



RAFAEL S. CABAL

SEXO Y  
ALIMENTACIÓN

¿CÓMO INFLUYE LO QUE  
COMEMOS EN EL SEXO?

# SEXO Y ALIMENTACIÓN

¿CÓMO INFLUYE LO QUE COMEMOS EN EL SEXO?

RAFAEL S. CABAL

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en las leyes, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares.

## **OTROS LIBROS DEL AUTOR**

[¿CÓMO BAJAR 10 KILOS EN UN MES? \(BETSELLER\)](#)

[MANUAL DETOX EXTENSIVO](#)

[¿CÓMO CURAR LA ARTRITIS? DE FORMA NATURAL](#)

[¿CÓMO PROTEGERSE DE LOS MEDICAMENTOS? SIN MORIR EN EL INTENTO](#)

[FLORES DE BACH: DICCIONARIO COMPLETO](#)

Espacio Saludable:

[www.espaciosaludable.com.uy](http://www.espaciosaludable.com.uy)

# ÍNDICE

[PRESENTACIÓN](#)

[ALGUNOS DATOS DE LA SEXUALIDAD DEL SIGLO XXI](#)

[CULTURA Y SEXUALIDAD](#)

[NIVELES DE LA SEXUALIDAD Y LOS ALIMENTOS](#)

[TIPOS DE DIETAS Y SEXUALIDAD](#)

[¿Y LOS MEDICAMENTOS PARA LA SEXUALIDAD?](#)

[A MODO DE CIERRE](#)

[OTROS LIBROS RECOMENDADOS](#)

## PRESENTACIÓN

A lo largo de nuestras publicaciones hemos argumentado que la clave de una buena salud está en una buena alimentación y que incluso diversas enfermedades pueden sanar de acuerdo a lo que tengamos en nuestra heladera.

El mismo hilo de razonamiento podemos seguir en lo que tiene que ver con el sexo y la sexualidad. ¿Lo que comemos influye en el sexo? Sí, y mucho.

Desde que tengo 17 años he probado distintas dietas con diversos motivos. Algunas veces para adelgazar, otras por filosofía de vida, otras para sanar o aliviar determinados síntomas. Recuerdo una dieta que llevé a cabo a mis 25 años. Quería probar una alimentación vegetariana por tres meses. No hice una transición de las proteínas animales a las vegetales. El cambio fue brusco y lentamente fue percibiendo que mis deseos sexuales disminuían. La dieta estaba desprovista de todos los productos animales pero además incluía productos vegetales refinados, como las harinas y el azúcar. Me di cuenta que mi libido se apagó. Mi deseo sexual parecía que había expirado y por lo tanto me incliné a realizar una prueba. Luego de tres meses de dieta sin productos animales, incluí en un almuerzo tres churrascos de carne roja. El resultado a la noche fue sorprendente.

Desde ese momento comprendí que la alimentación y el sexo van de la mano y comencé a leer e informarme sobre esta temática.

La alimentación y la sexualidad están extremadamente enlazadas en distintas culturas. Por ejemplo para los Arakmbut del Amazonas peruano originariamente el tabaco y la coca eran parte de los ritos sexuales de iniciación de los hombres, mientras que la chicha masato era parte de la iniciación femenina. Sin embargo luego de la llegada del hombre europeo comenzaron a concebir a otros alimentos como potenciadores sexuales, caso del arroz y los frijoles.

Pero más allá de ritos de iniciación sexual y alimentos, o de cómo determinadas comidas inspiran la sexualidad y el deseo, lo cierto es que en el mundo hoy muchísimas personas presentan problemas de distinta índole a la hora de ir a la cama.

Para la autora Michelle Davis “las causales de la disminución del deseo sexual en hombres van desde las biológicas (bajos niveles de testosterona, disfunciones en la erección o eyaculación precoz) hasta las personales y las asociadas a la relación de pareja (depresión, cesantía, deficiente imagen corporal, entre otros)”.

Pero la misma autora expresa que diversos investigadores afirman que esta pérdida de la libido se debe a experiencias insatisfactorias, fracasos laborales, económicos o amorosos; la ingesta de fármacos, enfermedades, insomnio u otros trastornos del sueño, baja autoestima, alto nivel de ansiedad, miedo a enamorarse, la rutina y falta de comunicación, etcétera.

No aparece con claridad en la medicina moderna el vínculo entre alimentación y

sexo en lo que tiene que ver con la problemática masculina.

Algo similar ocurre con la mirada sobre los problemas femeninos en la sexualidad. Desde la segunda etapa de la Revolución Industrial el ideal femenino de la mujer burguesa era el de la reina del hogar, casta y angelical. En esa construcción imaginaria de la mujer del siglo XIX se desarrolló el concepto de que la sexualidad tenía una función reproductiva y no de gratificación. En ese contexto la mujer fue dejando de lado su placer y regocijo sexual, lo que generó que comenzaran a manifestarse distintos problemas, como por ejemplo la frigidez.

Tampoco se ha relacionado con solidez la relación de la sexualidad femenina y la alimentación.

Pero de acuerdo a nuestra experiencia, la alimentación, junto con otros factores, como los genéticos o ambientales, incide positiva o negativamente en las relaciones sexuales, y no en un grado menor.

## ALGUNOS DATOS DE LA SEXUALIDAD DEL SIGLO XXI

La sexualidad en el siglo XXI presenta estadísticas particulares. Veamos algunas de ellas:

