexo gran reserva: “una madura combinación de amor, entusiasmo, pasión, imaginación y experiencia; donde puede faltar la llama, incluso la chispa, pero permanece un largo y fructífero rescoldo”. Ya lo sugería el Arcipreste de Hita cuando afirmó: “¡Cuán fría y triste es la vejez en la que non há cachondez!”.

– Otros estudios revelan que una alta frecuencia de orgasmos *puede aumentar la longevidad*. Ésta fue la conclusión a la que se llegó tras realizar un seguimiento durante 10 años de la vida sexual y el estado de salud de 918 varones, en que se examinó la relación entre la frecuencia de orgasmos y la mortalidad. Una vida sexual activa, rica en orgasmos y eyaculación, reducía el riesgo de morir prematuramente, al menos en el varón. Se encontró que el riesgo de mortalidad era un 50% más bajo entre los varones que tuvieron orgasmos frecuentes (2 o más por semana) respecto a los que tenían menos de 1 orgasmo al mes.

“Puede que el sexo no alargue la vida, pero la abstinencia la hace eterna”, decía Jane Birkin, actriz, cantante y modelo británica.

La sexualidad humana constituye una actividad de comunicación interpersonal, ligada a la obtención y el ofrecimiento de sensaciones placenteras, y a mejorar la salud física y mental del individuo. Cualquier medida encaminada a mejorar la salud sexual de la población supone perfeccionar la salud con mayúsculas. Y una sexualidad insatisfecha puede hacer que enfermemos. Lástima que muchos de los que gobiernan la sanidad de este país no se hayan enterado.

Afirmaba el escritor francés Remy de Gourmont: “De todas las aberraciones sexuales, la más singular es la castidad”. Un poco sí exageró, puesto que se puede vivir sin sexo: la abstinencia no mata. Pero los que viven así no saben lo que se pierden...

En resumen, ¡vale la pena hacer el amor!

Bibliografía

1. Fisher HE, Aron A, Mashek D, Li H, Brown LI. Defining the brain systems of lust, romantic attraction and attachment. *Arch Sex Behav.* 2002;31:413-9.
2. Weeks DJ, James J. *Secrets of the superyoung.* Nueva York: Berkley Books; 1998.
3. Weeks DJ. Sex for the mature adult: health, self-esteem and countering ageist stereotypes. *Sexual and Relationship Therapy.* 2002;17:231-40.
4. Ebrahim S, May M, Ben Sahlomo Y, McCarron P, Frankel S, Yarnell J, et al. Sexual intercourse and risk of ischaemic stroke and coronary heart disease: the Caerphilly Study. *J Epidemiol Community Health.* 2002;56:99-102.
5. Leitzmann MF, Platz EA, Stampfer MJ, Willett WC, Giovannucci E. Ejaculation frequency and subsequent risk of prostate cancer. *JAMA.* 2004;291:1578-86.
6. Davey Smith G, Rankel S, Yarnell J. Sex and death: are they related? Findings from the Caerphilly Cohort Study. *BMJ.* 1997;315:1641-4.

man que el ocultamiento de la sexualidad, rodearla de silencio, es lo que crea ideas totalmente confusas o induce una sobrevaloración, e incluso también una infravaloración, en el sentido de que todo el mundo cree saber de sexualidad humana.

Lo cierto es que muchos sabemos cómo reproducirnos y pocos saben de sexualidad. Y cuando la realidad se desconoce, difícilmente puede ser comprendida, asumida y gozada; de ahí la aventura de esta publicación con la que queremos informar, desde una visión integral, acerca de las posibilidades del hecho sexual humano, inherente a todas las personas, ya que la sexualidad es, entre otras cosas:

- *Un camino de descubrirse a sí mismo aceptando el cuerpo, las emociones, los pensamientos y los deseos.*
- *Una fuente de comunicación gozosa con los demás.*
- *Una forma de expresar y recibir afectividad (también son sexualidad caricias, sonrisas, miradas apasionadas, dulces, tiernas, de deseo, etc.).*
- *También puede ser (cuando se quiera, libre, consciente y responsablemente) una actividad reproductora.*

En la sexualidad de cada uno de nosotros coexisten varias dimensiones complejas íntimamente interrelacionadas: la biológica, la psicológica y la sociocultural. Podríamos realmente hablar de sexualidad como una realidad biopsicosocial. La sexualidad de cada persona es un entramado sutil y bello, imposible de dividir en partes, ya que constituye una unidad del ser, del sentir y del actuar.

