

# EFFECTOS DE UN CHOCOLATE CON L-ARGININE (PLAYFUL®) SOBRE EL DESEO SEXUAL, LA EXCITACIÓN, LA LUBRICACIÓN, EL ORGASMO, LA SATISFACCIÓN Y EL DOLOR EN MUJERES DEL CARIBE COLOMBIANO

JOSÉ MANUELGONZÁLEZ<sup>1</sup>DIANDRÁÁGUER<sup>2</sup>FLOREASON<sup>3</sup>

## RESUMEN

Este estudio experimental se propuso investigar los efectos de un chocolate con L-Arginine sobre el deseo sexual, la excitación, la lubricación vaginal, la autopercepción del orgasmo, la satisfacción y el dolor en un grupo de 32 mujeres del Caribe colombiano.

Se encontró que el chocolate con L-Arginine es eficaz para mejorar la sexualidad evaluada con el FSFI en este grupo de mujeres, por lo que puede ser un instrumento adecuado para complementar las estrategias terapéuticas empleadas para el tratamiento de las disfunciones sexuales femeninas.

*Palabras clave:* L-Arginine, deseo sexual, excitación, lubricación vaginal, orgasmo, FSFI.

## ABSTRACT

This experimental study has set out to investigate the effects of a chocolate with L-Arginine on the sexual desire, the vaginal lubrication, and the auto perception of the orgasm in a group of 32 women of the Colombian Caribbean.

It was found that the chocolate with L-Arginine is effective for improving FSFI - Female

1. Psicólogo. Candidato Ph. D. Director del grupo de investigación Salud, Cultura y Sexualidad de la Universidad Simón Bolívar. Esta investigación forma parte de la línea de investigación "Modelo APA (Amigos-Padres-Amantes) para la armonía conyugal". email: clinicagonzalezgihonnail.com

2. Psicóloga. Estudiantes del Diplomado en terapia sexual. Universidad Simón Bolívar.

3. Psicóloga. Estudiantes del Diplomado en terapia sexual. Universidad Simón Bolívar.

Sexual Function Index - in this group of women, for this reason it can be a convenient instrument to complement the therapeutic strategies used for the treatment of the feminine sexual dysfunctions.

*Key words:* L-Arginine, sexual desire, vaginal lubrication, orgasm, FSFI.

Fecha de recepción del artículo: 19 de octubre de 2004.

Fecha de aceptación artículo: 27 de noviembre de 2004.

Una investigación que estudió 27.500 personas, de 29 países diferentes que representaban a todas las zonas del mundo (Moreira et al., 2003), mostró que el 55% de las mujeres sexualmente activas tenían uno o más trastornos sexuales.

Bechara (2003) reportó deseo sexual hipactivo en el 40,7%, ausencia de lubricación en el 32,4%, anorgasmia en el 31,5% y dispareunia en el 13,8% de 184 mujeres atendidas durante 4 meses en la sección de ginecología de un hospital de Buenos Aires. Agrega este autor que el 25% de esas mujeres sufrían más de un trastorno sexual.

Acuña, Náder y Palacio (1997) reportaron 420 casos, tratados en Bogotá, de mujeres con disfunción orgásmica, clasificados así: anorgasmia primaria global (42%), anorgasmia primaria coital (33%), anorgasmia secundaria (14%), oligoorgasmia (11%). Solo encontraron un 2% con etiología orgánica (neurológicas, endocrinas, vasculopatía y fármacos). Las causas no orgánicas más frecuentes encontradas fueron:

educación restrictiva, disfunción de la pareja, disfunción el compañero sexual, experiencias traumáticas, excesivo control cognoscitivo, interacción sexual pobre, personalidad pasiva, baja autoestima, dispareunia y prácticas de masturbación indirecta (con piernas cerradas y apretando músculos).

