

Orgasmos y relaciones: Doctor chileno asegura que mayor satisfacción en la intimidad supone una vida más alegre

El Ciudadano · 14 de febrero de 2023

Sin duda, para algunas personas, las relaciones sexuales son fundamentales para llevar una buena vida en pareja. Pero ¿qué dice la ciencia al respecto? El Doctor en neurociencia conductual y académico de la Universidad de Tarapacá, Gonzalo Quintana Zunino, explicó la importancia del placer sexual en la intimidad.



El orgasmo es lo que pasa normalmente cuando llegas a la parte más intensa de la excitación sexual. Es un clímax que produce una sensación de liberación repentina y placentera de la tensión acumulada, por lo que muchas personas anhelan llegar a sentir esto cuando establecen relaciones sexuales. Pero ¿Cuáles son los beneficios para una relación contar con múltiples orgasmos?

El doctor en neurociencia conductual y académico de la Universidad de Tarapacá, Gonzalo Quintana Zunino, explicó que “alcanzar orgasmos no debería ser el objetivo, sino disfrutar en todo sentido. No se trata del destino, sino del viaje a él”.

“Claramente, poder disfrutar el viaje y llegar al destino es, a todas luces, lo óptimo. No obstante, la imposición de alcanzar un orgasmo puede crear presiones que no se ajusten a las expectativas”. Esto se produce principalmente, según explica el especialista, porque “a veces el estrés normal de la vida y el trabajo hace que este sea más difícil de alcanzar”.

El Dr. Quintana, menciona que los neurocientíficos prefieren “aterrizar” el concepto del orgasmo al funcionamiento del cerebro, ya que “es un proceso complejo de excitación inhibición de áreas cerebrales asociadas a todas las funciones relacionadas con la respuesta sexual, es decir, la excitación, el placer, etc., así como funciones fisiológicas que la permiten como la respiración, el latido cardíaco, las emisiones, etc”.

“Claramente, poder disfrutar el viaje y llegar al destino es, a todas luces, lo óptimo. No obstante, la imposición de alcanzar un orgasmo puede crear presiones que no se ajusten a las expectativas”, expresa el académico de la Universidad de Tarapacá, Gonzalo Quintana Zunino.

Pero, la pregunta que muchos desean saber la respuesta es ¿existe más amor cuando las relaciones sexuales son mejores en una relación de pareja? A la cual, el especialista responde que “creo que sí”. “Tener una buena intimidad, en la medida y forma que sea, con esa persona especial, indudablemente

estrecha el lazo de apego y profundiza los sentimientos asociados a dicha persona”. Por ejemplo, “las mujeres que experimentan más y mejores orgasmos suelen estar más satisfechas con sus relaciones de pareja. Un estudio longitudinal internacional demostró que, a mayor satisfacción y frecuencia en su intimidad, mayor es la satisfacción con la vida”.

El especialista señala que siempre hay que tener en cuenta que “el sexo es mucho más que alcanzar un orgasmo: son cariños, caricias, intimidad, abrazos, comunicación, apego, etc. Sin embargo, a veces puede tratarse solamente de alcanzar un orgasmo, lo cual es perfectamente sano y natural. El llamado es a disfrutar sin imposiciones”:

Para finalizar, el especialista entregó tres tips fundamentales para mejorar la vida sexual y llegar a experimentar un orgasmo:

- 1. Comunicación. Nadie nace sabiendo, todos sabemos, más o menos, lo que nos gusta, dónde, cuánto y cómo nos gusta, y esperar que la otra persona sepa la medida exacta puede llevar a malos ratos al no cumplirse nuestras expectativas.
- 2. Quien da, recibe. La investigación demuestra que las personas tienden a reciprocitar lo recibido, y la intimidad no es la excepción.
- 3. Exploración. Si bien a uno le puede gustar el helado de chocolate, siempre es rico probar algo nuevo. Y por más que sea el helado de chocolate aquel que uno coma más seguido, probar cosas nuevas es una aventura que, aunque a veces no sea la mejor, uno termina por descubrir cosas nuevas que sí valen la pena.

Sigue leyendo

Cara Delevingne donó orgasmo a la ciencia: supermodelo busca aportar en estudio sobre la brecha de género en la sexualidad

Sexo del futuro: Orgasmos mutuos gracias a un bio-gel y una conexión a wifi

Genio y figura: Wilhelm Reich y los misterios del orgasmo

¿Orgasmoterapia? La técnica que alivia la ansiedad, depresión o dolores de espalda

Fuente: El Ciudadano