

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. O 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.”

Siete alimentos para despertar la libido

Cuando hablamos de deseo sexual, la alimentación juega un importante papel, pues es esencial para catalizar el estrés y, con ello, despertar y potenciar la libido.

En Begoístas son amantes de la comida, de la buena comida, y aconsejan el consumo de algunos adaptógenos para aumentar el deseo sexual y la fertilidad.

La mucuna, el ginseng, el epimedium, el cordyceps, la shilajit, la shatavari y la maca son algunos adaptógenos que podemos incluir en nuestra dieta diaria para despertar la libido tanto masculina como femenina.

Todos ellos, están presentes en diferentes platos de Begoístas como la Sex Honey, los Pancakes de Bacon, el Choco Maca, el Caldo de Diamante del Bosque o el Punch Pudding.

Tras este proyecto se encuentran dos grandes gastronomas, las hermanas Begoña y Cuchita Lluch. Basado en la idea de ambas de disfrutar alrededor de la mesa y donde el ciclo de transformación pasa por dentro y por fuera.

Alejandra G. Feijóo

Sabemos que la alimentación juega un papel esencial en nuestro día a día, ya que es la fuente que nos nutre física y

mentalmente.

Y, como no podía ser de otra manera, cuando hablamos de deseo sexual, los alimentos tienen mucho que aportar.

Son elementos esenciales para catalizar el estrés y, con ello, para despertar y potenciar la libido. La comida de Begoístas ayuda a reponer el cuerpo de aquello que genera estrés, equilibrando las hormonas y bajando el nivel de azúcar en sangre y cortisol.

Una de las consecuencias de tener mucho estrés es que se disminuye la libido, al igual que reducir la fertilidad. Es por eso que una buena alimentación es fundamental para alcanzar el equilibrio.

Un cuerpo estresado es uno que no valora el placer y la creatividad. En consecuencia, el estrés afecta al sexo a varios niveles: el cortisol reduce la libido, dificulta el orgasmo y altera el ciclo menstrual.



Siete alimentos para despertar la libido

Las endorfinas, que el cuerpo libera para mitigar el dolor, pueden bloquear la liberación de hormonas esenciales para la producción de testosterona.

Los adaptógenos ayudan a experimentar el verdadero potencial mental y físico, por lo que su uso habitual puede beneficiar en el aumento de la libido.

Aunque todos los adaptógenos tienen un efecto bidireccional sobre el estrés, cada uno también tiene un perfil distinto de cualidades que brillan en sistemas específicos.

Begoístas aconseja el consumo de algunos de estos adaptógenos en nuestras dietas para lograr estos beneficios:

Mucuna.

La mucuna también es un potente afrodisíaco. Despierta la libido en ambos sexos, intensificando los sentidos y encendiendo el deseo.

Además, estimula la producción de testosterona en los hombres y previene los dolores menstruales en las mujeres.

Capaz de nutrir y revitalizar todo el cuerpo, favorece la salud mental y física con efectos vigorizantes y calmantes.



Ginseng.

El ginseng es conocido por sus efectos sobre la libido masculina y femenina. Utilizado para tratar la impotencia, estimular la excitación y aumentar la testosterona, el ginseng es un afrodisíaco natural de eficacia probada.

Al actuar sobre el sistema nervioso central, estimula tanto las hormonas sexuales como los fluidos sexuales.

Epimedium.

Se ha utilizado durante miles de años en la medicina tradicional y en remedios caseros por sus potentes propiedades antiinflamatorias y de refuerzo inmunitario, así como por sus potentes efectos antienvjecimiento en el organismo.

Es la planta más potente del planeta para la disfunción eréctil y potencia la libido tanto masculina como femenina.

Es un remedio polivalente que actúa desde el interior para encender la chispa interior.

Cordyceps.

Los cordyceps son conocidos por ser los hongos más sexys, aumentando la libido y la fertilidad tanto en hombres como en mujeres.

Conocida como la 'viagra del Himalaya', que los tibetanos ya descargaban lo que ahora demuestra la ciencia.

Los componentes farmacológicos y biológicos del cordyceps hacen que se potencie la energía, el vigor, la resistencia y la recuperación, por lo que estas maravillas del Himalaya harán que los jugos fluyan, prevendrán la impotencia, fomentarán la fertilidad y aumentarán la libido.

