



Esta es la cantidad de sexo semanal que se necesita para ser feliz, según los expertos

## Descripción



Sabemos la respuesta a ¿con qué frecuencia debemos tener relaciones sexuales para ser felices? es muy ambiguo. Principalmente porque depende de cada persona, de sus gustos y circunstancias. Pero los expertos están de acuerdo en una cosa: la frecuencia general con la que tenemos relaciones sexuales ha disminuido. Esto fue anunciado por un estudio masivo realizado por la Encuesta Nacional de Actitudes Sexuales y Estilos de Vida del Reino Unido el año pasado. Encontró que la incidencia global había disminuido: “Esto probablemente se deba a varios factores, pero uno de ellos podría ser el ritmo estresante de la vida moderna”, dijeron.

semen

Y no sabemos si culpar a la vida moderna, a Tinder o al estrés del día a día. Pero el caso es que también ha cambiado la escala que relaciona la felicidad con el sexo. ¿Cuántas veces a la semana debemos practicarlo para sentirnos bien? como dr Peter Kanaris, terapeuta sexual, dijo a USA Today:

“Un día, una vez a la semana”. Para él, esa es la figura ideal, aunque la edad sí importa: “La gente de 40 y 50 años suele practicarlo una vez a la semana, los jóvenes menores 30 aproximadamente el doble”, explica.

Una vez a la semana sería el número que teóricamente sería óptimo para nosotros, ya que no implica mucha presión, lo que sería desastroso para el sexo. “La sociedad está preocupada por entrar ‘dentro de lo normal’”, dice. “Pero la verdad es que las parejas no deben poseer ni juzgar su vida sexual. Es importante que ambos se sientan satisfechos sexualmente, ese debe ser el objetivo.

semen

En el estudio, los expertos no solo culparon a la “vida moderna” por la falta de sexo. También sobre otros factores: “Los medicamentos como los antidepresivos o los ansiolíticos pueden inhibir la libido”, explicaron los médicos. “También la situación en el hogar, ya que un dormitorio muy cercano al de los niños podría afectar la privacidad”.

Aunque la tecnología también juega un papel: “Si empiezas a mirar tu teléfono mientras estás con tu pareja, tus interacciones se volverán menos valiosas, lo que podría traducirse en una experiencia sexual más pobre”.

semen

### **Fecha de creación**

marzo 2023