

HUGH JACKMAN MUERDE • TOMATITO FLAMENQUEA • VALERY GERGIEV EL ZAR DE LA BATUTA

DOMINICAL

21/07/13 NÚMERO 566



EL SEXO ESTÁ EN TU CABEZA

UNA GUÍA PRÁCTICA PARA DESMELENARSE ESTE VERANO CON BASE CIENTÍFICA

Verano + CIENCIA = SEXO

ESTA ES UNA GUÍA BÁSICA PARA PRACTICAR SEXO CON CABEZA,
AUN EN CHANCLAS. DESDE EL “¿CÓMO TE LLAMAS?” AL “YA
TE LLAMARÉ”. CONSEJOS CIENTÍFICOS BASADOS EN EL LIBRO
‘S=EX². LA CIENCIA DEL SEXO’

TEXTO ANA SÁNCHEZ ILUSTRACIÓN MIKEL URMENETA / KUKUXUMUSU

SI SE TE CLEA EN GOOGLE “SEXO” Y “VERANO” y se cli-
ca el botón “voy a tener suerte”, aparecerá de la
nada un sexólogo prediciendo que has com-
prado preservativos de más. Sin “suerte”, uno
consigue ya de entrada más de 15 millones de
resultados. Todo un baño virtual de confianza.

“La actividad sexual aumenta un 75% en
verano”. El porcentaje-basado-en-una-encues-
ta se lo ha apropiado este año la franquicia
SexPlace. Aunque no especifica cómo ni con
quién. Y seguramente lo replique en breve un
estudio de alguna universidad con nombre
irrefutable. Tufts, Tilburg, Paisley. Los titulares
sobre sexo estival empiezan a hacer la compe-
tencia a las camisetas con las palabras borrosas
“demasiado sexo nubla la vista”. Hay que leer-
los con machete y salacot. “El sexo frecuente
nos hace más inteligentes”. “Mujeres prefieren

sus teléfonos a tener sexo con su pareja”. “Los
jugadores de Xbox 360 tienen mejor desem-
peño en la cama que los de la PlayStation 3”.

Así que para practicar sexo con base cientí-
fica también se necesita a alguien que haga el
trabajo sucio. Por ejemplo: el primer hombre
del mundo que ha tenido un orgasmo bajo un
escáner de resonancia magnética cerebral.

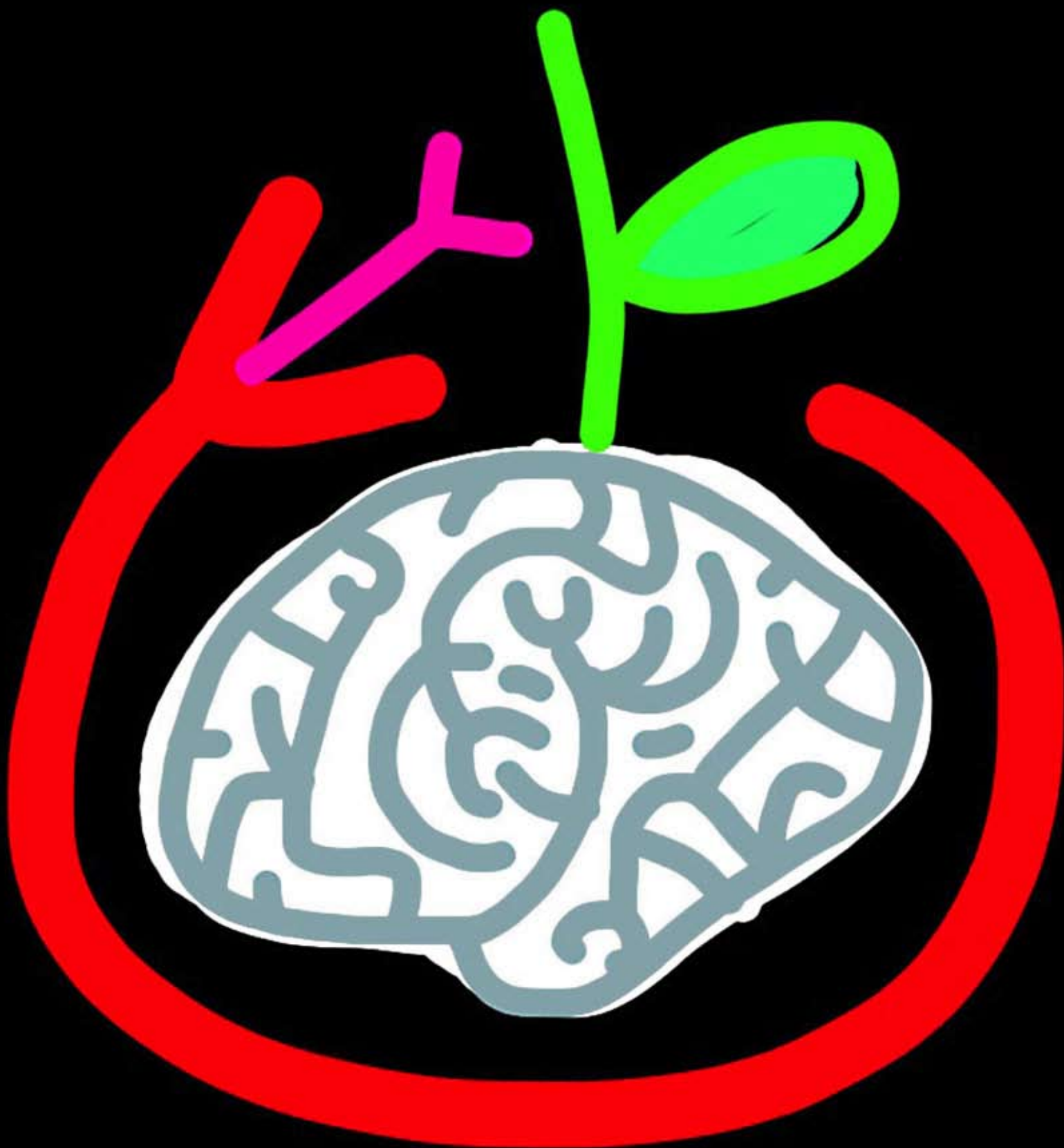
Pere Estupinyà. “El pequeño Punset”, lo
rebautizaron tras su paso por *Redes*. 38 años.
Tiene que pararse a pensar qué parte de su
cuerpo no ha sido aún analizada en un labora-
torio. “Los pies”, responde riendo. Su currículo
científico incluye intercambios sexuales en
clubes de *swingers*. Mientras escribía su último
libro, descubrió que es multiorgásmico.

