

Cocinar en pareja y sexo: ¡la mejor combinación!

¿Es cierto que las parejas que cocinan juntas tienen relaciones sexuales con más frecuencia? ¿Y por qué?

A veces me pregunto si son creíbles esas parejas de aspecto perfecto que aparecen en anuncios de televisión o en ciertas películas. Siempre cariñosos, en plena forma, con un ligero bronceado y sonrisas impecables. En los comerciales, estas parejas se muestran felices detrás de impecables islas de cocina, cortando verduras que se transforman mágicamente en una comida saludable con la ayuda de un condimento en polvo.



Todo indica que, tras compartir esta escena tan idílica, lo único en lo que piensan es en arrancarse la ropa para un encuentro apasionado.

O ella le entrega una manzana verde y reluciente, casi encerada, o un yogur probiótico, y él lo recibe con una

sonrisa de satisfacción. Él le ofrece un trozo de pizza “tan buena como en un restaurante italiano” mientras lo mira fijamente a los ojos, y él lame con sensualidad el queso fibroso de sus labios. Todo indica que, tras compartir esta escena tan idílica, lo único en lo que piensan es en arrancarse la ropa para un encuentro apasionado.

La realidad detrás de cocinar juntos y la pasión en la pareja

Sin embargo, la realidad suele ser muy distinta. Estas parejas de anuncios no existen en la vida real, pero eso no significa que cocinar y compartir la comida en pareja no tenga un impacto positivo en el deseo sexual.

Un estudio sobre el tema revela una clara conexión entre una vida sexual más activa y el hábito de cocinar juntos. Aunque no sea en una cocina de revista ni con un “chup chup” de fondo, los datos son interesantes. La investigación, realizada con parejas de entre 30 y 60 años, mostró que el 68 % de los participantes que cocinaban y disfrutaban la comida juntos afirmaban tener relaciones sexuales varias veces a la semana. Para ellos, la cocina era un espacio de conexión, placer y complicidad.



Estas parejas de anuncios no existen en la vida real

Por otro lado, el 46 % restante, que solía pedir comida a domicilio o comer fuera con frecuencia, reportó una vida sexual menos activa, con encuentros apenas una o dos veces al mes, o incluso menos. En otras palabras, les faltaba chup chup!

El paso del tiempo y el desgaste de la pasión

Pero hay un matiz importante: muchas de las parejas que reportaban una vida sexual activa mientras cocinaban juntas estaban en las primeras etapas de su relación. En ese período inicial, todo [fluye](#) con intensidad: cocinar, ducharse, ir de compras... y, por supuesto, tener sexo con frecuencia.

Sin embargo, todos sabemos que el tiempo y la rutina pueden enfriar la pasión. Cuando llegan los hijos, la escena cambia. Uno prepara la pasta con salsa de tomate mientras el otro cuida a los niños y pone una lavadora. El juego amoroso se

diluye entre las responsabilidades diarias, y la rutina se convierte en el enemigo número uno de la pasión.



Uno prepara la pasta con salsa de tomate mientras el otro cuida a los niños y pone una lavadora

Años después, cuando los niños crecen y las responsabilidades cambian, muchas parejas terminan exhaustas en el sofá, pidiendo comida a domicilio y eligiendo una película en Netflix.

Cocinar en pareja como terapia de pareja

Un buen amigo mío, reconocido psicólogo y amante de la buena comida, aunque incapaz de cocinar, siempre organiza reuniones en casa donde los demás cocinan y él se encarga de las bebidas. Me ha contado que muchas parejas que acuden a su consulta buscan recuperar la chispa perdida.

Uno de sus consejos más efectivos es convertir la cocina en un espacio de conexión emocional y sensualidad. Les recomienda cocinar en pareja, escuchar música, abrir una [botella de vino](#)

y prestar atención a los detalles: copas bonitas, luz cálida, ambiente relajado... Pequeños gestos que pueden transformar una cena en un preludio perfecto para el amor.

La clave: cocinar con sensualidad y romper la rutina

La conclusión es clara: cocinar juntos en pareja es un juego de seducción. No se trata solo de darle la vuelta a una tortilla de papas, sino de despertar el deseo mutuo.

No importa si el plato es sencillo o sofisticado; lo importante es el momento compartido. Cocinar relaja, ayuda a desconectar de la rutina y permite recordar que tu pareja está ahí, junto a ti. El contacto, las risas, el aroma de los ingredientes y el placer de crear algo juntos pueden reavivar la pasión de manera natural.

Así que la próxima vez que pienses en pedir comida a domicilio, tal vez sea mejor encender los fogones y dejar que la chispa de la cocina haga su magia.

“Cocinar con amor alimenta el alma y fortalece la relación.”