- El Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y del Riñón de Estados Unidos elaboró un informe donde se afirmaba que aproximadamente el 5% de los hombres de 40 años sufre de disfunción eréctil, mientras que entre el 15% y el 25% de los hombres de 65 años viven este problema.
- El 48% de las consultas al médico de cabecera sobre sexualidad es sobre disfunción eréctil. La siguiente consulta más común es la eyaculación precoz.
- En Argentina dos de cada diez consumidores de “viagra” son menores de 20 años.
- Según un estudio bastante discutido del Instituto Kinsey, de la Universidad Estatal de California, los hombres, en el siglo pasado, perdían la virginidad en promedio a los 16 años y las mujeres a los 17. Datos actuales de Ecuador por ejemplo evidencian que las mujeres comienzan su actividad sexual a los 15 años y los hombres a los 14.
- La Encuesta Nacional de Salud y Vida Social norteamericana presentó cifras realmente interesantes sobre los orgasmos de las norteamericanas. Solo el 29% de las mujeres encuestadas declararon haber tenido orgasmos, a diferencia de los hombres que aseguraron en un 75% haberlo alcanzado. Según el estudio la mayoría de las mujeres necesita estimulación del clítoris ya que solo con el coito no logran alcanzar el orgasmo.
- La mujer para llegar al orgasmo necesita, por lo general, unos 15 minutos, a diferencia del hombre que usualmente llega al orgasmo entre 3 y 5 minutos.
- Según diversas investigaciones las mujeres que ingieren chocolate se excitan más, al estimular de una forma más directa las terminaciones nerviosas.
- Dos tercios de los universitarios norteamericanos han tenido amigos con derechos. En ese sentido se hace hincapié en que la falta de compromiso que vivimos hoy en día ha potenciado este estilo de relaciones amorosas. 27% de los encuestados indicaron que en estas uniones amistosas solo han tenido sexo, sin involucrar sentimientos profundos.
- Una encuesta realizada a adultos de entre 29 y 59 años reveló que las mujeres tienen un promedio de cuatro parejas sexuales a lo largo de su vida. Mientras tanto la misma encuesta afirmó que los hombres por su parte declaran haber tenido siete.
- Uno de cada 10 adultos casados asegura que generalmente duermen sin compañía, según información proporcionada por la fundación Nacional del Sueño de EEUU.
- El 60% de los hombres admite haberse masturbado por lo menos una vez en su vida. El 54% de los hombres afirmó que se masturba una vez al día. Por su parte el 41% de los hombres manifestó sentir culpabilidad al masturbarse.
- El sabor del semen masculino depende en gran parte de la dieta de la persona.
- El hombre genera en toda su vida 53 litros de semen.
- El tiempo en que un hombre tarda en recuperar la erección va entre los dos minutos hasta las dos semanas.

- En España el 17,1% de las personas que han mantenido relaciones sexuales en el último año ha tenido alguna pareja ocasional en ese mismo período; este hecho es tres veces más frecuente entre los hombres que entre las mujeres.
- Mangaia: es el pueblo con más sexo en el mundo. Las parejas de 18 años tienen relaciones sexuales en promedio 3 veces por la noche, todas las noches, hasta que cumplen 30 años, cuando su promedio baja a sólo 14 veces por semana.

Más allá de estos datos puntuales sobre la sexualidad, lo primero que tenemos que establecer que el sexo, si bien presenta un fuerte componente natural o instintivo, también se construye desde lo cultural. Cada cultura vive de forma distinta su sexualidad y allí también aparecen los productos que se consumen para la alimentación.

Los ritos de la sexualidad y de la reproducción están totalmente enlazados, en la mayoría de los casos, a los alimentos consumidos que son típicos de determinadas culturas.



## CULTURA Y SEXUALIDAD

No somos antropólogos para realizar una presentación exhaustiva de la sexualidad y las transmisiones culturales. Simplemente queremos esbozar algunas costumbres o creencias que nos parecen interesantes para complementar nuestra visión sobre el sexo y la alimentación.

Según diversas investigaciones del mundo animal, el momento más sublime de placer de un lirón australiano es también el último momento de su vida. Este animal, no más grande que una ardilla, fecunda a una docena de hembras en alguna noche de verano, para morir después extenuado. Por su parte un chimpancé hembra se aparea 135 veces y un león de la sabana africana llega al clímax 500 veces, en una época de apareamiento que dura tres meses en el año.

En su libro *Mecanismos neurobiológicos y moleculares de la motivación sexual*, Pfaff prueba que el deseo sexual del ser humano comparte estructuras cerebrales y procesos hormonales con el resto de los mamíferos: “Desde un pequeño ratón hasta Madonna, la base del deseo sexual reside en un grupo de hormonas y la red neuronal”.

De todas formas, la diversidad del deseo del hombre y de la mujer, se debe en gran medida a que, a diferencia del resto de los mamíferos, el medio ambiente y los factores culturales y psicológicos son definitivos en su apetito sexual.

Según la explicación antropológica tradicional, en la especie humana las hembras intercambian sexo por seguridad, mientras que los machos son celosos y posesivos, y al mismo tiempo pretenden esparcir su semilla con otras hembras.

La reconocida antropóloga Helen Fisher afirma que en la tribu india Chenchu, las prácticas sexuales sólo están permitidas durante el día ya que su tradición establece que un niño concebido durante la noche nacería ciego.

Para el investigador Rodrigo Tenorio Ambrossi, en la tradición indígena “la mujer es al mismo tiempo lo abierto y lo penetrable, lo prohibido y lo deseado, lo sagrado y lo profano”. Y agrega, “sinónimo de perdición, la mujer también es paradigma de la vida hasta el punto de que el varón necesita apropiarse del cuerpo de una mujer, hacerlo suyo, para sentirse vivo”.

De todos modos, el concepto de que el hombre necesita estar con muchas mujeres de su propiedad no se respeta en numerosas tribus del Amazonas, donde se cree que una mujer necesita acumular el semen de varios hombres para quedar embarazada. Por ello las mujeres buscan tener relaciones con varios hombres “para que el bebé herede lo mejor de cada uno: el mejor cazador, el más gracioso, el más fuerte y el mejor contador de historias. Estas relaciones múltiples se prolongan durante el embarazo”.

Por su parte los mosuo de China viven en un matriarcado donde las mujeres reciben en sus chozas a amantes diferentes cada día. La paternidad no tiene importancia individual para ellos como sí la tiene en la cultura occidental. Es claro cómo la cultura incide en las prácticas sexuales.

Las excavaciones evidencian que en la Prehistoria los seres humanos vivían en pequeños grupos donde no existía la propiedad. Hace 50 mil años se compartía la caza, el refugio, la crianza de los hijos y también la actividad sexual. Obviamente que hay un sentido para esto: se maximizaba las posibilidades de supervivencia del grupo.

No tan lejano en el tiempo algunos pilotos de combate americanos durante la Segunda Guerra Mundial compartían sus esposas, bajo el compromiso de que cuidarían de ellas y de sus hijos si eran derribados. Estos grupos fueron el origen de los actuales clubes swingers que se han expandido en América y Europa.