Su último libro: *S=EX². La ciencia del sexo*.
Lo llamarían “la Biblia del sexo” si no fuera una

blasfemia. Primer mandamiento: “Amaos los
unos sobre los otros”, respondería de carreri-
lla un adicto a las frases célebres de Woody
Allen. Libro con moraleja anti Adán y Eva:
“Los hombres y las mujeres no somos tan dife-
rentes como pensamos”, asegura el químico.

A continuación, entresacamos del libro una
guía básica para llevarse a alguien a la cama sin
perder la cabeza. Textualmente: cómo prac-
ticar sexo a ciencia cierta. Desde el “¿cómo te
llamas?” al “ya te llamaré”. Dejen de creer que
viven en un cuento de hadas con final feliz de
peluquería china. La película que se proyecta
en el cerebro es *El planeta de los simios*.

UNA FRASE DEL LIBRO que rompería el hielo
hasta en el *Titanic*: “La reproducción es más
importante que la supervivencia”. “Hay a



Tenía razón Marilyn: la tentación vive arriba. Exactamente en el cerebro. Versión de Mikel Urmeneta (creador de Kukuxumusu) de la manzana de Adán y Eva con una materia gris subliminalmente sexual.

El **85%** de hombres dicen que sus parejas han llegado al orgasmo durante su último encuentro sexual, pero solo el 64% de las mujeres declaran haberlo tenido

Por medio del olor, durante el beso se detecta a parejas potencialmente más afines genéticamente

El **65%** de las mujeres y el **45%** de los hombres esperan que un encuentro casual lleve a una relación con compromiso

Las personas con caras simétricas son más inteligentes, corren más rápido y resultan más coordinadas

a muchos estudios –añade Estupinyà–, algunos más rigurosos, otros menos. Pero sí que hay un instinto en los machos de demostrar buenos genes”. Un ejemplo práctico patrocina-do por unos investigadores ingleses: “Los hombres tienen más tendencia a cruzar la calle en mitad del tráfico si hay mujeres presentes en la acera”. Así que para empezar evolutivamente con buen pie, no es exagerado que un machito suelte de entrada un “me-muero-por-ti”.

Primera regla de manual para subir puntos en el inconsciente ajeno: si un hombre quiere ligar, tendrá más éxito si sale con una amiga. Las mujeres lo verán más atractivo si lleva a una chica colgada del brazo que si va con un amigo. [Lo dice un estudio con 847 participantes]. Las mujeres producen el efecto contrario: si quieren ligar, es mejor que salgan con otra amiga. “Para maximizar las posibilidades de éxito –aconseja Estupinyà–, vuestra amiga debe parecerse a vosotras pero ser un poquito menos atractiva. Así vuestra belleza saldrá reforzada en el inconsciente ajeno”.