González y Lacera (2001) muestran que en Barranquilla, de 200 casos atendidos en los últimos años, el 44% consultaba por deseo sexual hipoactivo femenino, 7,5% por aversión al sexo, 31% por trastorno de la excitación sexual, 38,5% por trastorno orgásmico femenino y 10,5% por dispareunia.

La terapia sexual contemporánea utiliza diferentes estrategias para superar los trastornos sexuales femeninos. Los más comunes son el empleo de la psicoterapia verbal tradicional, los ejercicios eróticos, los medicamentos específicos y las actividades pedagógicas con libros, revistas, películas y demás estímulos visuales explícitos (González y Lacera, 2001).

La utilidad del aminoácido L-Arginine para el tratamiento de los trastornos sexuales se basa en la acción del Oxido Nítrico (ON). El ON es sintetizado del L-Arginine, un aminoácido semi-esencial, a través de una serie de enzimas (las Oxido-Nítrico Sintetasas), por una ruta metabólica llamada la Vía L-Arginine-Oxido Nítrico (Moneada, 1993). El ON se difunde en las células musculares lisas del endotelio, estimulando la Guanylate ciclase soluble, dando como resultado un incremento del GMP cíclico (a partir del trifosfato de guanosina), lo que produce la relajación de las células musculares lisas (Moneada, 1993). El NO sustenta el proceso de vasodilatación para que la sangre fluya adecuadamente en los órganos sexuales.

González et. al. (2003) realizaron un estudio experimental, doble ciego, controlado con placebo, para investigar los efectos de un gel con L-Arginine (ACHIEVE®) sobre el deseo sexual, la frecuencia coital, la sensibilidad genital, la lubricación vaginal, y la autopercepción del orgasmo en un grupo de 78 mujeres del caribe colombiano, cuya edad oscilaba entre 20 y 60 años, con vida sexual activa. Encontraron que el gel con L-Arginine era eficaz y seguro para mejorar la sensibilidad genital y la autopercepción del orgasmo en este grupo de mujeres, por lo que puede ser un instrumento adecuado para complementar las estrategias terapéuticas empleadas en el tratamiento de las disfunciones sexuales femeninas. El deseo sexual, la frecuencia coital, la sensibilidad genital y la lubricación vaginal aumentaron, tanto con el gel con L-Arginine, como con el placebo. Los investigadores explicaron esto señalando que en dichas variables se presentaba un efecto común del proceso de aplicación manual del gel, de la presentación del video y la sesión de preguntas y respuestas, que debieron mejorar las actitudes y las creencias de estas personas con respecto a la sexualidad.

Esta investigación estudió los efectos del uso de un chocolate con L-Arginine (PLAYFUL®) sobre el deseo, la excitación, la lubricación vaginal, el orgasmo, la satisfacción sexual y el dolor en un grupo de 32 mujeres del Caribe colombiano.

## MÉTODO

### Sujetos

32 mujeres voluntarias, de 20 a 60 años de edad, con historia de relaciones heterosexuales.

### Instrumento

La versión en castellano del FSFI - Female Sexual Function Index (Rosen et. al., 2000) desarrollada para esta línea de investigación por el primer autor. El coeficiente de confiabilidad alfa-cronbach del FSFI fue 0,99.

### Procedimiento

Para seleccionar la muestra se hicieron invitaciones para participar en una investigación sobre la sexualidad femenina en diferentes programas de radio, televisión y a través del periódico de mayor circulación en la Costa Caribe colombiana.

Las primeras mujeres que se inscribieron como voluntarias para este estudio fueron invitadas telefónicamente, por una psicóloga profesional, a asistir a una entrevista en donde recibieron información sobre el estudio, llenaron un formato de consentimiento informado para la investigación, respondieron el FSFI, recibieron una caja con 6 chocolates y las instrucciones para utilizarlo.

Cada entrevista duró cerca de una hora, permitió aclarar todas las dudas sobre el chocolate y estuvo a cargo de 2 profesionales de la psicología con entrenamiento en sexología clínica.