Los guerreros de la tribu Sambia, ubicada en Nueva Guinea, han sido conocidos por prácticas mágicas sexuales que en occidente nos llaman poderosamente la atención. Los niños viven con sus madres hasta los siete años, y luego se van a vivir con los hombres, alejados de toda mujer, y a ser inseminados. Esta inseminación consiste en la ingesta de semen por vía oral a través de felaciones o por vía anal. La idea es que los niños se transformarán en guerreros fuertes y viriles sólo a través de grandes cantidades de espermatozoides, el cual es comparable para esta tribu con la leche materna. A los catorce años de edad el niño pasa de ser inseminado a inseminador.

En otro lado del mundo, en la Grecia antigua, por ejemplo, el sexo era vivido con muchísima alegría, la relación del hombre con el joven no era considerada anormal o desviada. Intentaban cultivar y diversificar los placeres, viviendo el erotismo como una fiesta. En ese sentido los griegos, no realizaban una categorización o clasificación de las personas de acuerdo a sus gustos sexuales, la sexualidad no era cuestionada.

Para ello llegó el judeocristianismo y luego la mirada científica. Se comenzó a percibir y categorizar el cuerpo con el estigma del pecado, “la virginidad en la mujer como un foco rojo, la conducta sexual observada, normativizada y clasificada. Occidente hace del arte erótico griego, una ciencia sexual. Ya no se tratará de hacer, sino de estudiar, observar y confesar”, afirma Susana Bercovich.

Las miradas o cosmovisiones sobre la sexualidad se transforman de acuerdo al tiempo y la geografía. Según la misma autora “los fenómenos de transculturalización, masificación y globalización brotan de las maneras más sorprendentes. Por ejemplo, en la iglesia de San Juan Chamula, pueblito indígena de Chiapas, la gente se pasa coca cola por el cuerpo. La coca cola es considerada por los indígenas agua bendita”. Dejando de lado si la coca cola es un alimento o no, ¿qué nos lleva a lo largo del tiempo a asociar a determinadas comidas con un mejor rendimiento sexual?

Por ejemplo en distintas culturas aparecen alimentos que potenciarían la sexualidad o tendrían una función afrodisíaca: sopa de nido de golondrina, curry, hígado, ostras, almejas, caracoles, chocolate, cerezas, almendras, huevos, hasta la propia carne de res y un sinnúmero más de alimentos.

En la tribu de los Mendi, en Nueva Guinea, se produce un interesante cortejo amoroso llamado “tanim het”. Allí, las parejas de enamorados se frotan mutuamente, cada vez con mayor rapidez. Finalmente, hacen el amor sobre el suelo, cubierto con hojas de caña de azúcar.

Para la cultura Maya el cacao es fuente inagotable de bienestar y de energía. Comerlo incrementa el deseo sexual. Por eso el chocolate está asociado a un mejor sexo,

avalado por estudios que registran que su consumo provoca un aumento en los niveles de serotonina, componente químico que en el cerebro reduce la ansiedad. Claro está que los chocolates comerciales que podemos ver hoy en las tiendas tienen cada vez menos cacao del bueno, y por lo tanto sería complejo percibir los efectos del cacao puro en el sexo comiendo los chocolates que venden en los supermercados.

La miel por ejemplo, otro alimento dulce, ha sido considerada en diversas culturas como afrodisiaca. En la antigua Persia los novios bebían aguamiel durante el primer mes después de la boda, motivo por el cual solemos nombrar las vacaciones que la pareja tiene tras el casamiento como Luna de Miel. Este alimento tiene un alto contenido de vitaminas B y C que estimulan la producción de hormonas sexuales. Del otro lado del mundo, en Bolivia, algunos grupos étnicos han utilizado la miel para evitar la esterilidad.

El azafrán también ha sido un alimento que culturalmente es asociado al rendimiento sexual. Algunos historiadores han señalado que Cleopatra lo utilizaba en Egipto para seducir a los hombres. Su uso sexual se extendió a los asirios, los fenicios, los griegos y los árabes.

Cuando los antiguos griegos y romanos querían potenciar su vida sexual, bebían un líquido llamado Satirión (de la palabra griega sátiro, un dios que permitía los excesos sexuales), que se obtenía de una especie de orquídea con bulbos en forma de testículos humanos. Se dice que “Hércules, al recibir la bebida de Tespios, desfloró a las quince hijas de su anfitrión en una sola noche”.

La palta, fruta originaria de América, era conocida por los aztecas como “ahacuatl”, que significa “el árbol de los testículos”. Por esa misma razón lo consideraban un afrodisíaco.

Catalina de Médicis, la italiana que llegó a la corte de Francia en el siglo XV, llenó la cocina francesa de alcachofas, que, según se creía, poseen un gran poder afrodisiaco debido a su alto porcentaje de sulfuro, que hace que se produzca una vasodilatación, y ésta a su vez provoca cierta excitación.

Pero no todas las pruebas alimentarias salieron bien a la hora del sexo. Madame de Pompadour, amante de Luis XV, era conocida también por su frigidez. El rey, gran apasionado de la gastronomía, ordenó hacer una cocina exclusiva en Versalles donde le cocinó muchos platos con trufa con el fin de conseguir una noche de pasión con su amante. Según se dice todo fue en vano y de nada sirvió la propuesta culinaria para inspirar el disfrute, y Madame Pompadour, finalmente, optó por buscar jóvenes amantes para su rey y así no tener que rendir cuentas en la cama.

Lo cierto es que el sexo y la alimentación presentan distintos niveles de relacionamiento que desarrollaremos en el punto siguiente.

## NIVELES DE LA SEXUALIDAD Y LOS ALIMENTOS

La sexualidad presenta diversos niveles a tener en cuenta. Venimos hablando de la importancia de lo cultural. En ese sentido reforzamos la idea en el ejemplo que plantea la filósofa Diana Maffia: “Un mellizo varón, por un accidente, había sufrido una mutilación en el pene que le iba a hacer imposible su destino como varón. Ante eso, los médicos deciden transformarlo en mujer. Se requería del compromiso de la familia y del equipo médico para tratarlo como mujer, a fin de adecuar a lo que iba a ser su vida no sólo su anatomía sino también su sexualidad subjetiva y el reconocimiento social que recibiera. Este caso es tomado como prueba de la fuerte influencia que ejerce la cultura sobre la sexualidad de una persona”.