LA OPINIÓN DEL EXPERTO

De la sexualidad a las sexualidades

Vicent Bataller

Sexólogo. Valencia. España.

La sexualidad es inherente a todo ser humano. Por eso no sólo está presente en los jóvenes, también pulsa en la vida de los ancianos, en las personas incapacitadas mentalmente, los niños y los adultos. Lo que ocurre es que su expresión es diferente en cada persona, edad y cultura. La información sexual y la educación en salud sexual de las personas sigue siendo una asignatura pendiente en nuestro país. Todavía demasiadas personas creen erróneamente que la información y/o educación sexual estimula la curiosidad y el impulso genital; sin embargo, diferentes autores expertos en sexología afir-

Salud sexual y... ¿médico de familia?

Francisco Brotons Muntó

Médico de Familia. Valencia. España.

El/la médico/a de familia (MF) cuando atiende al individuo, lo hace centrándose en la persona (modelo biopsicosocial) y eso le convierte, en parte, en el “médico especialista de la persona”, no sólo proporcionando una atención integral al individuo sino, además, de una forma longitudinal y continua en el tiempo. Sabemos, por diversos estudios, que la salud sexual es un componente fundamental de la calidad de vida y, como reza el título del artículo del Dr. José Luis Arrondo, una sexualidad satisfactoria beneficia la salud. Por tanto, el interés del MF por la salud sexual de sus pacientes es irrenunciable, y su papel es fundamental.

Sin embargo, muchos MF evitan preguntar a sus pacientes acerca de su sexualidad. Ciertos argumentos,

como la falta de tiempo, la carencia de formación específica o la vergüenza, son los que se utilizan habitualmente para justificarlo, lo que dificulta la pretendida atención integral al individuo.

¿Cómo pueden los/as MF, desde una perspectiva realista y práctica, empezar a abordar la sexualidad de sus pacientes? Seguramente, la estrategia más viable sea formularles preguntas clave cuya respuesta nos permita sospechar la presencia de algún tipo de disfunción sexual, como, por ejemplo: “¿Ha notado últimamente algún cambio en su sexualidad?”. O aprovechando algún cambio de tratamiento o la aparición

de un nuevo síntoma, “...desde que toma este tratamiento, ¿ha notado algún cambio en su sexualidad?”. La respuesta del paciente a este tipo de preguntas nos ayudará a identificar los problemas sexuales subyacentes que, una vez a florados, en ocasiones podrán resolverse en la atención primaria, como en el caso de la disfunción eréctil, o derivar a los pacientes al especialista pertinente.

En resumen, quiero animar a mis compañeros/as MF a preguntar acerca de la sexualidad y, así, abrir la puerta para participar en esa faceta tan importante de la salud de nuestros pacientes.

ANEXO. Beneficios de la sexualidad para la salud

Mejora la salud social

- Enriquece el contacto y el afecto
- Fomenta la comunicación
- Mejora la autoestima y la imagen corporal
- Incrementa la satisfacción y la estabilidad de la pareja

Mejora la salud física

- Supone un eficaz tratamiento de belleza
- Disminuye las 2 causas frecuentes de mortalidad: la enfermedad coronaria y el cáncer
- Mejora las defensas del organismo
- Tonifica el sistema osteomuscular y ayuda a adelgazar
- Es agradable, natural y un económico somnífero
- Excelente relajante y analgésico

Mejora la salud mental y psicoemocional

- Mejora las situaciones de ansiedad y disminuye la violencia
- Combate la depresión y los intentos de suicidio
- Aumenta la capacidad cognitiva y de percepción

Y, por si fuera poco

- Es el mejor motor del deseo sexual
- Es un excelente factor pronóstico de una buena calidad de vida
- Es un revulsivo para la calidad de vida en la edad avanzada
- Es un buen indicador del estado global de salud
- Y alarga la esperanza de vida

Nota: Un precedente de este artículo de opinión ya fue publicado como “Una sexualidad satisfactoria beneficia la salud” en *Sexo y Salud*, diario especializado en salud sexual, en el n.º 1 de abril de 2008; Barcelona: Ediciones Mayo, S. A.
Con el patrocinio de Bayer HealthCare. Bayer Schering Pharma. Química Farmacéutica Bayer. Barcelona. España.