

Cómo besar bien (la respuesta científica)

ABC.ES / MADRID
Día 14/08/2014

Distintos estudios psicológicos ofrecen una respuesta entre el amor y la física. El beso perfecto existe



ABC

Fotograma de «El diario de Noah»

Hay una explicación científica a la pregunta de **cómo besar bien**. Distintos estudios psicológicos ofrecen una respuesta entre el amor y la física. La revista «Time» ha recopilado una serie de informes para ofrecer una conclusión y demostrar que el beso perfecto existe.

Un estudio de la Universidad de Oxford sugiere que esta expresión física del **sentimiento romántico** ayuda a evaluar la idoneidad de un pretendiente; una vez emparejados, puede ser una manera de mantenerlo a nuestro lado.

El beso supone una intimidad mayor que el acto sexual. El psicólogo **John Bohannon**, de la Universidad de Butler (EE.UU.), descubrió que el 90% de personas recuerdan con más precisión su primer beso mejor que la primera relación sexual. Los sociólogos **Joanna Brewis** y **Stephen Linstead**, de la Universidad de Essex, explican que las prostitutas evitan besar porque supone «un genuino deseo de amor hacia la otra persona», como refleja la película «Pretty Woman».

«**La ciencia del beso**», de **Sheril Kirshenbaum**, investigadora de la universidad de Texas, es una obra referencia en la materia. La autora defiende que las mujeres besan más como un camino para conocer sentimentalmente a un compañero, mientras que los hombres tienden a usar los besos como un camino hacia el sexo. Kirshenbaum ofrece algunos consejos, según recoge la revista «Time»:

- **Conocer los gustos** y preferencias de la otra persona. Besar es algo íntimo, no hay reglas establecidas. Cada persona disfruta a su manera. Conocer a la pareja es clave para avanzar en la relación.

-No importa lo atractivo que alguien sea si no va acompañado de una **buena higiene**. Tanto el gusto como el olfato son imprescindibles en cualquier contacto físico.

-En los amantes nuevos, **conviene preparar el escenario**. Es mejor realizarlo en un lugar conocido, para evitar la torpeza y establecer un cierto grado de intimidad. El **contexto** importa. Elegir el momento adecuado es la clave; no vale la improvisación.

El investigador **William Cane, autor de «El arte del beso»**, añade otros consejos:

-Innovan con los besos. Evitar la monotonía.


-No intentar llegar con la lengua hasta la garganta, mantener los oídos en sintonía con la respiración y escuchar la manera en que su pareja está besando.

-El 53% de las mujeres prefieren besar a un hombre bien afeitado.

-El 96% de las mujeres prefieren los besos en el cuello antes que en la boca; en los hombres, esa preferencia ocurre solo en el 10%.