Pero en la sexualidad el nivel cultural es un aspecto vital aunque no exclusivo para determinar las conductas sexuales de los individuos. El vínculo entre alimentos y sexo tiene diversos niveles que tenemos que considerar para elaborar una opinión más sólida sobre la importancia que presenta la alimentación y para vislumbrar cuáles alimentos inciden más en cada uno de esos niveles.

En líneas generales los autores clasifican los niveles en cinco categorías. El primero en lo referente al nivel sensorial, es decir lo que inspira el sabor, la textura, el olor y el color de lo que comemos. El segundo nivel tiene que ver con lo romántico, es decir por el ambiente que se genera a la hora de comer y las emociones que despierta. No en vano el acto previo del sexo generalmente tiene una comida como punto de partida, o un café o una cena romántica. El tercer nivel se atribuye al químico. ¿Cuáles son los procesos químicos vinculados al sexo que se desarrollan en el organismo al ingerir un alimento? El cuarto nivel está relacionado a lo energético, o sea, a la capacidad que tiene cada alimento de provocar relajación o tensión en una persona. El quinto nivel es el que veníamos señalando anteriormente: el cultural o social. Las diversas culturas han atribuido a distintos alimentos propiedades potenciadoras del sexo o inhibidoras del mismo.

### *EL NIVEL SENSORIAL*

Según Annemarie Colbin “los alimentos pueden influir en la sexualidad cuando su apariencia o tacto sugieren aspectos físicos del sexo”. En ese sentido vegetales como las zanahorias y espárragos, o frutas como los plátanos, los higos maduros, y las frutillas, o los alimentos crudos que chorrean, inspiran un fuerte componente sensual y sexual.

Recordemos por qué la película *Nueve semanas y media* se convirtió en la más erótica de la historia, según el voto de la gente. En ese aspecto inciden las escenas eróticas con alimentos como las fresas y la mantequilla o bebidas como el champagne.

Dejando de lado el reino vegetal, el mundo marino tiene una sensualidad particular en muchos de sus productos: las ostras, los mejillones y las almejas crudas están asociadas a la idea del sexo. En el caso de las ostras se rumorea que Casanova desayunaba 50 todos los días, y que las ofrecía a sus amantes para despertar pasiones, directamente de su boca. En muchas partes del mundo se le llama “concha” al órgano femenino en alusión a las ostras abiertas que muestran su carne jugosa.

Está claro que el nivel sensorial puede despertar por sí mismo el deseo sexual o impulsar una excitación de una larga noche de pasión.

### *EL NIVEL ROMÁNTICO*

La atmósfera que se genera en una cena bien ambientada o en un espacio cálido para despertar la libido son más que evidentes.

En los últimos años se han expandido en ciudades como Miami, Madrid, Valencia, Praga, Toronto, Bogotá o Buenos Aires los conocidos restaurantes eróticos.

Estos espacios no sólo se caracterizan por ofrecer a sus comensales platos realizados a base de alimentos que despiertan todos los sentidos, también su decoración emite erotismo y sensualidad, de manera delicada, íntima y artística.

La genial escritora Isabel Allende ha expresado que “pocas virtudes más eróticas puede poseer un hombre que la sabiduría culinaria”.

Rubén Cortés, chef del restaurante afrodisíaco Te encantaré, ha señalado que “el efecto completo lo genera el acompañamiento de otros factores como el ambiente, la buena compañía... Por lo tanto las comidas afrodisíacas no son un factor determinante, pero sí ayudan a completar perfectamente una cena erótica si así se quiere”.

La sexóloga Logan Levkoff, afirma que “no creo que la comida automáticamente te haga sentir más apasionado. Sin embargo, sí creo que disfrutar la comida puede ser una experiencia sensual y la forma en la que comamos también puede ser sexual. Claro, si a ti te parece que ciertas comidas aceleran tu libido, pues cómelas. Cada persona es diferente”.

El compartir una cena agradable parece ser un aspecto que favorece el buen sexo. Sin embargo eso no ocurre en todas las culturas. La tribu Trobriand de Nueva Guinea vive la libertad sexual de manera increíble para los valores occidentales. Las niñas se inician en el sexo a la edad de seis años mientras que los niños lo hacen al llegar a los once años. La ropa es prácticamente inexistente y el sexo está completamente libre de tabúes para ambos sexos y tanto hombres como mujeres muestran el mismo deseo sexual: sexo cuando se sienta, se quiera y con quién se quiera. Sin embargo, compartir alimentos antes del matrimonio es una gran ofensa para este pueblo, lo que significa que no hay cenas románticas previas al sexo.

Por el contrario en Mehinaku, Brasil, sólo se accede a los favores sexuales de una mujer si antes se le entrega una ofrenda consistente en un buen plato de pescados.

### *EL NIVEL QUÍMICO*

Diversas investigaciones han llegado a la conclusión que la cooperación entre información genética, hormonas y células nerviosas origina tanto el deseo como la reacción necesaria para poder satisfacerlo. En ese sentido el cerebro, neurotransmisores y hormonas sexuales como estrógenos, testosterona y sus derivados se unen a los receptores neuronales y desencadenan una cascada de efectos libidinosos. Así, se activan genes que producen otras hormonas como la oxitocina –la hormona del orgasmo– o la péptido

encefalina, cuyo efecto llevará a un hombre y a una mujer a una unión sexual a pura pasión.

Esas investigaciones han relacionado que ciertos componentes tienen efecto directo en la sexualidad.

Los datos más contundentes están vinculados al cinc, el cual es vital en la eyaculación masculina. Algunos estudios relacionaron su carencia con la pérdida de potencia sexual. De hecho las ostras poseen grandes cantidades de este mineral, lo que explica por ejemplo el gran apetito sexual de Casanova, quien desayunaba 50 por día. Además de las ostras y las almejas, otras fuentes importantes de cinc son la avena, las cebollas, algunas semillas como girasol y sésamo, los huevos, los arenques, el hígado y la carne de res. Por otra parte los alimentos refinados pierden ese mineral, como la harina blanca, el arroz blanco y el azúcar blanco. Pero lo que es peor. Algunos estudios establecen que el consumo diario de esos alimentos puede provocar en el organismo carencia de cinc. De esta manera se explica lo que me pasó cuando hice una dieta vegetariana por tres meses y comiendo productos refinados. La carencia de cinc se hizo sentir en la disminución del apetito sexual y cuando consumí la carne roja el mineral se esparció en el organismo y la vitalidad sexual volvió rápidamente, sin dudas por la presencia del cinc.

