



REVISTA

GLOBAL TV

GLOBAL REVISTA

TODOS

COMUNIDAD UNAM

CIENCIA Y TECNOLOGÍA

GÉNERO Y SEXUALIDAD

← REGRESAR

# Sexo: ¿qué pasa en tu cuerpo?

Michel Olguín Lacunza / Myriam Nuñez

JUNIO 21, 2023

COMPARTIR EN:



Nuestro cuerpo, a lo largo de nuestra vida, produce “hormonas de la felicidad” en distintas circunstancias. Esto sucede, por ejemplo, cuando caminamos por la montaña o cuando nos ejercitamos. También sucede cuando [abrazamos](#), besamos o tenemos relaciones sexuales. Así lo explica Gabriel Gutiérrez Ospina, investigador del Instituto de Investigaciones [Biomédicas de la UNAM](#).



EXPLORA UNAM  
GLOBAL TV



EXPLORAR



EXPLORA POR  
CATEGORÍA

COMUNIDAD UNAM

CIENCIA Y  
TECNOLOGÍA

GÉNERO Y  
SEXUALIDAD

SALUD

MEDIO AMBIENTE

CULTURA Y ARTE

DEPORTES

POLÍTICA Y  
SOCIEDAD

HUMANIDADES

LA DÉCADA COVID  
EN MÉXICO

100 AÑOS DE  
MURALISMO

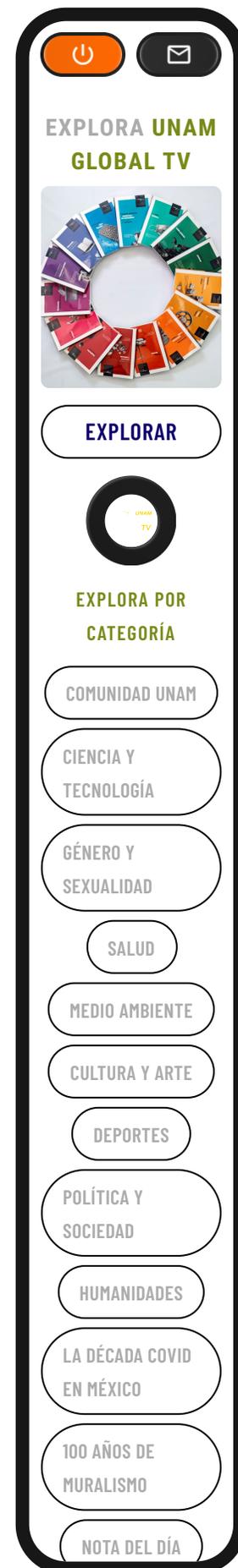
NOTA DEL DÍA

¿Qué pasa en tu organismo cuando tienes se...



Aunque cada cuerpo humano es diferente, los neurotransmisores oxitocina, dopamina y vasopresina, asociados a un sentido de bienestar, generalmente son producidos en las mismas situaciones. Así lo añade Gutiérrez Ospina, quien también ejerce como profesor en la Facultad de Psicología de la UNAM. De hecho, estos neurotransmisores suelen surgir en cualquier situación que nos proporcione una gratificación emocional.

Durante el acto sexual, el [cerebro](#) coordina un incremento en la frecuencia respiratoria y cardíaca. Además, provoca una vasodilatación periférica que nos hace enrojecer, describe el académico de la UNAM. Nuestra piel se vuelve más sensible, las terminales sensoriales se tensan y, como resultado, es mucho más fácil responder a las caricias. También se desencadena una respuesta de la glándula suprarrenal que produce esteroides, epinefrina y norepinefrina, sustancias



que controlan el ritmo cardíaco, la presión arterial y otras funciones corporales.

Minutos después, se eleva la producción de cortisol para incrementar los niveles de glucosa en la [sangre](#) y proporcionarnos energía. Así, somos capaces de abrazar, apretar, gritar, es decir, hacer todo lo que generalmente se hace durante las relaciones sexuales.

En las relaciones sexuales se produce un “cóctel de hormonas maravilloso”, que incluye catecolaminas, cortisol, insulina y glucagón. Con el cambio en el pH, empezamos a respirar más rápido. Se produce una leve hipoxia (disminución de la concentración de oxígeno en el cerebro), y eso aumenta su excitabilidad. Esta situación desencadena la producción de muchas otras hormonas y células.