Shilajit.

Proporciona energía trabajando con las mitocondrias del cuerpo para convertir el oxígeno y los nutrientes en energía física bruta. Revitaliza el cuerpo, estimula la libido, aumenta la fertilidad, mejora el rendimiento atlético y combate la fatiga crónica.

Shatavari.

Es un poderoso afrodisíaco y se utiliza principalmente para apoyar la salud sexual. Se le ha llamado 'la viagra femenina'.

Se considera la “reina de las hierbas” por su efecto sobre la salud sexual femenina.

Puede aliviar los calambres, regular la menstruación, optimizar la fertilidad y aliviar los síntomas de la menopausia, como los sudores nocturnos, los cambios de humor y los sofocos.

Maca.

Los indios quechuas de Perú consideran que la maca favorece la agudeza mental, la vitalidad, la resistencia y el vigor.

La maca reduce la ansiedad y la depresión y es rica en aminoácidos esenciales, yodo, hierro y magnesio, así como en esteroides que pueden poseer una amplia gama de actividades que favorecen la función suprarrenal y hormonal.



Todos estos alimentos se pueden encontrar tanto en las recetas ideadas para los planes de Begoístas tras años de investigación en el sector, como en la amplia despensa disponible en su tienda online. La 'Sex Honey' de Begoístas, por ejemplo, está compuesta por miel de tomillo (96%), Maca, Shatavari, Shilajit, de ahí su peculiar nombre por los beneficios que ofrece en la libido.

Esta miel de Begoístas está presente en platos como los 'Pancakes de bacon', acompañados también con nata de coco y bacon de coco.

Dos desayunos muy potentes también en este sentido que se puede disfrutar en sus planes son el 'Choco Maca', una receta de chocolate líquido a base de leche almendras, Melaza de arroz, Cacao en Polvo, Maca, Canela en Polvo, Sal que restaurará tu energía y vitalidad, y el 'Punch Pudding', la clásica tarta de limón parisina al estilo Begoísta, que también contiene maca.

El 'Caldo Diamante del bosque', por su parte, es una cena idónea que contiene, entre sus múltiples adaptógenos, los cordyceps, 'la viagra del Himalaya'.

La FILOSOFÍA Begoísta

Como hemos dicho, Begoístas es puro placer. Placer por el gusto, por los sabores, por el buen hacer y, al fin y al cabo, por la buena comida.

Pero también es mucho más que un plan de comidas. Podemos considerarlo el compañero perfecto para alcanzar un estilo de vida saludable, pues la alimentación es una herramienta muy poderosa y catalizadora del cambio.

Eliminando alimentos que son nocivos e incorporando todos los nutrientes que el cuerpo necesita para sentirse bien.



Con menús que constan en un 90% de plantas (plant based) y 10% de proteína animal, principalmente pescado, mariscos y aves.

Para alcanzar la mejor versión hay que empezar desde el interior, porque el brillo de las personas viene desde dentro y emana hacia el resto.

Un bienestar holístico mental, físico y espiritual que se

percibe desde fuera. ¿Quieres saber las normas?

- #NORULES. Adiós a calcular las calorías, hay mejores cosas que hacer
- #DESPENSA de confianza. Alimentos reales, frescos y, sobre todo, sabrosos
- #PLANTBASED. Sin llegar al vegetarianismo, la proteína vegetal está en el centro
- #SWEETIE. La vida ya es bastante dulce. No hace falta recurrir a los azúcares refinados
- #CONÉCTATE. Atender a los reclamos físicos siempre resuelve los bloqueos mentales

De esta manera, los principales ingredientes de los platos 'Begoístas' son las plantas, cereales integrales, legumbres, verduras arcoíris, crucíferas, algas, frutos secos, raíces y semillas.

Se considera fundamental la hidratación, pero no solo mediante líquidos, sino con frutas y verduras.

Se eliminan los productos ultra procesados, al tiempo que se hacen las paces con las grasas saludables y, sobre todo, se escucha al propio cuerpo.

Una serie de prácticas que trascienden los deliciosos platos de los planes y se cuelan dentro de la despensa, porque en la web de Begoístas hay un escaparate inmenso de productos.