El consumo de alimentos refinados, asociado a la carencia de cinc, puede derivar en síntomas que van desde la caída del cabello o el aumento de las canas, pasando por mala circulación, impotencia, ausencia de ovulación, cicatrización lenta, hasta hiperactividad o problemas sicóticos.

En el Manual Detox Extensivo ya hemos hablado de los daños que pueden provocar los alimentos procesados y refinados. En la sexualidad también tiene efectos nocivos si el consumo es diario y prolongado.

Recordemos que durante 40 mil años el ser humano no consumió cereales y que desde hace 10 mil años que es su principal pilar de consumo. Tiene su lógica porque hace 50 mil años la población total mundial no llegaba a los 4 millones de personas y hoy estamos en 7 mil millones. Sin los cereales sería imposible sostener la alimentación de la toda la población de la Tierra. Pero eso no significa que comer cereales sea óptimo para nuestro organismo, y mucho más grave aún es cuando esos cereales son procesados y refinados. Los daños en la salud, ya explicados en nuestros libros, son notorios. Y en la sexualidad también.

Dejando de lado los efectos de los cereales, otros alimentos también han sido estudiados. En el caso del ginseng, se sabe que estimula la corteza suprarrenal, que es clave en la producción de las hormonas sexuales masculinas. Por otra parte las zanahorias, las batatas y algunas semillas podrían estar vinculadas a la producción de estrógenos, lo que ayudaría a aquellas mujeres que presenten carencias.

Otros estudios han hallado un fuerte vínculo entre la falta de histaminas con la dificultad de alcanzar el orgasmo. El ácido fólico y el complejo de vitaminas B (más que nada la 6 y la 12), son los promotores más importantes de las histaminas. Los alimentos que poseen estos componentes son: los espárragos, las hojas verdes, las setas, los cereales integrales (no refinados) y la carne de res.

Finalmente algunos alimentos pueden disminuir el deseo sexual, fundamentalmente

aquellos que tienen efectos antitiroideos, como los nabos, las coles y la soja. De hecho se dice que algunos monjes orientales consumen altas cantidades de tofu para mantener el celibato.

En el nivel químico entonces los alimentos como vimos juegan un rol clave en la sexualidad y es importante tenerlos en cuenta, fundamentalmente si presentamos algunas dificultades a la hora de hacer el amor y disfrutarlo plenamente.

## *EL NIVEL ENERGÉTICO*

Dice Annemarie Colbin que “la relación sexual es un intercambio de energías, un delicado equilibrio entre fuerzas expansivas y contractivas. En un sentido amplio, lo masculino encarna la expansividad, debido a sus órganos sexuales externos y su tradicional manera de actuar en el mundo. Lo femenino encarna la contractilidad, con sus órganos sexuales internos y sus tradicionales actividades centradas en el hogar y en los hijos. Sin embargo, durante el acto sexual, tanto lo masculino como lo femenino manifiestan expansión y contracción y ambos secretan pequeñas cantidades de hormonas del sexo opuesto”.

Siguiendo este hilo de razonamiento los alimentos se pueden clasificar entre expansivos y contractivos. El efecto que puedan tener en cada uno de nosotros respecto a la sexualidad depende del punto de partida en el que estemos. Si por ejemplo venimos comiendo una dieta predominantemente contractiva, un alimento expansivo seguramente ayude a descomprimos y a liberarnos sexualmente.

Si todos los días comemos carne roja (contractiva), muy difícilmente sea un elemento potenciador de la sexualidad en una sola cena. Ahora bien, si hacemos como mi experiencia de comer por meses solamente productos vegetales y en un día incorporamos carne, huevos u ostras, seguramente el efecto sexual sea potente y casi inmediato.

Lo que tenemos que tener muy en cuenta es que si nuestro organismo está muy contraído o muy expandido seguramente la energía sexual se disipe o no circule de la mejor manera. No es casualidad que una cena con carne roja esté acompañada de vino o incluso champagne, que son expansivos para equilibrar los contrarios.

Pero hay alimentos o productos que nos conducen a las puntas de los extremos. Una vez me consultó un hombre de 40 años porque presentaba dificultades a la hora de mantener la erección y había probado diversos tratamientos sin grandes resultados. En lo personal poco podía hacer para ayudarlo porque era adicto a la cocaína. El consumo constante de drogas nos vuelca hacia la expansión total y eso repercute significativamente en nuestra sexualidad, inhibiéndola. Lo mismo ocurre con el alcohol, mejor dicho, con el alcoholismo. En el largo plazo las personas que consumen diariamente alcohol pueden ver disminuido su apetito sexual si no complementan su alimentación con productos contractivos. Seguramente el alcohol se acompañe con carne de algún tipo para hallar cierto equilibrio o un postre dulce como el helado.

A continuación te presentamos cuáles son los alimentos expansivos y contractivos.

**Bebidas expansivas:** licores, refrescos, jugos procesados, vino, whisky, cerveza, zumos de frutas naturales, infusiones, zumos de verduras naturales, té, té verde, café.

**Bebidas contractivas:** café de cereales, ginseng.

**Vegetales expansivos:** azúcar, especias, grasas y aceites, frutas tropicales, frutas templadas, lechuga y verduras de hojas verdes, tubérculos.

**Vegetales contractivos:** sal, miso, tamari, cereales, legumbres, frutos secos, raíces, calabaza, algas, verduras amargas.

**Productos lácteos expansivos:** helado, mantequilla, yogur, leche, queso fresco.

**Productos lácteos contractivos:** queso feta, queso de cabra, queso de oveja, queso parmesano, queso suizo, queso gouda (cuanto más salado el queso más contractivo).

**Carnes expansivas:** ninguna.

**Carnes contractivas:** huevos, carne de res, pollo, pavo, cerdo, pescado graso, pescado blanco, mariscos.

Pero esta lógica de alimentos contractivos y expansivos no puede explicar por sí sola el nivel energético que incide en la sexualidad a partir de lo que comemos. También hay otra lógica de contrarios que pesa y mucho a la hora de ir a la cama. Esa lógica se refiere a los alimentos caloríficos y a los refrescantes.

Esta lógica no se corresponde exclusivamente a las calorías de cada alimento, como sí ocurre para los dietistas y nutricionistas tradicionales. En ese sentido la explicación sobre el efecto de los alimentos para calentar o enfriar el cuerpo va más allá de su composición química. La medicina ayurvédica lo llama virya. La medicina tradicional ni lo registra.