Luego de un tiempo promedio de 4 semanas, se realizó la segunda entrevista, donde se aplicó nuevamente el FSFI y se exploraron las reacciones al consumo del chocolate.

## RESULTADOS

La tabla 1 muestra las medias y desvia-

ciones standard, inicial y final, en cada una de las subescalas y en el puntaje total del FSFI. Se observa que el puntaje total y cada una de las variables evaluadas por el FSFI mejoraron después del consumo de chocolate con L-Arginine (PLAYFUL®). La subescala "dolor", a diferencia de las otras subescalas, muestra una disminución del dolor cuando el puntaje aumenta. Las subescalas que evalúan el deseo, la excitación, la lubricación vaginal, el orgasmo y la satisfacción muestran un mejor desempeño cuando el puntaje aumenta.

La tabla 2 muestra que en todas las subescalas, y en el puntaje total del FSFI se encontraron diferencias significativas ( $p < 0.01$ ).

No se presentaron eventos adversos ni se reportaron consecuencias negativas durante el consumo de los chocolates.

## DISCUSIÓN

Estos resultados muestran que el chocolate con L-Arginine (PLAYFUL®) es eficaz y seguro para disminuir el dolor y mejorar el deseo, la excitación, la lubricación vaginal, el orgasmo y la satisfacción sexual en este grupo de mujeres, por lo que puede ser un instrumento adecuado para complementar las estrategias terapéuticas empleadas en el tratamiento de las disfunciones sexuales femeninas.

Esta investigación apoya los resultados anteriores encontrados por González et. al. (2003) con un gel que contiene L-Arginine (ACHIEVE®) en un estudio experimental, doble ciego, controlado con placebo.

Sería conveniente desarrollar nuevos

estudios empleando también evaluaciones fisiológicas de la respuesta sexual femenina.

## REFERENCIAS

- Acuña, A.; Náder, L. y Palacio, M. (1997). Modelo terapéutico en disfunciones sexuales. X Seminario Colombiano de Sexología. Barranquilla, 1-3 de noviembre.
- Bechara, A. (2003). Introducción y generalidades de la disfunción sexual femenina. Simposio de disfunción sexual femenina. VII Congreso Latinoamericano para el estudio de la Impotencia y la Sexualidad. SLAIS. Cartagena, agosto 20-23.
- González, J. M. Y Lacera, N. (2001). Terapia Sexual en el III milenio. Barranquilla: Editorial Antillas.
- González, J. M.; Daguier, D. y Reason, F. (2003). Efectos de L-arginine y Niacina sobre el deseo sexual, la frecuencia coital, la sensibilidad genital, la lubricación vaginal y la auto-percepción del orgasmo: informe preliminar. En: González, J. M.; Bernal, M.; Rosado, M. y Vásquez, R. Investigaciones en Salud Sexual y Familiar en el Caribe colombiano. Volumen 2. Barranquilla: Editorial Antillas. pp. 11-24.
- Moneada, S. (1993). The L-Arginine-Nitric Oxide Pathway. The New E. J. of Medicine, Dec. 30, Vol. 329. pp. 2002-2012.
- Moreira, E.; Glasser, D.; Laumann, E.; Nicolosi, A.; Brock, G. y Gingel, C. (2003). Comportamiento de búsqueda de ayuda para los problemas sexuales de acuerdo al género: Resultados de una encuesta internacional. VII Congreso Latinoamericano para el estudio de la Impotencia y la Sexualidad. SLAIS. Cartagena, agosto 20-23.

Rosen, R.; Brown, C.; Heiman, J.; Leiblum, S.; Meston, C.; Shabsigh, R.; Ferguson, D. & D'Agostino, R. (2000). The Female Sexual Function Index (FSFI): A Multidimensional

Self-Report Instrument for the Assessment of Female Sexual Function. Journal of Sex & Marital Therapy, 26, 191-208.

