

DIVERSIDAD / SEXUALIDAD

Algunas consecuencias de pasar largo rato sin hacer el amor

El Ciudadano · 27 de septiembre de 2018

Lo lamentable es que los cuerpos que más sufren la sequía sexual son los de las mujeres



Los expertos afirman que los **tiempos de sequía sexual producen reacciones en cadena para nuestro cuerpo** y afectan nuestra psique general, de la siguiente manera:

1. Pierdes tu libido

“Algunas personas comienzan a sentirse más lentas, con menos vitalidad y hambre de sexo», dijo Sari Cooper, terapeuta sexual certificada a *Reader's Digest*. Aunque no es el caso para todos, algunas personas encuentran la idea de sexo aún más deseable cuando tienen un período de sequía.

2. Tus paredes vaginales pueden debilitarse

Esto se aplica principalmente a las mujeres que ingresan a la menopausia. Sin la frecuencia regular de las relaciones sexuales a medida que envejecemos, las paredes de la vagina se adelgazan y pueden llevar a relaciones sexuales dolorosas. Por esta razón, la Sociedad Norteamericana de Menopausia recomienda tener sexo con penetración de manera regular.

3. Pérdida de lubricación

Este efecto secundario también aplica principalmente a las mujeres mayores, ya que la vagina lucha para lubricarse cuando comienzan a tener relaciones sexuales. Lo que causa esto, además de adelgazar las paredes vaginales, es la falta de la hormona estrógeno.

4. El dolor del período menstrual puede empeorar

Innegablemente, son las mujeres las que están empeorando; por eso, tener relaciones sexuales durante su período puede aliviar los calambres menstruales. El útero es un músculo y muchas mujeres en realidad tendrán una contracción uterina cuando tengan orgasmos, lo que hará que la sangre se expela más rápidamente y, a su vez, disminuirá los cólicos menstruales.

5. Disminuye el riesgo de contraer una infección

Como era de esperar, no solo disminuye drásticamente sus posibilidades de infectarse con una enfermedad de transmisión sexual (ETS), sino también las infecciones del tracto uterino (ITU). El 80% de las ITU en mujeres premenopáusicas ocurren dentro de las 24 horas de haber tenido relaciones sexuales.

6. Los hombres pueden tener disfunción eréctil

Un estudio encontró que la abstinencia aumenta las posibilidades de disfunción eréctil en los hombres, aunque se encontró que esto era más frecuente en el caso de los hombres mayores.

7. Puede encontrarse más estresado

Especialistas afirman que tener relaciones sexuales regulares es una forma de combatir el estrés, mientras que las personas en una sequía sexual experimentan picos de presión sanguínea más altos.

<https://www.elciudadano.cl/tendencias/alimentos-que-no-debes-comer-antes-de-hacer-el-amor/04/22/>

<https://www.elciudadano.cl/sexualidad/7-razones-para-hacer-el-amor-todos-los-dias/11/04/>

Fuente: [El Ciudadano](#)