

## A más salud, mayor satisfacción sexual

Por [El Debate](#) 21/06/2015 15:26 hs

2

La **satisfacción** sexual es parte fundamental en la salud sexual y repercute directamente en la calidad de vida y el bienestar de las personas.



El tipo de relación de pareja es sin duda, el factor más influyente.

EFE- La sexualidad humana de manera global es un factor fundamental de la **vida** de las personas y la **satisfacción sexual** forma parte también de la salud sexual. Además también es considerado un derecho sexual tanto por la Organización Mundial de la Salud como por la Asociación Mundial para la Salud Sexual.

Así lo explica María del Mar Sánchez-Fuentes, autora junto al profesor Juan Carlos Sierra de una investigación de la Universidad de Granada, publicada en la revista científica *Sexual and Relationship Therapy*, **sobre** la relación entre la satisfacción sexual y variables sociodemográficas, indicadores de salud y variables interpersonales.

Estudio que, al igual que la tesis doctoral de Sánchez-Fuentes, forma parte de un proyecto de investigación concedido por el Ministerio de Ciencia e Innovación. La autora explica que la principal aportación es que “no existen diferencias entre hombres y mujeres” en términos de satisfacción sexual, quizá porque “están cambiando los roles tradicionales”.

También apunta que la investigación supone un primer acercamiento al estudio de la satisfacción sexual en España en heterosexuales pero también en homosexuales, algo casi inexistente..

### Cómo influyen estas variables en la satisfacción sexual

- Salud psicológica: parece lógico pensar que un buen estado de salud psicológico se relaciona con una mayor

satisfacción sexual. Además, la investigadora apunta que “la depresión afecta a la vida general de las personas, a la relación de pareja y a las relaciones y la satisfacción sexual”, añadiendo que “los fármacos que se toman suelen tener efectos sobre la respuesta sexual, disminuye el deseo sexual en mujeres y pueden provocar impotencia en hombres”.

- Tipo de relación de pareja: Es, sin duda, el factor más influyente.

María del Mar apunta que puede deberse a que el matrimonio suele implicar llevar más tiempo juntos, habiendo una relación entre la duración y la rutina o el aburrimiento.

- Nivel de estudios: “una mayor educación se suele relacionar con un mayor conocimiento de la sexualidad y más satisfacción sexual”, señala. Seguramente, porque “tengan menos mitos y una actitud más positiva hacia la sexualidad, por lo que es probable que vivan su sexualidad de una manera más natural y placentera”, añade.

- Edad: A más edad, menor satisfacción sexual. Aunque Sánchez-Fuentes subraya la necesidad de remarcar que el estado de salud físico y psicológico es más influyente que la edad, “y esto es importante porque se tiende a pensar que las personas mayores no tienen relaciones o no son satisfactorias”. Por tanto, más que por la edad, es por la salud que se tenga a una edad elevada.

- Calidad de vida: Aunque no se sabe a ciencia cierta cuál es causa y cuál consecuencia, “hay estudios que apuntan que las personas más satisfechas tienen mejor bienestar general y mayor calidad de vida, y esto es importante a la hora de reducir costes sanitarios”, explica la investigadora.

## ¿Visitas con frecuencia a tu médico?

37 Votos [Ver resultados](#)

Compartelo

Hazte fan de EL DEBATE en [Facebook](#) y síguenos en [Twitter](#) para estar actualizado de lo más relevante en Sinaloa, México y el mundo.

También suscríbete al [boletín informativo](#) de noticias generales, deportes y fin de semana.