

# LA PRÁCTICA DE YOGA Y LA MEJORA DE LA SALUD SEXUAL.

Autor/es: Torres Luque, Ana B.; López Castaño, María; Sánchez González, M<sup>a</sup> del Mar; Cazalla Escrivá, Sonia.

## INTRODUCCIÓN

El yoga es una práctica mente-cuerpo, basada en combinar posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación o relajación. En general, tiene diversos beneficios para la salud: dolor lumbar, hipertensión arterial, ansiedad y depresión son algunas enfermedades paliadas con la práctica regular de yoga, pudiendo presentarse como herramienta útil en la mejora de la salud sexual.

### OBJETIVO

Valorar relación entre la práctica de yoga y la mejora de salud sexual.

### METODOLOGÍA

Búsqueda bibliográfica realizada en las bases de datos: CINAHL, Google Scholar y Medline. Descriptores de salud: sex, sexuality, yoga.

Criterios de inclusión: artículos publicados en el rango de tiempo 2005-actualidad.

Criterios de exclusión: artículos de los que no se disponía el texto completo o aquellos no relacionados con el objetivo del estudio.

Palabras clave: Salud sexual; Yoga.

### RESULTADOS

7 artículos encontrados que cumplían los criterios de inclusión anteriormente establecidos y en los que se evidencian beneficios de la práctica de yoga relacionados con la mejora de salud sexual:

- ☞ *Ayuda a apreciar el cuerpo, y a liberar pensamientos y sentimientos negativos.*
- ☞ *Ciertas posturas abren caderas e ingles, estiran la espalda baja, tonifican los abdominales y estimulan las glándulas suprarrenales y los órganos reproductivos, aumentando la circulación en la región pélvica.*
- ☞ *Ayuda a despertar sentimientos y emociones dormidas en la pareja.*
- ☞ *En comparación con la fluoxetina, puede ser una opción viable de tratamiento no farmacológico para la eyaculación precoz.*

### CONCLUSIONES

El yoga es una práctica muy beneficiosa para muchos aspectos de nuestra salud sexual. Mejora la autoestima y la confianza, la visión de nosotros mismos y los demás, y calma el estrés y la ansiedad, ayudándonos a comunicarnos con más libertad y seguridad, repercutiendo positivamente en nuestra salud sexual. Promueve la unión y el equilibrio entre salud, bienestar y vida sexual en pareja, y sirve como complemento en terapia o tratamiento farmacológico de quién tiene alguna disfunción sexual. Aunque no puede solucionar muchos problemas por sí misma, proporciona un apoyo muy valioso que necesita ser más investigado.

## BIBLIOGRAFÍA

- Brotto L., Krychman M. and Jacobson P. (2008). Eastern Approaches for Enhancing Women's Sexuality: Mindfulness, Acupuncture, and Yoga. *Journal of Sexual Medicine*, 5:2741-2748.
- Dhikav, V., Karmarkar, G., Verma, M., Gupta, R., Gupta, S., Mittal, D. and Anand, K. (2010). Yoga in Male Sexual Functioning: A Noncomparative Pilot Study. *Journal of Sexual Medicine*, 7: 3460-3466.
- Dhikav V., Karmarkar G., Gupta R., Verma M., Gupta S. and Anand K. (2010). Yoga in female sexual functions. *Journal of Sexual Medicine*, 7:964-70.
- Dhikav V., MD, Karmarkar G., MBBS, Gupta M. and Anand K. (2007). Yoga in premature ejaculation: A comparative trial with fluoxetine. *Journal of Sexual Medicine*, 4:1726-1732.
- Inner balance. (2006). Rx: practicing yoga together can relieve low libido. *Alternative Medicine Magazine*, (89), 79.
- Reid-St. John, S. (2007). Healthy moves. Yoga for great sex. *Health (Time Inc.)*, 21(7), 68.
- Steinfeld, J. (2014, Feb 10). Reconnect through yoga; improve your sex life with more awareness. *Edmonton Journal*. Recuperado de: <http://search.proquest.com/docview/1497128777?accountid=14477>