**Tabla 1**  
**PUNTAJES OBTENIDOS POR LAS MUJERES EN EL FSFI AL INICIO Y AL FINAL**

PARÁMETRO	DESEO	EXCITACIÓN	LUBRICACIÓN	ORGASMO	SATISFACCIÓN	DOLOR	TOTAL
Media Inicial	4,56	9,13	10,72	6,88	7,69	10,69	49,66
Media Final	6,06	13,34	15,94	11,28	10,69	12,34	69,66
Desviación estándar Inicial	1,62	4,60	5,75	4,00	4,35	4,80	21,35
Desviación estándar Final	1,92	5,11	5,44	4,36	4,91	4,60	23,38

**Tabla 2**  
**PRUEBA T DE STUDENT CON LAS MEDIAS INICIAL Y FINAL PARA EL PUNTAJE DEL FSFI**

VARIABLE	IPOTESIS NUL	NIVEL DE SIGNIFICANCIA	DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA	REGIÓN CRÍTICA	RESULTADO	INTERPRETACIÓN
DESEO	No existe diferencia en el deseo antes y después del tratamiento	0,01	Distribución de Student con $n = 31$	1,2,452111	$t = -1,8827$	El deseo mejoró después del tratamiento
EXCITACIÓN	No existe diferencia en la excitación antes y después del tratamiento	0,01	Distribución de Student con $n = 31$	1,2,452111	$t = -1,47,6351$	La excitación mejoró después del tratamiento
LUBRICACIÓN	No existe diferencia en la lubricación antes y después del tratamiento	0,01	Distribución de Student con $n = 31$	1,2,452111	$t = -1,69,7777$	La lubricación mejoró después del tratamiento
ORGASMO	No existe diferencia en el orgasmo antes y después del tratamiento	0,01	Distribución de Student con $n = 31$	1,2,452111	$t = -1,86,0564$	El orgasmo mejoró después del tratamiento
SATISFACCIÓN	No existe diferencia en la satisfacción antes y después del tratamiento	0,01	Distribución de Student con $n = 31$	1,2,452111	$t = -1,97,3842$	La satisfacción mejoró después del tratamiento
DOLOR	No existe diferencia en el dolor antes y después del tratamiento	0,01	Distribución de Student con $n = 31$	1,2,452111	$t = -50,8132$	El dolor mejoró después del tratamiento
PUNTAJE TOTAL	No existe diferencia en el puntaje total antes y después del tratamiento	0,01	Distribución de Student con $n = 31$	1,2,452111	$t = -155,9831$	El puntaje total mejoró después del tratamiento

Anexo - TEST DE SEXUALIDAD FEMENINA - FSFI

Nombre:	Apellido:	Edad:
Ocupación:	Estado civil:	Fecha:

INSTRUCCIONES: Marque la respuesta que mejor describa su situación en las últimas 4 semanas. Por favor, asegúrese que escoge una sola respuesta para cada pregunta.

<p>Acto sexual: se define como la penetración por parte de la pareja.</p> <p>Estimulación sexual: incluye situaciones como juegos amorosos con una pareja, mirar fotos eróticas, etc.</p> <p>Actividad sexual: incluye el acto sexual, caricias, juegos anteriores al acto y la masturbación.</p> <p>Excitación sexual: fase inicial de la respuesta sexual que en la mujer se caracteriza por el inicio de la lubricación vaginal, la dilatación de la parte superior de la vagina y el aumento de tamaño del clítoris y los senos.</p>	<p>1. Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia ha sentido deseo sexual o interés por el sexo?</p> <p>1-Casi nunca o nunca.</p> <p>2-En algunos momentos (menos de la mitad de las veces).</p> <p>3-Buena parte del tiempo (cerca de la mitad de las veces).</p> <p>4-La mayor parte del tiempo (más de la mitad de las veces).</p> <p>S-Casi siempre o siempre</p>
<p>2. Durante las últimas 4 semanas ¿cómo calificaría su nivel de deseo sexual o interés por el sexo?</p> <p>1-Muy bajo o nulo.</p> <p>2-Bajo.</p> <p>3-Moderado.</p> <p>4-Alto.</p> <p>S-Muy alto.</p>	<p>3. Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia ha sentido excitación sexual durante la estimulación sexual o el acto sexual?</p> <p>O-No he tenido actividad sexual.</p> <p>1-Casi nunca o nunca.</p> <p>2-En algunos momentos (menos de la mitad de las veces).</p> <p>3-Buena parte del tiempo (cerca de la mitad de las veces).</p> <p>4-La mayor parte del tiempo (más de la mitad de las veces).</p> <p>S-Casi siempre o siempre.</p>