El sexo podría hacer ganar peso. Excepción: en el caso de una infidelidad o una relación nueva, gastamos más del doble de energía

Para ellas. Advertencia al maquillarse: lo de ponerse “mona” tiene un sentido bastante literal. El objetivo es engañar al cerebro primate de todo hombre. Varita mágica imprescindible en todo bolso: un pintalabios rojo. El cerebro macho-alfa asociará el contraste a un mayor riego sanguíneo, más niveles de estrógenos, excitación sexual, juventud y salud cardíaca.

Ya en la calle/bar/discoteca/portal de encuentros online, se puede echar mano de la bola de cristal de laboratorio. Se sacan de

un vistazo cientos de conclusiones avaladas por investigaciones. Por ejemplo: que para curarse en salud (sexual), hay que buscar caras simétricas. “Es de las pocas señales universales de belleza”. Las personas simétricas son más inteligentes, corren más rápido, resultan más coordinadas y los hombres incluso producen más esperma. Vendría a ser el cocodrilo cosido en el pecho de los buenos genes. “Un adulto con la cara perfectamente simétrica indicaría alta calidad genética, una niñez y juventud sin enfermedades y un sistema inmunológico bien fuerte”, puntualiza Estupinyà.



*Cuando
tenemos
hambre, nos
atraen cuerpos
más gordos*

El 45% de los
hombres querrían
tener un pene más
grande. El 85% de
mujeres se sienten
satisfechas con el de
sus parejas

*Cuanto más
bebemos, más guapa
parece la persona
que tenemos delante.
El efecto incluye
las mañanas
de resaca*

*No sirve la excu-
sa de "me duele la
cabeza". Cuanta
más excitación,
más resistencia al
dolor*

*A más
altura y
peso, el pene
es mayor*

Datos de diversos estudios recopilados en el libro 'S=EX². La ciencia del sexo'

PARÉNTESIS DISNEY. Al final hay que dar la razón a *La bella y la bestia*: la belleza está en el interior, sí. Porque "nuestro estado fisiológico interno condiciona nuestra percepción de la belleza". Eso significa que si tenemos hambre, nos gustarán personas más gordas. De hecho, "en las sociedades pobres, los cuerpos más rellenos se valoran como más atractivos". Lo que daría una fórmula para pasar la operación bikini sin sufrir: poner a dieta a la pareja.

Más predicciones de pitoniso científico:

"Los hombres de áreas rurales están mejor dotados que los de la ciudad" (lo dice un estu-

dio con 6.200 jóvenes búlgaros).

"A más altura y peso, el pene es mayor" (investigadores italianos midieron el pene de 3.300 compatriotas de 17-19 años).

"Cuanto más largo es el dedo anular respecto al índice, más largo es el pene" (un estudio en Corea comparó el miembro y los dedos de 144 hombres de 20 años).

Se recomienda ignorar a los bajitos que chulean de hombría estirando los dedos pulgar e índice. La hipotética relación inversa entre altura y longitud del pene no está avalada por la ciencia.

Cuidado con el alcohol, si uno no quiere poner cara de *Solo en casa* al comprobar con quién ha compartido cama. Glup, glup, glups. Las copas son un Photoshop instantáneo. "Cuanto más bebemos, más guapa parece la persona que tenemos delante". Tampoco hay que fiarse de las impresiones mañaneras. El efecto dura horas, lo que incluye las mañanas de resaca.

Una copa, dos, cinco. Traducidas a la cama: costará llegar al clímax. El alcohol desinhibe, pero en exceso es un depresor del sistema nervioso. Esto significa que hace que el a

En el sexo, somos como una línea de 'low cost': solo un bulto por persona. Llevamos instrucciones promiscuas en los genes, pero somos **monógamos** emocionales



FOTO JULIO CARBÓ

Pere Estupinyà, junto a la ecuación-título de su último libro escrita en la arena: 'S=EX'.

a cerebro funcione más lento. Aumenta la excitación mental, pero disminuye la física. El clásico “eslaprimavezquemepasa”.

Hay que hacer caso a la primera impresión. “El sexo es un acto irracional”, apunta Estupinyà. Si se mirara el cerebro por una mirilla, se vería que en el momento chico-conoce-chica “los instintos básicos lanzan poderosos mensajes iniciales que a menudo vencen a los cálculos de nuestra corteza prefrontal”. Esto es: “Creemos que primero calculamos de manera racional y luego decidimos, pero en realidad decidimos de manera emocional y luego nos justificamos racionalmente”.

