

[Imprimir](#)

El buen sexo dura 7 minutos

Los expertos aconsejan no mirar el reloj

Gabriela Abihaggle, Univision.com

Siete minutos sobran para cepillarse los dientes, alcanzan a duras penas para bañarse, puede ser lo que tarda una comida congelada en estar caliente, lo que necesitan los hombres para afeitarse y, por lo menos, la mitad del tiempo que requieren la mayoría de las mujeres para maquillarse. Pero, según un estudio reciente, siete minutos es tiempo suficiente para tener una relación sexual magnífica.

Sexo en el cine vs en la casa

La investigación, publicada en el Journal of Sexual Medicine, mostró que para tener buen sexo bastan entre 3 y 7 minutos. La mayoría de los participantes, tanto hombres como mujeres, estuvieron de acuerdo en que un buen encuentro sexual ni siquiera tiene que superar los 10 minutos.

Contrariamente a las maratónicas sesiones de sexo que muestran el cine y algunas series de televisión, la realidad es que, bajo las sábanas de las camas de las personas de carne y hueso se cocina un caldo diferente, bastante más rápido.

Eric Corty, director del proyecto, en el Behrend College de Pennsylvania, cree que esta imagen que dan los medios sobre cómo y cuánto debe durar el acto sexual induce a que la gente se sienta disminuida por no tener la misma performance.

"Esta situación conlleva a que muchas personas sufran decepciones e insatisfacciones", explica en los resultados.

Mary Jo Rapini, psicoterapeuta del Methodist Hospital, en Houston, Texas, coincide con el científico: "Cuando las personas piensan que el sexo tiene que durar cierto tiempo para ser bueno, tratan de igualarlo o superarlo. El problema es que esto no significa que se disfrutará más. De hecho, el sexo que dura más por lo general agobia a la gente, en especial a las mujeres".

El tiempo ideal

Entonces, ¿hay un tiempo ideal para el buen sexo? "Absolutamente no. Cada pareja es diferente. Algunas personas desean y requieren períodos más largos de estimulación mientras que otros prefieren menos interacción. Depende de lo que funciona para cada uno", dice la doctora Lisa Paz, terapeuta sexual con práctica en Miami, Florida.

Daniel está casado con Andrea desde hace un par de años. Conservan una excelente vida sexual y, por separado, los dos se declaran amantes frecuentes. "Nuestras relaciones sexuales duran casi seguro más de media hora. Pero la previa, el momento de la estimulación, es siempre más largo", confiesan.

Otro ingrediente a tener en cuenta es el estar relacionado con el tiempo disponible para el sexo por las obligaciones de la vida cotidiana.

"Mi novio y yo estuvimos un tiempo muy ocupados con nuestros trabajos y nos encontrábamos cuando podíamos y donde podíamos. Para nosotros, en ese momento, 10 minutos eran una eternidad", cuenta Alicia.

Tres consejos

El reloj en el sexo es, aparentemente, un problema que más preocupa a los hombres que a las mujeres.

"Recibo consultas de este tipo todo el tiempo en mi práctica. La mayoría son de hombres, ya que por lo general piensan que tienen que ser los mejores amantes", dice Rapini. Y el concepto de "mejor amante" implica "rendimiento sexual de larga duración".

En este punto, la desconexión entre los dos géneros es tan grande que, como señala la doctora Lisa Paz, mientras los hombres usualmente están preocupados porque no pueden durar más durante la penetración en sí, las mujeres desean en cambio que la estimulación previa sea la duradera.

Los tres consejos de la doctora Paz para quienes tienen esta preocupación:

- Involucrarse en actitudes de conquista fuera del dormitorio
- Volver a colocar el sexo en la lista de cosas para hacer
- Halagar, comunicar, apreciar

En resumen, dejar el cronómetro de lado y, en vez de medir tiempo, conectarse con las sensaciones.