

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/sexo-sentido/2015-10-16/la-buena-hora/>

La buena hora

En la práctica, a veces resulta imposible sincronizar el deseo. Un estudio pone en evidencia que un 68 por ciento de mujeres y un 63 por ciento de hombres han salido alguna vez con alguien cuyo deseo sexual no era compatible con el suyo

Por Mileyda Menéndez Dávila mileyda@juventudrebelde.cu

Por MSc. Salvador Salazar Amador* digital@juventudrebelde.cu



16 de Octubre del 2015

El matrimonio se acaba todas las noches después de hacer el amor, y hay que volver a reconstruirlo todas las mañanas antes del desayuno.

Gabriel García Márquez

Hombres y mujeres no se ponen de acuerdo sobre la hora más propicia para mantener relaciones sexuales. Al menos eso dice un reciente estudio de una empresa fabricante de juguetes eróticos nombrada Amor y miel, la cual concluye un reporte afirmando que «la libido masculina toca techo entre las 6 y 7 horas de la mañana, mientras que la femenina lo hace entre las 11 de la noche y las 2 de la madrugada».

La sexóloga Ana Sierra explica que los horarios masculinos están muy condicionados por la testosterona, hormona erótica que por la mañana «aumenta entre un 25 y un 50 por ciento frente a los niveles de otros momentos del día, generando una fuerte excitación. En muchos casos los hombres buscan sexo para aprovechar la erección provocada por este pico hormonal»... pero a esa misma hora las hormonas femeninas suelen tocar fondo.

Por lo general no es muy fácil que las mujeres utilicen la cama para algo más divertido que el simple dormir si no cuentan con una preparación previa que, como hacen los buenos deportistas, debe comenzar desde las primeras horas de la mañana de cada día, y si es posible desde el día anterior.

Otro fenómeno que dificulta acompasarnos nos lo describe la ginecóloga inglesa Gabrielle Downey: «Las mujeres se rigen más por el ciclo menstrual que por el diario, mientras que los niveles de ellos bajan y suben en el día cada 90 minutos». Ante semejante caos biológico, casi parece un milagro que hombres y mujeres sigamos manteniendo relaciones sexuales sistemáticas.

En la práctica, a veces resulta imposible sincronizar el deseo. El estudio citado pone en evidencia que un 68 por ciento de mujeres y un 63 por ciento de hombres han salido alguna vez con alguien cuyo deseo sexual no era compatible con el suyo.

La escritora feminista Diana Aller se suma al debate: «Estadísticamente es la noche el momento de ocio y del disfrute sexual; así son los ritmos impuestos por la sociedad y yo me adapto a ellos», y añade, irónica: «Si los varones han preferido madrugar para ponerse a ello, conmigo han disimulado estupendamente y se han sacrificado un montón para ceñirse a mi supuesto horario perfecto».

Puede que hayan echado mano de la reserva hormonal que, según los científicos, posee el sexo masculino: mientras que la libido femenina está sujeta a cambios anímicos, los hombres disfrutan de una excitación más constante a lo largo del día. Aún así, solo un 16 por ciento prefiere copular antes de dormir.

Afortunadamente parece que hay un momento del día en el que el deseo coincide. Un estudio elaborado por la firma de sofás Natuzzi parece haberlo encontrado, al menos en Europa: «Ocho de cada diez españoles considera que el mejor momento para el sexo es después de comer».

Varios expertos están de acuerdo. La psicóloga Sara C. Mednick recomienda hacer el amor al despertar de la siesta, «por el beneficioso efecto que tiene el descanso en la libido, pues esa pausa genera nuevas energías que pueden equilibrarse a través del sexo».

Por su parte, el sexólogo alemán Walter Ghedin explica que la siesta vespertina es un momento muy propicio para el coito porque después de almorzar el deseo de varones y mujeres se pone al mismo nivel: «A esto contribuyen los niveles bajos de melatonina y cortisol, una hormona asociada al estrés, durante la tarde». Para tener un encuentro sexual satisfactorio, este especialista aconseja que el almuerzo previo sea liviano y ligero en alcohol. Pero hay un escollo sobre este asunto: la siesta, normalmente, se disfruta solo los fines de semana.

La experiencia demuestra que tener una vida sexual plena pasa por superar los imperativos biológicos y armonizar de modo consciente las necesidades de ambos miembros de la pareja. Ana Sierra lo argumenta así: «Tendemos a creer que el deseo aparece de forma constante y espontánea, pero lo cierto es que hay que generar juego y comunicación en la pareja (...) y cultivar el erotismo. Por supuesto que está el tema biológico y también el energético, pero luego está la parte racional, que puede educarse para mantener y estimular el deseo».

Quizá gracias a estos esfuerzos, un 66 por ciento de las mujeres y un 50 por ciento de los hombres aseguran estar en sintonía con los horarios de sus parejas. Según Diana Aller porque «por mucho que se intenten hacer estudios sobre hábitos sexuales, estos responderán a condicionamientos sociales y culturales. No creo que por ser mujer tenga mayor apetito sexual a determinada hora; creo que depende, más bien, de lo que llamamos homeostasis, esto es la autorregulación interna que compensa los cambios externos de cada individuo».

Y por último, aunque no menos importante, está la pasión: mientras exista, siempre se encuentran el momento y el lugar para consumarla porque, sin lugar a dudas, el mejor afrodisíaco es el amor.