SE ABRE LA VEDA DE LA PESCA CON ANZUELO. Chico se acerca a chica.

“Aunque el hombre parece llevar la iniciativa, los primeros pasos no verbales siempre los da la mujer —la conclusión es de la doctora Monica Moore tras seguir a 200 mujeres por

bares y centros lúdicos—. Los chicos reaccionan cuando perciben una invitación inconsciente”. Así que en la pesca de pareja, es la propia chica la que se engancha el anzuelo en la boca y le da a él la caña para que tire. Lo que predice que se acercará un hombre —adelanta *La ciencia del sexo*— no es la belleza de la mujer, sino el número de señales que emite. Que no necesitan cruces de piernas a lo *Instinto básico*.

Una mujer interesada mira a los ojos, se acicala el pelo, sonríe, ladea la cabeza, se toca el cuello y los labios. Un hombre interesado se inclina hacia la chica, gesticula de más, asiente con la cabeza de manera exagerada, mueve mucho las manos. Hay que pensar en pedir la cuenta si el interlocutor cruza los brazos, se toca las uñas, mueve las piernas o desvía la mirada.

Si hay suerte (es decir, señales de las buenas), más pronto o más tarde llegará el beso. Que es como pasar de primera a tercera sin pisar el embrague.

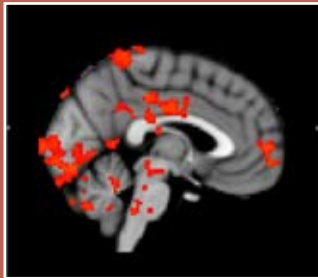
¿Que qué tienen los besos? Si uno se salta el discurso de comedia romántica, lo que queda es un festival de hormonas. Disminuye el cortisol (la hormona del estrés), aumenta la oxitocina, la del apego, se segregan endorfinas (placer) y sube la adrenalina, que aumenta la presión sanguínea, haciéndonos sentir más enérgicos, enumera *La ciencia del sexo*. La hormona clave es la dopamina, añade el libro. Es la implicada en la sensación de placer, motivación, búsqueda de novedad. La culpable de generar “ansiedad y deseo de besos más frecuentes”.

LOS CUENTOS DE HADAS no andan desencaminados: hay que besar ranas para encontrar al príncipe. “Los movimientos de la boca agudizan el olfato y aumentan la capacidad de percibir olores y sustancias químicas”, apunta Estupinyà. *Chemosensation*, se llama. “Este podría ser el origen evolutivo del beso: identificar un buen candidato”, añade.

Serían la versión refinada de los perros olisqueando traseros. “Algunas investigaciones sugieren que por medio del olor durante el beso podríamos detectar a parejas potencialmente más afines genéticamente a nosotros”. Lo han certificado varios estudios. “Las mujeres prefieren instintivamente los besos de aquellos cuyo complejo de histocompatibilidad [genes implicados en el sistema inmunológico] sea más diferente. Así su descendencia tendrá un sistema más diverso y fuerte”.

Llegados a este punto, la mejor excusa para ir a más sería “me duele la cabeza”. “Cuanta más excitación, más resistencia al dolor” (conclusión de laboratorio de la Universidad de Rutgers, Nueva Jersey). Un 10% de mujeres se masturban para reducir los dolores menstruales, aseguran varias encuestas.

Y sí, claro, por supuesto: el tamaño importa. Pero menos de lo que ellos creen. “El 45% de los hombres querían tener un pene más grande. El 85% de mujeres se sienten plenamente satisfechas con el pene de sus parejas” (encues-



UN ORGASMO EN EL CEREBRO

Sobre estas líneas, el cerebro de Pere Estupinyà teniendo un orgasmo. El divulgador científico es el primer hombre que ha experimentado consigo mismo bajo un escáner de resonancia magnética. Contra todo pronóstico, el estudio está dando resultados con poca paja.

