



## Coronavirus y falta de sexo: Cinco cosas que le pasan a tu cuerpo cuando no tienes relaciones sexuales

### Descripción



La pandemia nos ha cambiado la vida... Y el sexo también. Durante el parto, los juguetes sexuales eran muy vendidos, al igual que el papel higiénico (no tanto, pero te haces una idea). También aprendimos cuáles son.

[posiciones sexuales seguras con el coronavirus](#). Sin embargo, el distanciamiento social y la nueva normalidad requerirán (muchas) relaciones sexuales, especialmente para las personas sin pareja estable).

A medida que las aplicaciones de coqueteo se quemaron durante la cuarentena, el sexting se convirtió en una práctica popular para aquellos que tienen pareja pero están confinados en casas separadas, o aquellos que ocasionalmente buscan sexo sin salir de casa (o sin dejar entrar a nadie). El sexo virtual y la masturbación serán dos prácticas clave para quienes no tienen una pareja sexual estable. Por el contrario, muchas personas lo piensan dos o tres veces antes de salir con alguien que no conocen o tener encuentros sexuales con extraños. Debido a esto, muchas personas encontrarán que su actividad sexual ha disminuido significativamente.

¿Y cuáles son las consecuencias? Algunos se manifiestan en nuestros cuerpos y mentes. El cuerpo humano está programado para beneficiarse y disfrutar del sexo. Los abrazos, los abrazos y los orgasmos hacen que el cerebro produzca más oxitocina, dopamina y serotonina, sustancias que inducen sentimientos de bienestar.

El cuerpo es sabio y se adapta a las circunstancias, pero varios estudios apuntan a que los cambios

se producen en ausencia de sexo.

Aquí hay cinco de los posibles cambios:

Mayor susceptibilidad a enfermedades.

Los médicos señalan que cuando dejas de tener relaciones sexuales, tu sistema inmunológico se debilita. Como resultado, es más probable que se enferme, principalmente por resfriados e infecciones.

Las paredes vaginales se debilitan

Tener relaciones sexuales es como una forma de ejercicio para tu vagina, por lo que la falta de ellas alienta a tus tejidos a romper el hábito de relajarse. Para evitar esto, puedes hacer ejercicios de Kegel.

aumentar el estrés

Es posible que te sientas más ansioso porque las hormonas que te hacen sentir bien y que se producen durante las relaciones sexuales están disminuyendo.

Disminuye la libido

Después de un tiempo de no tener sexo, dejarás de desearlo. La libido disminuye por lo que ya no tienes ganas de tener relaciones. Esto sucede porque el cuerpo amortigua la respuesta hormonal a la excitación.

el corazón podría sufrir

Una buena vida sexual está fuertemente relacionada con la salud cardiovascular, y entrar en abstinencia elimina ese impulso hormonal y aeróbico. Esto no significa que vaya a tener una convulsión, pero su corazón podría verse mínimamente afectado.

## **Junto a...**

- Ve al gimnasio para evitar ser un hongo en la cama
- Nuestra sexualidad durante la menopausia
- ¿Te da vergüenza desvestirte durante el sexo?

## **Fecha de creación**

marzo 2023