



CUERPO A CUERPO

Un rollo de una noche vale por una consulta en el psicólogo

Quienes lo practican se sienten plenamente satisfechos y con la autoestima por las nubes. Lo asegura un estudio científico: no decir “te quiero” es sanísimo




Mauricio Rojas Casimiro Actualizado a las: 8 octubre 2016 15:15h CEST

Noche de fiesta con los amigos, un cruce de miradas con una persona desconocida... y se desencadena la pasión que termina en la cama. ¿Al otro día? En principio, una despedida o, si ambos convienen, quizá un segundo encuentro para otra sesión sin compromiso. Hablamos del sexo casual. En España según el [INE](#) (Instituto Nacional de Estadística), un 17,1% ha mantenido relaciones sexuales con parejas ocasionales en el último año. Otro dato que arroja la misma encuesta es que este tipo de relaciones, en el rango de edad sexual más activo, es decir, entre 18 y 29 años, son más frecuentes en los hombres (36,3%) que en las mujeres (13,9%).

En décadas anteriores, el sexo sin compromiso no gozaba de aceptación generalizada. ¿La razón? Para Héctor Galván, psicólogo clínico del [Instituto Madrid de Sexología](#) (IMS), se debía “a los valores culturales imperantes en la sociedad. Siempre estuvo asociado a personas con poca estabilidad emocional/afectiva y con una vida poco estructurada. Además, este análisis se hacía bajo el prisma de cuestionamientos morales”. Sin embargo, hoy los especialistas alzan la voz para plantear que el sexo casual no solo no tiene nada de malo, sino que incluso puede ser beneficioso para el bienestar general de las personas.

“El sexo casual mejora la autoestima de la persona y naturaliza el sexo como algo que puede estar en la vida cotidiana, sin escindirse del resto de actividades”

 Héctor Galván, psicólogo clínico

¿Promiscuos? Mejor ‘sociosexuales’

Este nuevo concepto quizá aún no forma parte de tu vocabulario, pero cada vez es más frecuente en determinados foros. Básicamente, señala Norma Román, psicóloga y sexóloga de la [Fundación Sexpol](#) (Madrid), “son personas que tienen relaciones sexuales sin comprometerse emocionalmente y no necesitan de una relación de pareja estable para poder relacionarse sexualmente. Intentan no comprometer su estado emocional, aunque inevitablemente en las relaciones sexuales se involucran emociones como el deseo, la atracción, la pasión, etc., pero no necesariamente tiene que existir el amor”.

Relaja, aumenta la autoestima y aporta vitalidad

Un nuevo estudio de la [Universidad de Cornell](#) (EEUU) demostró que mantener relaciones sexuales sin compromiso puede aportar importantes beneficios al bienestar psicológico. La investigación específica que las personas que lo practican tienen en general una buena autoestima y están plenamente satisfechos con su modo y estilo de vida. Héctor Galván, director del IMS,



Estás leyendo

Un rollo de una noche vale por una consulta en el psicólogo



coincide en que este tipo de encuentros sexuales “aumenta nuestra autoestima al reconocernos como persona deseable para

Y, además, se conoce gente. Una noche de sexo sin compromiso puede ser el inicio de una bonita amistad... o quién sabe si de algo más, como apunta Ana Belén Carmona, presidenta de la asociación [Lalsexología.com](#) (Madrid): "La mayoría de relaciones actuales entre dos personas que se gustan —tengan o no el deseo de compromiso— comienzan como relaciones de sexo casual". Por ello, plantea, "nunca podemos saber a ciencia cierta el desenlace de una relación porque incluso teniendo claras nuestras expectativas, estas pueden variar si la persona despierta nuestro interés". Al fin y al cabo, agrega la sexóloga, "las relaciones sexuales suponen empezar a conocer a alguien que puede convertirse en algo especial, incluso sin haberlo planeado".

"Más del 80% de los hombres declara haber disfrutado del sexo casual y solo para el 54% de las mujeres resulta ser una experiencia positiva"

 Investigación de la Universidad de Durham (Reino Unido)

Ellos, más satisfechos que ellas

Aunque en líneas generales los tabúes en torno al sexo casual se van disipando, existen algunas leves diferencias entre hombres y mujeres. La investigadora británica Anne Campbell (Universidad de Durham), en un trabajo publicado en la revista *Human Nature*, reveló que, después de un episodio de sexo casual, más del 80% de los hombres declara haber disfrutado y solo para el 54% de las mujeres resulta ser una experiencia positiva. "En la mayoría de mujeres, una seducción e intimidad adecuada son necesarias para despertar el deseo. Por eso, el contexto de sexo casual para algunas mujeres puede no ser el escenario más adecuado, no porque tengan ningún prejuicio al respecto, sino porque a veces no se suelen dar las condiciones de seducción que necesitan para desear", explica Ana Belén Carmona.

También hay ciertos riesgos que vale la pena repasar. La sexóloga de Sexpol, Emilia Román, señala que los asiduos a las relaciones de una sola noche "deben cuidar su salud física, para evitar embarazos no deseados o infecciones sexuales, y su salud emocional; todas aquellas cosas o situaciones que vayan acompañadas de ansiedad o sentimientos de culpa, deberían evitarse". Pese a todo, parece que las cosas buenas priman sobre las malas, siempre, eso sí, que la decisión de meterse en la cama con alguien sea "madura y consciente", como dice Héctor Galván, y no por inercia o presión social.

Si eres un picaflor, te estás perdiendo esto

Entregarse al sexo *de aquí te pillo, aquí te mato* implica, a priori, renunciar a tener una relación afectiva estable, con todas las cosas positivas que conlleva. "Se pierden la experiencia de conocer realmente a una persona y las complicidades propias de una pareja, como por ejemplo el lenguaje común, el recuerdo de muchas situaciones únicas para dos personas, etc.", dice Galván. De la misma opinión es el psicólogo clínico y sexólogo **Esteban Cañamares**, quien, aun resaltando los beneficios del sexo ocasional, advierte que sus practicantes prescinden "de la sensación profunda de estar unidos a alguien, de transformarse en una persona muy importante para otra, de que alguien se alegre de nuestros logros y metas o que se ponga triste por un fracaso. Es decir, se perdería una parte emocional no menor".



Me gusta esta página Compartir

Sé el primero de tus amigos en indicar que le gusta esto.



Etiquetado en:

- Preservativos
- Anticonceptivos
- Anticoncepción
- Sexo
- Reproducción
- Sexualidad
- Medicina
- Salud
- Sociedad

TOP



Estás leyendo **Un rollo de una noche vale por una consulta en el psicólogo**