<p>4. Durante las últimas 4 semanas ¿cómo calificaría su nivel de excitación sexual durante la estimulación sexual o el acto sexual?</p> <p>O-No he tenido actividad sexual.</p> <p>1-Muy bajo o nulo.</p> <p>2-Bajo.</p> <p>3-Moderado.</p> <p>4-Alto.</p> <p>5-Muyalto.</p>	<p>5. Durante las últimas 4 semanas, ¿cómo calificaría la confianza que ha tenido usted en excitarse sexualmente durante la estimulación sexual o el acto sexual?</p> <p>O-No he tenido actividad sexual.</p> <p>1-Muy baja confianza o nula.</p> <p>2-Baja confianza.</p> <p>3-Moderada confianza.</p> <p>4-Alta confianza.</p> <p>5-Muy alta confianza.</p>
<p>6. Durante las últimas 4 semanas ¿con qué frecuencia se ha sentido satisfecha con el nivel de excitación sexual alcanzado durante la estimulación sexual o el acto sexual?</p> <p>O-No he tenido actividad sexual.</p> <p>1-Casi nunca o nunca.</p> <p>2-En algunos momentos (menos de la mitad de las veces).</p> <p>3-Buena parte del tiempo (cerca de la mitad de las veces).</p> <p>4-La mayor parte del tiempo (más de la mitad de las veces).</p> <p>5-Casi siempre o siempre.</p>	<p>7. Durante las últimas 4 semanas ¿con qué frecuencia ha conseguido lubncar (humedecer) su vagina durante la actividad sexual o el acto sexual?</p> <p>O-No he tenido actividad sexual.</p> <p>1-Casi nunca o nunca.</p> <p>2-En algunos momentos (menos de la mitad de las veces).</p> <p>3-Buena parte del tiempo (cerca de la mitad de las veces).</p> <p>4-La mayor parte del tiempo (más de la mitad de las veces).</p> <p>5-Casi siempre o siempre.</p>
<p>8. Durante las últimas 4 semanas ¿en qué medida le ha resultado difícil conseguir lubricar (humedecer) su vagina durante la actividad sexual o el acto sexual?</p> <p>O-No he tenido actividad sexual.</p> <p>1-Extremadamente difícil o imposible.</p> <p>2-Muy difícil.</p> <p>3-Difícil.</p> <p>4-Ligeramente difícil.</p> <p>5-Nada difícil.</p>	<p>9. Durante las últimas 4 semanas ¿con qué frecuencia ha conseguido mantener la lubricación (humedad) de su vagina hasta terminar la actividad sexual o el acto sexual?</p> <p>O-No he tenido actividad sexual.</p> <p>1-Casi nunca o nunca.</p> <p>2-En algunos momentos (menos de la mitad de las veces).</p> <p>3-Buena parte del tiempo (cerca de la mitad de las veces).</p> <p>4-La mayor parte del tiempo (más de la mitad de las veces).</p> <p>5-Casi siempre o siempre.</p>