Así se vive el acto sexual en el cerebro, si se iluminara a lo Gusiluz: primero se activa la corteza sensorial genital, relata Estupinyà en *La ciencia del sexo*. La amígdala incrementa el deseo, el placer, taquicardias e hipertensión. Se dispara el *nucleus accumbens*, responsable del placer. Justo antes del orgasmo, disminuye la corteza orbitofrontal (zona relacionada con el autocontrol). “Es como si se apagara en el cerebro una región involucrada en la conciencia del cuerpo”. Y llega el orgasmo. Aquí debería accionarse el hipotálamo. Es la zona donde se segrega oxitocina: la hormona del amor ñoño. Del “ay-qué-bien-estoy-contigo”. Pero el de Estupinyà no se activó. “Ya se sabía que es segregada en mayor cantidad por mujeres que por hombres”, apunta el científico. Si se repiten los resultados con otros hombres, sería una justificación cerebral de por qué ellas se acurrucan y ellos no.

Es relativamente frecuente tener **orgasmos** haciendo ejercicio. Llegan con un sufrimiento agónico

ta online a más de 52.000 hombres y mujeres heterosexuales). Para saber —con estadísticas en mano— a qué se debe enfrentar una en las distancias cortas: la media es de 12,5 centímetros (ironías de Apple, es como un iPhone 5).

El petardeo suele terminar con traca final. Siempre que lo cuenten ellos. “El 85% de hombres dice que sus parejas han llegado al orgasmo durante su último encuentro sexual, pero solo el 64% de las mujeres declaran haberlo tenido”. Si algún hombre quiere salir de dudas, que se fije en ellas antes de quedarse como un tronco: la subida de la presión sanguínea rompe algunos capilares y deja las mejillas o la parte superior del pecho sonrojada.

EL ORGASMO ES COMO EL ATAQUE DE UN LEÓN, compara Estupinyà. El cuerpo reacciona exactamente igual: entra en acción el sistema nervioso simpático. “Es un mecanismo diseñado por la evolución para hacernos reaccionar en caso de estrés repentino”. Si nos atacara un león, es el que hace que podamos salir pitando en décimas de segundo. “El corazón se acelera, los pulmones captan todo el oxígeno posible, las pupilas se dilatan, toda la sangre se dirige hacia los músculos”, enumera *La ciencia del sexo*. Eso quiere decir que “el pene se queda tan blanco como la cara”. Así que el sistema no es tan simpático cuando se activa antes de tiempo (dícese gatillazo).

Conclusión a lo *50 sombras de Grey*: sí, el dolor puede excitar el sistema nervioso simpático. Incluso es posible tener orgasmos haciendo ejercicio. De hecho, sobre la bicicleta es relativamente frecuente, le contó a Estupinyà el ex ciclista profesional Peio Ruz Cabestany. “Los orgasmos llegaban en situaciones límites de sufrimiento casi agónico”.

Paradoja: se pueden tener orgasmos en el gimnasio, pero no se evita el gimnasio con los orgasmos caseros. Ni siquiera una sesión maratoniana de sexo sería memorable en el Nike-

Plus. Más aun: el sexo puede engordar (lo suscribe el profesor indio Ritesh Menezes: aumentan los niveles de prolactina, relacionados con el aumento de peso). “No quemamos muchas más calorías durante el coito que subiendo varios pisos por la escalera”. La excepción: “En el caso de una infidelidad o una relación nueva gastamos más del doble de energía”.

Fin de fiesta: toca el *walk of shame*. El paseíllo de la vergüenza. *Walking deads* con ropa de noche un domingo por la mañana. Lo más probable es que a lo largo del día entre el tic de comprobar cada 5 minutos cuándo fue la última vez que se conectó al Whatsapp el ex compañero de cama. Un estudio desveló que el 65% de las mujeres y el 45% de los hombres reconocían que tras su último encuentro casual estaban esperando que llevara a una relación con compromiso.

TENEMOS UN GEN DISNEY. “Si. Yo creo que sí —responde Estupinyà—. Tenemos una tendencia al enamoramiento”.

En temas de sexo somos como una línea de *low cost*: solo un bulto por persona. “Somos monógamos emocionales” —apunta Estupinyà en su libro—, aunque “llevamos instrucciones promiscuas en nuestros genes”. Hombres y mujeres. La tendencia natural parece sacada de un capítulo de *Mad men*: queremos tener varias relaciones y que todas nos sean fieles. Atención: no vale como excusa científica para poner cuernos. “Eso es lo que nos sale de dentro, pero eso no quiere decir que sea mejor o más disculpable”, puntualiza el bioquímico.

Contraindicaciones: puede crear adicción. Echen la culpa a la dopamina. Es la hormona que genera “esa enfermedad obsesión focalizada hacia una única persona”.

Y no pidan el libro de reclamaciones. “Somos emocionalmente impredecibles”, asegura Estupinyà. Lo que podría invalidar todo el reportaje anterior. Porque ¿quién pide media naranja cuando ahora es época de melones? **DOM**