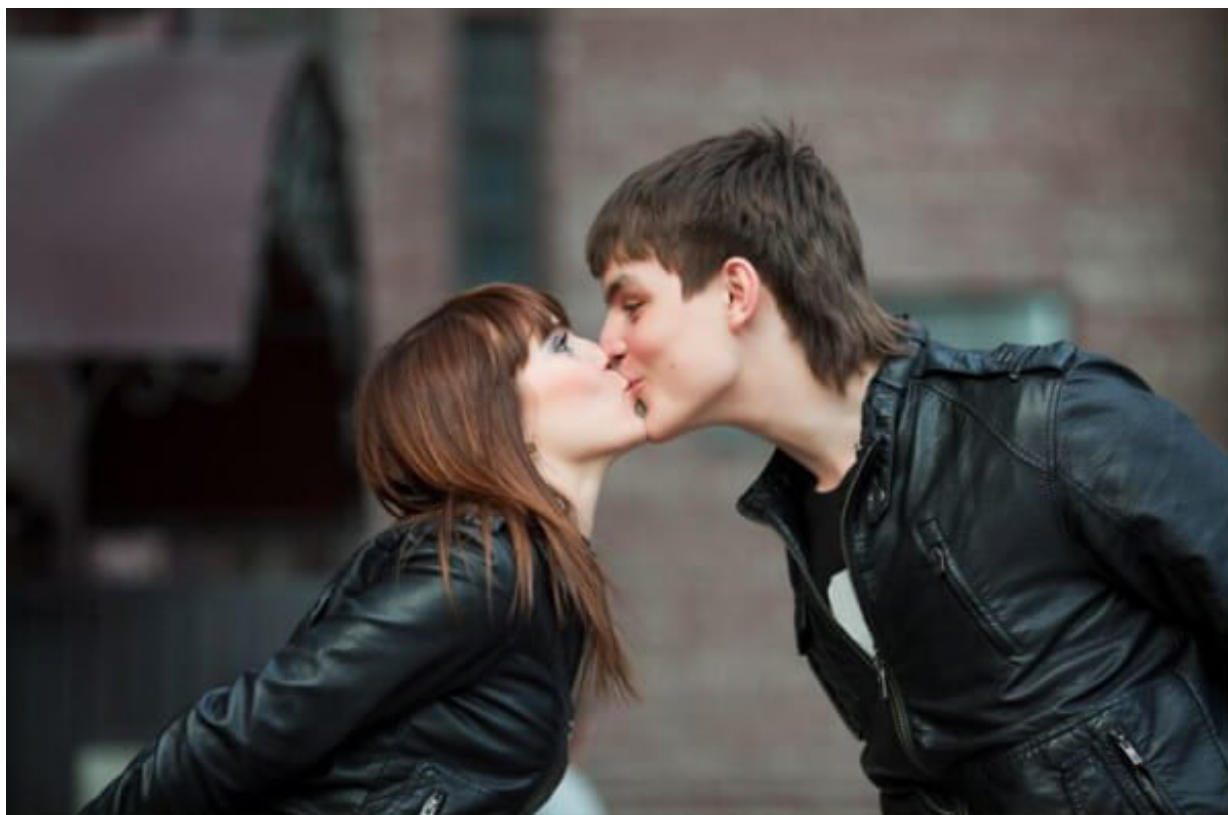


Descubre por qué besar es bueno para nuestra salud

 mejorconsalud.com/besar-es-bueno-para-la-salud/



6 de abril de 2018



Besar no es solamente un gesto de cariño. Besar es bueno para nuestra salud, tanto o más que muchos medicamentos. **Es la expresión física por excelencia del sentimiento del amor.** Y el amor lo cura todo, de modo que se convierte en la mejor manera de prevenir muchas enfermedades.

Descubre en este artículo algunos sorprendentes beneficios para la salud del hábito de besar. Las personas que se besan para compartir amor, pasión, ternura y cariño están disfrutando de un gesto sencillo que les reportará algunas virtudes curativas.

Besar es bueno para la salud

Descubre a continuación por qué besar es bueno para sentirnos más felices, mejorar la circulación sanguínea o tener un rostro rejuvenecido.

1. Libera hormonas de la felicidad



El placer del beso, cuando va unido al sentimiento de enamoramiento, provoca sensación de plenitud, de positivismo y alegría. Este es uno de los grandes beneficios de besar, ya que **está relacionado con la liberación de las hormonas que nos hacen sentir bien** y que están conectadas entre ellas:

- Endorfinas: Las endorfinas son, por así decirlo, las hormonas de la felicidad. Cuando besamos, nuestro organismo recibe un aporte extra de bienestar, debido a la acción de estas hormonas.
- Serotonina: La serotonina está presente en nuestras neuronas y tiene la función de equilibrar nuestro estado de ánimo. Contribuye, por lo tanto, a nuestro bienestar anímico.
- Dopamina: Este neurotransmisor presente en el cerebro está relacionado con el placer, el deseo y la motivación.

¿Quieres conocer más? [Las hormonas afectan nuestro ánimo](#)

2. Reduce los dolores

Besar con intensidad tiene la virtud de dilatar los vasos sanguíneos, lo cual produce un efecto antiinflamatorio casi inmediato en nuestro cuerpo. Esto repercute de manera muy positiva **para calmar ciertos dolores, sobre todo en la cabeza del tipo migrañoso**

La dilatación de los vasos sanguíneos también **nos ayuda a mejorar la circulación de la sangre, a reducir la presión arterial** y a prevenir calambres musculares. Con el simple acto de besar, nos aseguramos de que la sangre llegue con facilidad a todos los órganos.

3. Sube las defensas



El intercambio de millones de bacterias que se produce entre las dos personas confirma que besar es bueno para fortalecer el sistema inmunitario. **La combinación de las salivas actúa a modo de vacuna natural** y favorece una respuesta activa de ambos organismos.

Para subir las defensas, por lo tanto, además de seguir una alimentación saludable, también deberemos aprovechar los beneficios del beso a diario. No obstante, **deberán ser besos intensos y apasionados los que nos ayuden a prevenir enfermedades**.

shutterstock.com

4. Rejuvenece el rostro

Cuando nos besamos durante largo rato, sin prisa, con ternura y con pasión, obligamos a nuestro rostro a hacer múltiples muecas diferentes. Este movimiento de las diferentes partes de la cara es, en realidad, una **excelente manera de realizar gimnasia facial**

Con estos movimientos **favorecemos la elasticidad de la piel, relajamos la musculatura y equilibramos la producción de sebo**. Es mucho más efectivo que cualquier crema facial. De este modo, conseguimos una piel luminosa y firme, y ayudamos a prevenir las líneas de expresión y las arrugas.

| ¿No lo sabías? Te enseñamos todo acerca de cómo besar

5. Mejora la salud bucal



Una buena sesión de besos es el tratamiento complementario al dentífrico, ya que favorece una buena salud bucal. En este sentido, **besar es bueno para aumentar la salivación**, la cual es imprescindible para mantener la boca limpia y libre de caries.

No obstante, para que besar sea algo placentero, también debemos asegurarnos de mantener una buena higiene bucal. En caso de tener mal aliento, también podemos remediarlo con enjuagues naturales o algunos remedios como la menta o el hinojo.

6. Sube la autoestima

¿Quién no se sentiría mejor que nunca después de ser besado? Cuando recibimos un beso sincero también sentimos el amor, el deseo y el cariño de la otra persona.

Estos sentimientos son los que más pueden llenar a alguien, por lo que nos hacen sentir una gran plenitud en todos los sentidos. **Nos sentimos amados.**

Por otro lado, el beso es recíproco, y en este acto **también nosotros damos lo mejor de nosotros mismos**. En la otra persona podemos ver todo lo que podemos llegar a dar, nuestras virtudes resumidas en un beso, para que nuestra pareja pueda llegar a sentir la misma felicidad.

El beso es el amor en perfecto equilibrio.



Curiosidades sobre los besos que no conocías

Según diversos estudios, los besos nos ayudan a encontrar la pareja ideal. Alivian el estrés y son ese refuerzo diario que da vida a la pareja. ¿Quieres conocer más datos? [Leer más »](#)