

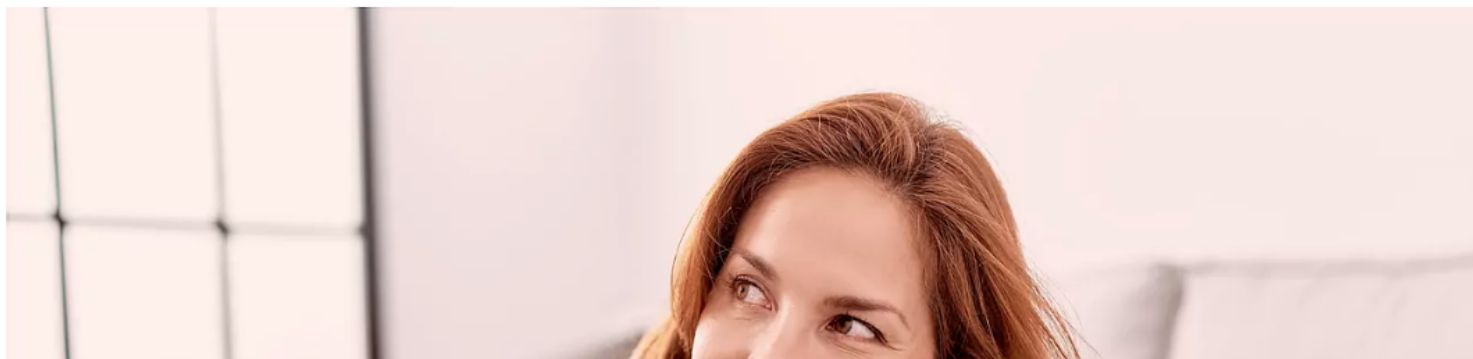


# De la viagra femenina a la maca, siete infusiones que suben la libido sin necesidad de pastillas

El secreto que enciende la chipa puede estar en una taza. Estas son las infusiones que ayudan a subir la pasión y **que tengamos más ganas de sexo.**

MARISA DEL BOSQUE

Actualizado Domingo, 19 febrero 2023 - 08:56





SHUTTERSTOCK

Este es el medicamento natural y los cuatro remedios caseros contra gripes y catarros

¿Por la mañana o por la tarde? Esta es la mejor hora para entrenar y adelgazar

Estas son las cinco dificultades sexuales que los españoles nunca cuentan

Cuando hablamos de **sexo** y mujer parece que la edad sí importa. Es un hecho; a medida que se cumplen años [desciende el número de relaciones sexuales que mantenemos](#). Así se desprende de un estudio del [Instituto Kinsey](#) para la **Investigación** en Sexo, Género y Reproducción de la Universidad de **Indiana** (Estados Unidos), que afirma que entre los 18 y 29 años tenemos un promedio de 112 **relaciones sexuales** al año, lo que se traduce en 2,2 a la semana. Y a partir de ahí, la edad sube y la media baja: entre los 30 y los 39 años se sitúa en 86 veces anuales (1,7 semanales) y la cifra se queda en un erótico 69 veces al año (1,3 a la semana) cuando se cumplen los 40.

Son solo cifras, pero lo que aseguran es que al acercarnos a la barrera de los 50, y salvo 'honrosas' excepciones, la naturaleza comienza a jugar en contra y las **hormonas** que [anticipan la menopausia](#) hacen que en el tema de las relaciones sexuales las cosas comiencen a ir cuesta arriba. Llegado este momento, los nubarrones que afectan al deseo aparecen en el horizonte. "Es el gran problema y puede afectar hasta en un 50% de los casos a las mujeres y en un 15% a los hombres", asegura la doctora [Marta Sánchez-Dehesa](#), jefa del equipo de ginecología en el **Policlínico HM IMI Toledo**. "Es frecuente que ellas pierdan las ganas por sus parejas. Se debe a una causa fisiológica: el ovario deja de funcionar, se producen menos **hormonas**, menor lubricación, aparece una cierta atrofia... Las **relaciones sexuales** resultan molestas y se aparcan, lo que hace que se vuelvan todavía más difíciles y se aparquen aún más", explica.

Las mujeres tienen menos ganas y, además, lidian con "la merma de calidad de las **erecciones** de sus compañeros de cama", añade la doctora. Un panorama poco alentador que a menudo no se cuenta porque ni siquiera se es muy consciente de que exista un problema. "Se supone que es lo que toca por edad, que forma parte del guion", apunta la doctora [Sánchez-Dehesa](#), "pero nada más lejos de la realidad; existen **tratamientos** hormonales que en dosis muy bajas mejoran la **lubricación** y hacen que el deseo vuelva a aparecer".

