



ADOBE STOCK

**U**na vida sexual sana, activa y satisfactoria no se mide en encuentros sexuales ni, por supuesto, en puntos, como en el programa de David Broncano. El bienestar sexual no es una competición, sino algo que va mucho más allá de eso. «No es una meta estática, es un equilibrio dinámico entre el deseo, el placer, la conexión emocional, la salud física y el bienestar psicológico. Es la capacidad de habitar nuestro cuerpo con consciencia, comunicarnos con honestidad y vivir una erótica libre de miedos, dolor o presiones. Nuestra salud sexual es el termómetro más preciso de nuestra salud global», resume la especialista en sexología clínica y terapia de pareja de Diversual Bárbara Montes. La buena noticia es que llegar a ese punto óptimo depende, en gran medida, de nuestros hábitos. Y eso tiene que ver, fundamentalmente, con la alimentación, el descanso y el ejercicio. Sigue leyendo si quieres saber qué es lo que marca la diferencia.

### Todo empieza... en la cama

Tener una buena rutina de sueño es el hábito más determinante de todos. De hecho, un estudio español publicado en 2023 en 'Frontiers in Medicine' constató que una peor calidad del sueño se asocia a un menor deseo, excitación, lubricación y satisfacción sexual entre las mujeres. Las expertas lo corroboran. «El cambio que suele generar un impacto positivo más rápido y notable es dormir mejor», explica la experta en bienestar sexual de TENGA Mónica Chang.

«Algo tan sencillo como regular horarios, reducir pantallas antes de dormir o asegurar entre 7 y 8 horas

## El orgasmo empieza... en la nevera y el gimnasio

**Todo es cuestión de hábito**, también una vida sexual satisfactoria. La alimentación, el ejercicio y el sueño son cruciales para conquistarla



IXONE DÍAZ LANDALUCE

de descanso puede marcar una diferencia notable. Es lo que más rápidamente impacta en el deseo, la energía y la disposición al encuentro», señala Montes. La falta de sueño, en cambio, suele estar en el origen de muchos problemas en el dormitorio. «Descansar poco o mal altera la regulación hormonal, que resulta clave en el deseo en hombres y mujeres, y eleva el cortisol, que inhibe la libido. Además, el cansancio

### Una buena rutina de sueño es lo que más impacta en la energía y el deseo sexual

afecta a la excitación, la lubricación, la erección y la capacidad de concentración en el encuentro. Muchas dificultades sexuales son consecuencias directas de una fatiga crónica, del estrés y la falta de descanso», indica la experta.

### Una dieta «buena para el corazón»

La alimentación, tanto la buena como la mala, también tiene una traducción directa en el deseo y el rendimiento sexual. La reina de las dietas, el auténtico orgullo nacional, también funciona para ayudarnos a tener una vida sexual más plena. «La dieta mediterránea es la mejor porque favorece la circulación sanguínea, que es esencial para la excitación. Alimentos ricos en flavonoides, como arándanos y cítricos; precursores del óxido nítri-

co, como la remolacha o las espinacas; y grasas saludables, como el omega-3 en pescados o frutos secos; mantienen las arterias flexibles mejorando la vasodilatación. Si algo es bueno para el corazón, será bueno también para los genitales» resume la especialista. En cambio, las dietas ricas en ultraprocesados, azúcares y grasas saturadas se asocian a la inflamación, pero también a una peor salud vascular y a menos energía, lo que impacta negativamente en la respuesta sexual. «El consumo excesivo de alcohol también reduce el rendimiento, aunque socialmente se perciba como un desinhibidor».

### Ejercicio para mejorar la circulación

El objetivo del deporte aplicado al sexo es muy específico: «Lo más im-

portante es hacer que la sangre circule. Y para eso, el 'cardio' es una buena opción. El tipo de ejercicio que practiques ya depende de ti: puedes correr, nadar, tener relaciones sexuales o, incluso, usar juguetes para practicar la autoestimulación. Si quieres probar posturas más exigentes, un poco de entrenamiento de fuerza también puede venir bien», apunta Mónica Chang.

Bárbara Montes coincide y recomienda un ejercicio aeróbico moderado, como caminar, nadar o andar en bicicleta, combinado con algo de fuerza. «Mejora la circulación, regula el sistema hormonal, reduce el estrés y aumenta la autoestima. No hace falta un rendimiento deportivo alto, lo importante es la constancia», apunta la especialista, para quien ejercitarse 150 minutos semanales entre tres y cinco días es suficiente para notar los beneficios.

### Cuidado con pasarse en el gimnasio

De hecho, la mesura es clave también en el gimnasio. Un exceso de actividad física puede ser contraproducente para la libido. «El punto dulce es ese que te deja con energía y una sensación de euforia, por las endorfinas. Cuando el deporte se vuelve excesivo, si hay entrenamientos muy intensos el cuerpo entra en un estado de estrés fisiológico sostenido. Esto eleva el cortisol, puede reducir las hormonas sexuales y, en muchos casos, disminuye el deseo. Es algo que vemos tanto en deportistas de alto rendimiento como en personas muy exigentes con el ejercicio», concluye Bárbara Montes.