Pero en lo que tiene que ver con nosotros consideramos sumamente importante la influencia de los alimentos en el sexo de acuerdo a si son caloríficos o refrescantes. En ese sentido una alimentación predominantemente refrescante o calórica puede hacer que la libido se apague.

No hay una clasificación contundente de los alimentos, porque muchas veces en la interacción con distintos organismos una comida que para uno puede ser calorífica para otro lo es refrescante. Pero en líneas generales podríamos tender a la siguiente división:

**Alimentos caloríficos:** frutas y verduras cocidas, ajo, col, calabazas, coco, verduras de raíz, lentejas, patatas, batatas, avena, cebada, maicena, mantequilla, queso seco, frutos secos, semillas, yema de huevo, pescado cocido, aves, carne de res, vísceras, chocolate, jengibre, comino, albahaca, tomillo, orégano, laurel, pimienta negra, cilantro, canela, clavo de olor, vainilla, miso, azúcar moreno, sal.

A su vez las formas de cocción también generan transformaciones en esta lógica. Hervir, saltear, freír, hornear y asar, son caloríficas.

**Alimentos refrescantes:** frutas y verduras crudas, cítricos, soja, tofu, algas, arroz, helado, yogur, leche, brotes, clara de huevo, langosta, almejas, cangrejos, cerdo, café, curry, cúrcuma, perejil, tamari, azúcar blanco, sal.

En cuanto a las formas de cocción refrescantes encontramos las siguientes: a vapor, sofreír removiendo y adobar.



A la hora de comenzar a entender nuestra salud y nuestra sexualidad, sería conveniente escuchar nuestro organismo de acuerdo a los principios expuestos e ir resolviendo nuestros desequilibrios alimentarios.

Pero también debemos comprender, como ya hemos señalado, el contexto cultural y social que nos brinda pautas a la hora de vivir nuestras relaciones sexuales.

### *EL NIVEL CULTURAL*

En la historia hubo una gran revolución cultural que cambió radicalmente la composición social y familiar de toda la humanidad. El pasaje del Paleolítico al Neolítico transformó nuestra forma de relacionarnos, estratificarnos y, obviamente, de hacer el amor.

El pasaje del Paleolítico al Neolítico significó el dejar atrás la caza, la pesca y la recolección para dar lugar a una nueva forma de alimentarse: la agricultura.

Para Christopher Ryan y otros autores, la pérdida del paraíso terrenal es el descubrimiento de la agricultura. Los huesos de los cazadores-recolectores de hace 50 mil años nos indican que llevaban una buena vida. No sufrían epidemias, ni caries, ni obesidad. Y no trabajaban más de ocho horas por semana para sobrevivir.

Pero la agricultura lo cambió todo. Trajo modificaciones en la dieta que empeoraron la salud y la esperanza de vida. A cambio, se multiplicó la fertilidad. Se dejó atrás el nomadismo y se pasó a vivir en un solo trozo de tierra, y a tener muchos hijos para trabajarla. Con la superpoblación llegaron la guerra por los recursos y las epidemias por falta de saneamientos efectivos.

Por ello para las sociedades agrícolas, la paternidad se vuelve importante. Es imprescindible alimentar a los hijos propios y legarles las tierras. La única forma de asegurar la paternidad es controlar a las mujeres y su actividad sexual.

La nueva lectura que podemos hacer es que con la llegada de la agricultura y la monogamia, el deseo femenino se convirtió en un obstáculo. Aparecieron los matrimonios por conveniencia, la criminalización del adulterio y una negación del placer femenino, con prácticas “civilizadas” como la ablación del clítoris. Si las mujeres tuvieran menos deseo sexual, ¿por qué tanto esfuerzo en reprimirlo?

A nivel cultural, y obviamente refiriéndome al modelo judeocristiano u occidental, la monogamia es un valor clave en la construcción y formación de nuestras sociedades. Sin dudas que tiene una explicación cultural a partir de la necesidad de impactar positivamente en una nueva forma de producción generada a partir de la agricultura. La llegada de los cereales y la consolidación del sedentarismo, de alguna manera condicionaron nuestra sexualidad y por qué no, nuestros sentimientos, que también se sedentarizaron con las denominadas “parejas estables”.

Este cambio en la alimentación generó nuevas creencias y costumbres en cuanto a la manera de vivir el sexo. De todos modos podemos afirmar que siempre hubo una vinculación directa entre lo que se come y la sexualidad.

Para Annemarie Colbin “en todas las culturas tradicionales se da por sentado que el alimento afecta a la realización del acto sexual y a la salud sexual. Los antiguos griegos

consideraban las zanahorias y los puerros ‘medicinas para el amor’; en el libro árabe *Jardín perfumado para el solaz del alma* se recomienda una porción preparada con espárragos y yema de huevo; según los franceses del siglo XVII, los pescados y los mariscos iban bien para hacer el amor. Entre otros alimentos considerados sexualmente estimulantes se incluyen la joroba de camello y las babosas de mar (para los árabes), las aletas de tiburón y la sopa de nido de pájaro (en China), y las ciruelas pasas (Inglaterra isabelina). Cuando se introdujeron los tomates y las patatas en Europa, al principio se los consideró venenosos y finalmente, en un curioso giro, conquistaron la fama de afrodisíacos. En nuestra sociedad actual, el caviar y el champán son el símbolo estereotipado del poder seductor de los alimentos”.

Una mención aparte merece el chocolate. El primer europeo que lo consumió fue Hernán Cortés, ofrecido por Moctezuma. Los aztecas consideraban al cacao como alimento de los dioses. Por eso el emperador azteca se lo ofreció a Cortés en una calabaza dorada. Pero cuando el chocolate llegó a Europa y se instaló definitivamente, las miradas sobre él y el sexo fueron más que interesantes. Tanto los franceses como los ingleses lo consideraban un afrodisíaco. Los franceses consumían chocolate sin ninguna moderación. Para ellos esta nueva bebida vino a sustituir al café, que en aquel momento los médicos consideraban que dejaría impotentes a los hombres. Por parte de los ingleses, su preocupación mayor con el chocolate vino por el lado de las mujeres. Los hombres de Inglaterra preferían que sus mujeres tomaran café y no el producto proveniente del cacao. Tenían temor a que las damas inglesas se vieran impulsadas a más sexo al consumirlo.