<p>10. Durante las últimas 4 semanas ¿en qué medida le ha resultado difícil mantener la lubricación (humedad) de su vagina hasta completar la actividad sexual o el acto sexual?</p> <p>O-No he tenido actividad sexual.</p> <p>1-Extremadamente difícil o imposible.</p> <p>2-Muy difícil.</p> <p>3-Difícil.</p> <p>4-Ligeramente difícil.</p> <p>S-Nada difícil.</p>	<p>11. Durante las últimas 4 semanas, cuando ha tenido estimulación sexual o ha realizado el acto sexual, ¿con qué frecuencia ha alcanzado el orgasmo?</p> <p>O-No he tenido actividad sexual.</p> <p>1-Casi nunca o nunca.</p> <p>2-En algunos momentos (menos de la mitad de las veces).</p> <p>3-Buena parte del tiempo (cerca de la mitad de las veces).</p> <p>4-La mayor parte del tiempo (más de la mitad de las veces).</p> <p>S-Casi siempre o siempre.</p>
<p>12. Durante las últimas 4 semanas, cuando usted ha tenido estimulación sexual o ha realizado el acto sexual, ¿en qué medida le ha resultado difícil alcanzar el orgasmo?</p> <p>O-No he tenido actividad sexual.</p> <p>1-Extremadamente difícil o imposible.</p> <p>2-Muy difícil.</p> <p>3-Difícil.</p> <p>4-Ligeramente difícil.</p> <p>S-Nada difícil.</p>	<p>13. Durante las últimas 4 semanas ¿en qué medida se ha sentido satisfecha con su capacidad para alcanzar el orgasmo durante la actividad sexual o el acto sexual?</p> <p>O-No he tenido actividad sexual.</p> <p>1-Muy insatisfecha.</p> <p>2-Moderadamente insatisfecha.</p> <p>3-Ni insatisfecha, ni satisfecha.</p> <p>4-Moderadamente satisfecha.</p> <p>S-Muy satisfecha.</p>
<p>14. Durante las últimas 4 semanas ¿en qué medida se ha sentido satisfecha con el nivel de sintonía emocional alcanzado entre usted y su pareja, durante la actividad sexual?</p> <p>O-No he tenido actividad sexual.</p> <p>1-Muy insatisfecha.</p> <p>2-Moderadamente insatisfecha.</p> <p>3-Ni insatisfecha, ni satisfecha.</p> <p>4-Moderadamente satisfecha.</p> <p>S-Muy satisfecha.</p>	<p>15. Durante las últimas 4 semanas ¿en qué medida se ha sentido satisfecha con la relación sexual con su pareja?</p> <p>O-No he tenido actividad sexual.</p> <p>1-Muy insatisfecha.</p> <p>2-Moderadamente insatisfecha.</p> <p>3-Ni insatisfecha, ni satisfecha.</p> <p>4-Moderadamente satisfecha.</p> <p>S-Muy satisfecha.</p>

<p>16. Durante las últimas 4 semanas ¿en qué medida se ha sentido satisfecha con su vida sexual en general?</p> <p>O-No he tenido actividad sexual.</p> <p>1-Muy insatisfecha.</p> <p>2-Moderadamente insatisfecha.</p> <p>3-Ni insatisfecha, ni satisfecha.</p> <p>4-Moderadamente satisfecha.</p> <p>S-Muy satisfecha.</p>	<p>17. Durante las últimas 4 semanas ¿con qué frecuencia ha sentido dolor o discomfort durante la penetración vaginal?</p> <p>O-No he tenido actividad sexual.</p> <p>1-Casi siempre o siempre.</p> <p>2-La mayor parte del tiempo (más de la mitad de las veces).</p> <p>3-Buena parte del tiempo (cerca de la mitad de las veces).</p> <p>4-En algunos momentos (menos de la mitad de las veces).</p> <p>S-Casi nunca o nunca.</p>
<p>18. Durante las últimas 4 semanas ¿cómo calificaría el grado de dolor o discomfort que ha sentido durante o tras la penetración vaginal?</p> <p>O-No he tenido actividad sexual.</p> <p>1-Muy alto.</p> <p>2-Alto.</p> <p>3-Moderado.</p> <p>4-Bajo.</p> <p>S-Muy bajo.</p> <p>COMENTARIOS:</p>	