

TENDENCIAS

¿Cuántas veces a la semana deberías estar teniendo sexo? Acá te lo contamos

El Ciudadano · 13 de abril de 2016



El sexo siempre es un tema entre las parejas. **¿Existirá un número mágico** de veces a la semana que, si lo haces, mantiene la felicidad eterna de tu relación? La verdad es que para ello debe haber un equilibrio de distintos factores, entre los cuales el sexo sí juega un papel importante.

La especialista [Tracey Cox](#) comentó sobre esto en el [Daily Mail](#), comentando sobre aquel «número ideal» para las parejas. Según los terapeutas, las relaciones íntimas cuentan como 1/4 de la felicidad total de una relación. **¿Es cosa de cantidad o calidad? Eso depende... de cuál es tu edad y cuánto lleves con tu pareja.**



Tracey Cox comenta que, en la mayoría de los casos, **tener sexo una vez a la semana es lo más factible** por temas de tiempo, tareas, entre otras cosas. Pero incluso esto puede ser mucho cuando se lleva mucho tiempo en una relación, o se alcanza cierta edad. Si bien los estudios apoyan que mientras más sexo, más feliz se es, llegar a una cantidad exagerada puede agotar la relación (y hacer de la experiencia sexual algo rutinario).

Hacerlo una vez a la semana es el mínimo «ideal» para las parejas. Puede ser más, o... puede ser menos. Este es el promedio de la mayoría de las parejas al parecer, pero si no tienes hijos, se recomienda aprovechar mejor el tiempo.



De hecho, aquellas parejas que en estudios dicen hacerlo hasta 4 o 7 veces por semana, no son «más felices» – el índice se mantiene incluso con 1 vez por semana. Por otro lado, se demuestra que mientras más tiempo pasa entre cada relación, mayor presión se siente de ambas partes por el acto sexual.

Los estudios demuestran que con el tiempo, las parejas dejan de tener relaciones. Esto está mal aprovechado, ya que es una manera de conectarse con la pareja. Pero en estos casos que la gente se conoce hace tanto tiempo (como más de 50 años juntos), dicen ser felices incluso sin sexo.

La especialista deja en claro una cosa: lo más importante, más que la cantidad, es que una pareja se sienta cómoda junta y haya conexión en el sexo. Cuando esto no sucede, no tiene mayor gracia hacerlo constantemente pues puede ser una presión extra.

La felicidad en una relación dependerá de cómo se lleven ambas partes en este ámbito, no sólo cuántas veces intenten hacerlo. El número entonces puede variar, pero la idea es que ambos lo disfruten. Y si puedes lograr la «meta» de una vez a la semana, y disfrutarlo al máximo, mejor.

Fuente: [El Ciudadano](#)