La cultura transmite valores específicos y prácticas concretas al momento de vivir la sexualidad en los distintos tiempos y regiones. Pero como vimos, este es uno de los cinco niveles que inciden en el sexo y la alimentación. Ya hemos visto características generales de cada uno de ellos. Ahora podremos esbozar efectos de las dietas occidentales en la sexualidad.

## TIPOS DE DIETAS Y SEXUALIDAD

Hemos visto la incidencia de ciertos niveles en la alimentación y la sexualidad. Ahora es momento de comprender qué efectos pueden tener las dietas occidentales a la hora de hacer el amor.

### *Carne y vegetales*

La dieta predominante de occidente es la que incluye carne y vegetales. Más allá que el consumo de proteína animal es muy elevado, lo que conlleva riesgos evidentes en nuestra salud, es claro que en Europa y América lo que más se come son productos animales, acompañados de algunas frutas y verduras.

Como ya vimos, una dieta exclusivamente vegetariana puede disminuir significativamente el apetito sexual, donde allí juegan dos aspectos centrales: por un lado la carencia de zinc y por otro lado que la mayor parte de estos alimentos son expansivos. Equilibrar ambos aspectos puede ser factor preponderante para mejorar nuestro deseo sexual, siempre y cuando tengamos este tipo de alimentación.

Por otra parte el consumo de proteína animal colabora en una mayor producción de secreciones sexuales, como el semen. En ese sentido se podría deducir que alimentarse a base de proteínas animales incrementaría la necesidad de tener mayor cantidad de orgasmos, aunque por el tipo de dieta contractiva serían de corta duración.

Una dieta equilibrada de carnes y verduras, donde no predomine lo expansivo ni contractivo, nos podría garantizar una buena cantidad y calidad sexual.

### *Productos lácteos y azúcar*

A nivel de la cultura occidental está más que difundido el consumo de productos lácteos y azúcar. Ya hemos hablado en el *Manual Detox* sobre los riesgos de basar nuestra dieta con estos alimentos.

En lo que tiene que ver con lo sexual, también presentan efectos pocos felices cuando su consumo es elevado.

Según Annemarie Colbin “existen algunas pruebas de que un elevado consumo de alimentos azucarados puede llevar no sólo a la impotencia y eyaculación precoz sino también a actitudes y expectativas ilusorias, deseos apremiantes, fantasías extrañas e incluso delitos de violencia sexual. Ésta no es una idea tan rebuscada como podría parecer a primera vista: un creciente número de investigadores están encontrando relación entre el consumo de azúcar y el comportamiento delictivo. Sobre todo en los hombres, el azúcar puede reducir también el impulso sexual si forma parte de una dieta pobre en proteínas, y estropea indirectamente las relaciones causando diabetes”.

Respecto a los productos lácteos, la misma autora ha señalado que, “por lo menos una ginecóloga ha comprobado que las pacientes con los problemas más graves, quistes, tumores, secreciones supurantes, infecciones, invariablemente toman grandes cantidades

de productos lácteos. Cualquier problema de acumulación o mal funcionamiento de órganos reproductores, sea en el hombre o en la mujer, obstaculizará automáticamente la vitalidad y el disfrute pleno de la relación sexual”.

De acuerdo a mi experiencia, cuando realicé por unas semanas una dieta a base de productos lácteos y azúcar, el deseo sexual sufrió algunas alteraciones, así como se generaron cambios de humor constantes. En el vínculo sexual presentaba más irritabilidad y la conexión con la otra persona se volvía muy intermitente, lo que significó perder calidad en la actividad sexual.

En una ocasión una mujer me consultó sobre las dificultades que presentaba a la hora de conectarse con su marido sexualmente, luego de descartar algún obstáculo emocional o psicológico. Su dieta era relativamente saludable, predominaban los pescados y ensaladas y cada tanto algún huevo, lácteo y pasta. El consumo de pasta y lácteos no era elevado como para incidir tanto en su sexualidad. Hasta que en la segunda consulta nos dimos cuenta dónde podría estar el problema. Desde hacía un año había empezado a tomar todas las tardes un frasquito pequeño de yogur, de esos que en teoría ayudan al sistema inmunológico, incluso había notado que le salía unos granos pequeños en las piernas cuando antes nunca le había pasado nada. Le dije que probara no tomar ningún lácteo y se comiera un tomate diario por un mes. En poco tiempo volvió feliz a contarme que su conexión sexual había regresado.

### *¿Cambiamos de dieta?*

Llevar a cabo un cambio de dieta para mejorar nuestra salud y obviamente nuestra sexualidad es siempre aconsejable si el punto de partida no nos tiene satisfechos.

Si por ejemplo presentas enfermedades como la artritis obviamente, como ya hemos señalado en *Cómo curar la artritis?*, un cambio en la alimentación es indispensable si no pretendes vivir el resto de tus días cargado de medicamentos y con dolor aleatorio o fijo en las articulaciones.

Cuando nos referimos a la sexualidad también. Si tienes dificultades para vivenciar plenamente el sexo y sospechas que una posible solución puede ser un cambio en tu forma de comer, pues no lo dudes, comienza ya mismo.

Lo ideal sería que tomes el camino de una dieta de desintoxicación. En ese sentido puedes seguir las indicaciones de nuestro *Manual Detox* o buscar otra alternativa con otros autores, que por suerte hay muchos y muy buenos. Pero una dieta que permita reacondicionar tu organismo, limpiándolo, sería un buen punto de arranque.

En ese sentido cuando se lleva adelante una dieta de limpieza, o dietas detox, el organismo utiliza mucha energía en eliminar toxinas y por lo tanto es altamente probable que el apetito sexual disminuya. Pero la buena noticia es que luego de la desintoxicación esa energía libidinal regresa con mayor fuerza y seguramente puedas disfrutarla con otra intensidad.

¿De qué tiempo hablamos? El tiempo es muy relativo. Llevar a cabo una dieta de limpieza seguramente traerá efectos beneficiosos en el mediano y largo plazo. El tiempo va de la mano con la situación que está viviendo ese organismo en ese momento específico. Según mi experiencia se han notado avances significativos a los dos meses o

en algunos casos a los dos años.

Lo importante es tener la claridad del camino iniciado. La salud, desgastada por una mala alimentación y por condiciones ambientales de mucha toxicidad, requiere de tiempo para restablecerse sanamente.

