

SALUD

¿Qué impacto tiene la abstinencia sexual en nuestra salud?

El Ciudadano · 4 de septiembre de 2014

Es sabido que la actividad sexual reporta numerosos beneficios para la salud.

¿Puede la abstinencia tener un impacto negativo en nuestro bienestar?

Repasamos en esta nota cuáles pueden ser las consecuencias de la falta de sexo





El **sexo** sigue siendo un tema tabú para muchas personas. La actividad sexual es hoy abordada de diferentes maneras y cada persona tiene una mirada particular sobre sus prácticas íntimas. En este contexto, muchos hombres y mujeres recurren a la **abstinencia sexual** por diferentes motivos: en algunos casos se trata de evitar enfermedades de transmisión sexual o embarazos, mientras que en otros la falta de sexo viene de la mano de la ausencia de una pareja estable. Lo cierto es que dejar de tener relaciones sexuales es una decisión individual en la que entran en juego numerosos factores.

Es sabido que el sexo reporta numerosos **beneficios para nuestra salud** y forma parte clave en la vida de las personas, incidiendo en lo físico, mental, emocional e incluso espiritual. Por eso es que muchos se preguntan cuál es el impacto que tiene la abstinencia sexual en nuestro bienestar.

Los **motivos** por los que una persona deja de tener relaciones sexuales cumplen un rol esencial en el impacto que tendrá la abstinencia en nuestra salud: en algunos casos se trata de hombres y mujeres que desean evitar los riesgos del sexo casual, como son las enfermedades de transmisión sexual y los embarazos no deseados; otros optan por la abstinencia por una necesidad psicológica y/o

emocional; y existen también aquellos que desean esperar al matrimonio o simplemente eligen compartir su intimidad con una sola persona.

Numerosos estudios han revelado que el sexo es muy beneficioso para nuestra salud, **mejorando nuestra autoestima, el sistema cardiovascular, el sistema inmunológico y la piel**, además de ayudar a reducir los niveles de estrés y ayudar a conciliar el sueño. En los varones el sexo practicado en forma regular puede ayudar a prevenir el cáncer de próstata. Entonces, ¿cómo nos afecta la falta de sexo?

¿Decisión forzada?

Los expertos aseguran que **la abstinencia sexual puede ser saludable para nuestra salud**, siempre y cuando se trate de una decisión tomada por la persona. Esto significa que si un hombre o mujer decide evitar la actividad sexual para minimizar el riesgo de embarazos no deseados y enfermedades puede estar reduciendo sus niveles de estrés y preocupación en torno a esta práctica.

Sin embargo, cuando la abstinencia se da en forma forzada, es decir, por circunstancias ajenas al individuo, **la falta de actividad sexual puede tener un impacto en la salud**: una persona que no está en pareja y desea tener relaciones sexuales sin conseguirlo puede enfrentar importantes niveles de estrés emocional y psicológico.

Expertos explican además que la falta de sexo **puede provocar un impacto en nuestra salud emocional**, ya que no se activan ciertas áreas del cerebro que intervienen en el comportamiento sexual, dejando de producir ciertas sustancias que afectan nuestro estado de ánimo, la memoria y la toma de decisiones. Es bueno recordar que durante la actividad sexual se libera **dopamina**, un neurotransmisor con el cual se mejoran los impulsos, la motivación y la atención, la **prolactina**, denominada “la hormona de la saciedad”, y la **oxitocina**, más

conocida como “la hormona del amor”, encargada de fortalecer los lazos afectivos románticos y sociales.

A esto debemos sumarle lo mencionado anteriormente: **la falta de actividad sexual por tiempo prolongado impide gozar los beneficios del sexo.**

En resumen, el impacto de la abstinencia sexual en nuestra salud está directamente asociado a los motivos detrás de la falta de actividad sexual: estar convencido de la decisión es imprescindible para poder encarar la abstinencia sin ésta que afecte nuestro bienestar. Sin embargo existen ciertas consecuencias a nivel químico que son imposibles de controlar.

Fuente: [Salud Los Andes](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)