

Deporte y Sexualidad

Ideas fuerza:

Habría dos vertientes:

La recomendación de la abstinencia y prohibición de tener relaciones sexuales antes de las competiciones deportivas no tiene ninguna base fisiológica ni científica

Las personas que realizan ejercicio regular tienen mejor función sexual que las sedentarias

Pregunta 1: Por qué se dice que es perjudicial para el rendimiento deportivo tener relaciones sexuales antes de las competiciones?

Según la creencia popular el sexo debilita o saca energía, en consecuencia, los deportistas del alta competición tienen que tener una vida sexual limitada y de no ser así corren el riesgo de no llegar a sus metas profesionales.

A menudo los entrenadores en las concentraciones, además de buscar aislar a los deportistas de estímulos que los distraigan, aconsejan no tener relaciones sexuales el día o en los días previos a la competición sobre todo en los hombres puesto que todavía persiste la idea que el semen es pura energía. Con todo, en la mujer deportista existen las mismas limitaciones que para los hombres.

Hay dos factores que hacen creer a los atletas que las prácticas sexuales disminuyen el rendimiento deportivo. Por un lado, como la respuesta sexual acaba con un periodo de relajación altamente reconfortante por una liberación prolactina, muchas veces esto es interpretado como un periodo de cansancio o debilidad y bajo esta percepción se teme llegar minado a la prueba deportiva.

Por otro lado, todavía está muy difundida la creencia que el sexo es la energía de la vida y que el semen es un líquido particularmente energético. Se piensa que su salida del cuerpo lo debilita.

Pregunta 2: Pero esto es cierto? Hay evidencias científicas?

Ninguna de las creencias comentadas anteriormente es cierta... Particularmente, el semen no guarda ningún contenido extra de energía más allá de un poquito de fructuosa que suele estar de sobra en atletas y en los no atletas.

Se han realizado estudios e investigaciones sobre este tema y en general coinciden que en el acto sexual se consumen entre 150 y 300 calorías. Para tener una idea, este desgaste equivale a subir 2 pisos por escalera a paso rápido.

Según los primeros científicos al estudiar la sexualidad humana Masters y Johnson, *"el acto sexual no va en detrimento de las condiciones físicas del atleta entrenado, puesto que el instinto sexual es un elemento característico y particular de todo individuo que requiere, como todas las exigencias biológicas, de una satisfacción. La tensión psicofísica y emotiva derivada de una exigencia sexual no satisfecha oportunamente, puede dar origen a desequilibrios nerviosos"*.

Ya un estudio de hace más de 15 años fue llevado a cabo por el Dr. Lázaro Mancebo¹ y sus colaboradores. Los resultados fueron publicados en los Archivos médicos del Deporte, como: "Estudio comparativo del rendimiento físico antes y después de la actividad sexual en hombres". Estos demostraron que no se encuentran diferencias significativas en el rendimiento entre un grupo de deportista que no habían mantenido actividad sexual y otro que habían tenido relaciones sexuales la noche anterior y la mañana una hora antes del test.

En una revisión hecha sobre todos los estudios publicados hasta el 2006², confirmó que las respuestas cardiovasculares, metabólicas, hormonales y psicológicas son normales y esperables, y no se ha establecido que mantener relaciones sexuales antes de realizar las pruebas de esfuerzo máximo sea perjudicial o beneficioso.

Por lo tanto, el mito del efecto negativo queda descartado.

¹ Mancebo L Estudio Comparativo del Rendimiento Físico antes y después de la Actividad Sexual en los varones (Citado por diferentes artículos pero no encontrado el original)

² Moncada Jiménez J, Chacón Araya Y. Relaciones sexuales y rendimiento físico: esclareciendo el mito del efecto perjudicial de mantener relaciones sexuales coitales antes de participar en actividades físicas extenuantes. Apunts EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES 84 • 2.º trimestre 2006 (58-65)

Pregunta 3: Y de donde sale este mito?

A menudo en personas jóvenes se asocia relación sexual, con fiesta y salir por la noche, además de también el consumo de alcohol, drogas,... Así que en realidad es la fiesta y el abuso de sustancias, no dormir,... el que puede afectar al rendimiento y no la relación sexual en sí.

El mismo mito se retroalimenta, es decir si el deportista cree que la relación sexual lo condicionará negativamente, puede hacerlo, es decir aquello de la profecía autocumplida.

También a tener en cuenta: La separación del deportista de su pareja puede ser también un inconveniente: tristeza, sensación de soledad y por lo tanto caídas en el rendimiento.

Pregunta 4: Y en cambio las personas que practican deporte son mejores amantes?

Tienen mejor respuesta sexual y por lo tanto se supone que disfrutarán más del sexo.

Estudios³ sí que demuestran que el ejercicio regular incrementa el flujo sanguíneo en el clítoris. También las atletas confesaron tener una mejor función sexual que las mujeres sanas que participaron en el estudio.

El ejercicio funciona a dos niveles: elevando las endorfinas, que actúan como un neuromodulador y aumentando el flujo sanguíneo. Se sabe que ambas vías mejoran la función sexual de hombres y mujeres.

³ Karatas OF, Baltaci G, Ilerisoy Z, Bayrak O, Cimentepe E, Irmak R, and Unal D. The evaluation of clitoral blood flow and sexual function in elite female athletes. J Sex Med 2010;7:1185–1189.