Paciencia, si haces bien la tarea tendrás frutos más que agradables para recoger en el mediano y largo plazo en tu salud y en tu sexualidad.

## ¿Y LOS MEDICAMENTOS PARA LA SEXUALIDAD?

La famosa droga sildenafil, conocida como la pastillita azul Viagra, ha tenido un aumento imponente en sus ventas con la promesa de mejorar la actividad sexual de los hombres.

En el año 2003 se vendieron 7,3 millones de pastillas. En el 2006 casi 20 millones. El crecimiento exponencial que ha tenido esta droga tiene diversas interpretaciones.

En primer lugar, y como hemos señalado en nuestra publicación *Cómo protegerse de los medicamentos?*, los desajustes de una mala alimentación se terminan compensando con fármacos. La necesidad de mejorar nuestro rendimiento sexual se aborda desde el síntoma, y no desde la situación que subyace al momento de condicionar nuestra sexualidad.

En el caso del viagra su “uso crónico o frecuente fuera de prescripción puede disparar enfermedades visuales y esterilidad. Hay chicos usando viagra desde los 16 años; algunos la utilizan incluso para lucirse la primera vez, es un disparate”, afirma Marcelo Peretta.

En ese sentido el consumo de medicamentos se vuelve indispensable. Si no mejoramos las causas profundas del problema que deriva en una sexualidad menos satisfactoria, vamos a depender sistemáticamente de los medicamentos para suplir nuestra carencia. Esa dependencia deriva en un problema más serio. Como hemos dicho en la publicación citada anteriormente, todos los medicamentos generan en el organismo un residuo ácido, lo que es totalmente perjudicial para nuestra salud.

Si cada vez que se produce un acto sexual tenemos la necesidad de consumir medicamentos, en el largo plazo la toxicidad implícita de los mismos van a ir demoliendo nuestra salud, provocando diversidad de síntomas que, en la mayoría de los casos, la medicina moderna no asocia con la lógica de la alimentación ácida-alcalina.

En segundo lugar el incremento de la venta de pastillas que ayudan al sexo nos está indicando nuevas pautas culturales. ¿Por qué dos de cada diez personas que las ingieren son menores de 20 años?

Para la psicología tiene que ver con una desafortunada asociación entre sexo y rendimiento. “Vivimos tiempos en los cuales el consumismo y la performance rigen también los momentos íntimos. De sexo, se habla mucho y se hace poco. Ya no hay un verdadero encuentro -aunque sea circunstancial- entre dos personas, porque no hay reconocimiento del otro. Ya no se busca un semejante con quien hacer el amor, porque el amor está destinado a sí mismo”, dice la psicóloga Gloria Husmann.

Y agrega, “la mirada está puesta en el cuerpo propio y en la vivencia de un supuesto déficit -estimulado por el mercado y sus estereotipos de pasión y sexualidad- que se intenta suplir con drogas, cirugías, gimnasias y demás. Así, en una realidad onanista y competitiva, se recurre a la fantasía de una pastilla que, al asegurar rendimiento, alimente tanta hambre narcisista”.

La pregunta que debemos hacernos tiene que ver con lo que no podemos medir.

¿Cuánto más podríamos disfrutar de nuestra sexualidad si cuidáramos mejor nuestra alimentación?

De acuerdo a nuestra experiencia, muchísimo más.

## A MODO DE CIERRE

Esta breve publicación sobre sexo y alimentación intenta brindarte algunas pautas para que puedas disfrutar de tu sexualidad y también de tu salud.

Hemos señalado en varias oportunidades que la clave de tu bienestar está en lo que comes y una vez hecho el daño de tantos años de mala alimentación, la llave está en cómo proteges a tu organismo y lo ayudas en la eliminación de los desechos tóxicos que necesita expulsar. Tu calidad de vida depende de cada cosa que introduzcas a tu boca y de cada cosa que sale del intestino o a través de la piel.

En el caso de la sexualidad, infinidad de personas presentan, han presentado o presentarán, dificultades específicas. La mayoría de los casos se pueden comenzar a resolver con un abordaje contundente de nuestra alimentación.

Tal cual hemos señalado en *Cómo protegerse de los medicamentos?* debes ser consciente de la responsabilidad que ello implica. Te hemos dado una guía para consultar y que tengas como referencia. Recuerda que hay muchísima literatura al respecto y puedes recurrir a ella cada vez con mayor facilidad. El mundo de internet nos ha solucionado el acceso a una información que antes era muy compleja de alcanzar.

Pero la información más importante está en tu propio cuerpo. Debes escucharlo, debes ayudarlo a seguir su proceso natural de recomposición. Te sorprenderás de lo que eres capaz cuando colaboras contigo mismo.

La pregunta que tienes que formular es la siguiente: ¿sabiendo que lo que comes incide en tu salud y en tu sexualidad, por qué sigues comiendo lo mismo?

Ser parte de tu salud es ser esencial en tu vida.

Si tienes más dudas puedes comunicarte con nosotros en [www.espaciosaludable.com.uy](http://www.espaciosaludable.com.uy) o en [www.floresdebach.org](http://www.floresdebach.org) que con mucho gusto te ayudaremos.

“Disfruta de tu salud”.

“Disfruta de tu sexualidad”.

“Ahora”.



## OTROS LIBROS RECOMENDADOS

[Crónicas de sabores rojos: ¿hasta dónde es capaz de llegar el ser humano?](#)

[Historia de un trabajador sexual](#)

[Claves para entender al Estado Islámico: ¿el atentado a Charlie Hebdo fue culpa del fanatismo religioso?](#)

[El Hombre a los Pies de la Mujer: sobre la seducción](#)

[Egoísta: fortalecer el ego para trascenderlo](#)

[Adolescencia, violencia y suicidio](#)

[POPOL VUH: Apuntes para una aproximación a la concepción Maya](#)

[Interpretaciones: poemas desde el alma](#)

# **Table of Contents**

[ALGUNOS DATOS DE LA SEXUALIDAD DEL SIGLO XXI](#)

[CULTURA Y SEXUALIDAD](#)

[NIVELES DE LA SEXUALIDAD Y LOS ALIMENTOS](#)

[TIPOS DE DIETAS Y SEXUALIDAD](#)

[¿Y LOS MEDICAMENTOS PARA LA SEXUALIDAD?](#)

[A MODO DE CIERRE](#)