Por ejemplo, el pulmón libera eritrocitos (glóbulos rojos) que ayudan a mantener los niveles de oxigenación en la sangre. Al mismo tiempo, entran en juego las interleucinas, proteínas que cumplen una función inmunológica. Durante las relaciones sexuales, estas aumentan la respuesta inmunitaria para proteger al organismo.

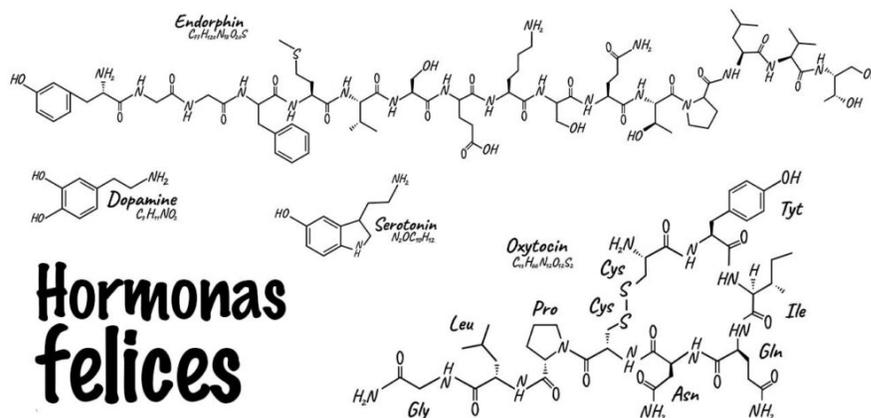
“No lo hacemos de manera consciente, pero el cuerpo se encarga de aumentar las defensas para mantenernos lo más sanos posible, aunque a veces funciona bien y a veces no.



Todo dependerá de la condición del cuerpo”, señala Gutiérrez Ospina.

Además, se liberan las hormonas tiroideas, que mantienen activo el metabolismo, de tal manera que no falte energía en un momento crítico. Las hormonas liberadas en el riñón activan el sistema renina-angiotensina-aldosterona, que retiene un poco de sodio y agua. Por eso, cuando sudamos durante el acto sexual, no nos deshidratamos tanto.

El esfuerzo físico que se realiza durante el acto sexual es equivalente a un entrenamiento [cardiovascular](#) de intensidad intermedia. El resultado final es un estado de bienestar, similar al que se experimenta al hacer ejercicio o al disfrutar de una comida deliciosa.



# Hormonas felices

## Ideas destacadas sobre qué ocurre en tu cuerpo cuando tienes sexo

1. El organismo humano produce “hormonas de la felicidad” en distintas circunstancias, como al caminar, hacer ejercicio o tener relaciones sexuales.
2. Los neurotransmisores oxitocina, dopamina y vasopresina, asociados al bienestar, generalmente son producidos en situaciones de gratificación emocional.
3. Durante las relaciones sexuales, el cerebro coordina un incremento en la frecuencia respiratoria y cardíaca, y



EXPLORA UNAM  
GLOBAL TV



EXPLORAR



EXPLORA POR  
CATEGORÍA

COMUNIDAD UNAM

CIENCIA Y  
TECNOLOGÍA

GÉNERO Y  
SEXUALIDAD

SALUD

MEDIO AMBIENTE

CULTURA Y ARTE

DEPORTES

POLÍTICA Y  
SOCIEDAD

HUMANIDADES

LA DÉCADA COVID  
EN MÉXICO

100 AÑOS DE  
MURALISMO

NOTA DEL DÍA

se produce una vasodilatación periférica que nos hace enrojecer.

4. La actividad sexual promueve la producción de esteroides, epinefrina y norepinefrina, sustancias que controlan el ritmo cardíaco, la presión arterial, entre otras funciones.
5. Las relaciones sexuales dan lugar a un “cóctel de hormonas maravilloso”, que implica catecolaminas, cortisol, insulina y glucagón.
6. Durante las relaciones sexuales, el cuerpo aumenta la respuesta inmunológica para proteger al organismo, sin que seamos conscientes de ello.
7. Las hormonas tiroideas, liberadas durante el acto sexual, mantienen activo el metabolismo para garantizar la energía necesaria en momentos críticos.
8. El esfuerzo físico en las relaciones sexuales equivale a un entrenamiento cardiovascular de intensidad intermedia, resultando en un estado de bienestar.

#### HABLAMOS DE:

SALUD SEXUAL

HORMONAS

SEXO

