

**Deporte y Sexualidad “¿Los deportes aplacan la sexualidad y viceversa?”**

Lic. Vanesa Martinez Peña

Falso. Diferentes estudios han dicho que **15 o 20 minutos de ejercicio moderado pueden aumentar considerablemente la producción de testosterona en el organismo**, mientras que un ejercicio prolongado (como una maratón) puede reducirlo.

Claramente, los cambios propiciados por el ejercicio pueden influir en el interés por las relaciones sexuales. Un estudio realizado en la Universidad de California mostró que aquellas personas que realizan ejercicio físico un promedio de 40 minutos diarios tienen el doble de actividad sexual y aproximadamente el doble de deseo sexual que aquellas personas que dedican 20 minutos diarios a ejercitarse en disciplinas como caminar o **correr**, y ni hablar en comparación con los que llevan una vida totalmente sedentaria.

Por lo tanto, se llega a la conclusión de que, el ejercicio físico es bueno para mejorar la vida sexual en pareja.

Sin embargo existe la creencia de que los deportistas, como gastan una gran cantidad de energía, deban tener una vida sexual limitada para no fracasar como profesionales. Es visible que previo a una competencia, el deportista se deba “concentrar”: desvincularse de estímulos exteriores y de las actividades sexuales, principalmente si es varón, ya que existe la idea equívoca de que el semen es energía pura (Soto, 1979).

Estudios científicos han demostrado que el gasto calórico de un coito no es elevado y que la reposición de energía se logra tan solo con una taza de leche y un par de galletas o un sándwich de queso, etc.

Además se demostró en un estudio realizado con deportistas, que su rendimiento no había variado considerablemente en quienes habían mantenido relaciones sexuales hasta una hora antes del test. Por lo tanto, la prohibición de relaciones sexuales antes de las competiciones carece de bases fisiológicas y científicas (Lázaro y col., 1987).

Hay quienes aconsejan la actividad sexual un día después y dos días antes de la realización del esfuerzo máximo y no una abstinencia de más de 20 días. Hay que respetar los periodos naturales de recuperación y descanso (Posada, 1986).

Otra investigación demostró que aprox.10 horas de abstinencia sexual previa a la competencia, eliminan los problemas y son suficientes, y que una privación de la vida sexual puede ser perturbadora psicológicamente con el tiempo (Reuter, 1989).

Personajes destacados a lo largo de la historia, han brindado sus testimonios contribuyendo así a derribar este mito. Han dado cuenta de su buena vida sexual y de la compañía de sus esposas en las competiciones, obteniendo resultados positivos en las mismas. Cabe mencionar que, más allá de la generalidades que puedan existir, cada persona es un ser individual y único, que por lo tanto goza de subjetividad y que con el conocimiento de sí sabrá que es lo mejor en su caso. Lo que podría llegar a inhabilitar el máximo rendimiento, no es el coito en sí con su pareja estable sino cuando el deportista mantiene relaciones sexuales con personas desconocidas, en ocasiones siéndole infiel a su lejana pareja. Se supone que el desgaste físico y emocional es el doble en estos casos, ya que la experiencia pasajera llevaría a someterse a sobreesfuerzos físicos y emocionales estresantes, y al consumo de drogas

(en algunos casos). Estudios cardiológicos demostraron que la muerte durante el coito es común en los moteles y no en el hogar.

El asunto puede llegar a ser el siguiente: en una delegación habrán deportistas con relaciones estables, algunos con relaciones ocasionales y otros sin relaciones; por decirlo de alguna manera. Por lo tanto generaría conflicto que hayan personas solas y que se les autorice a otras permanecer en pareja; más aún si los que están solos llegasen a participar de fiestas que puedan llegar a complicar el trabajo en grupo.

Además si el deportista cree que el coito debilita, por sugestión, se sentirá más débil y rendirá menos. Existen quienes consideran que sobre todo para los deportistas jóvenes, una descarga masturbatoria puede ser beneficiosa para su rendimiento deportivo; porque aliviaría tensiones. Si la actividad sexual previa a la competencia es muy relajante puede disminuir la agresividad y la tensión. Se recomienda tener una vida normal las 24 horas antes (incluyendo la vida sexual) (Flores Colombino, 1991).

La actividad sexual no constituye un ejercicio corporal pero el mejoramiento del estado físico, sobre todo a través del ejercicio, mejora la frecuencia y calidad de las actividades sexuales; ya que erotiza a la persona, le mejora la autoimagen y le aumenta la autoestima (Elías de Eyras y Vidal Sosa-Días, 1989).

También debemos tener en cuenta que los ejercicios aeróbicos, como caminar rápido, trotar, nadar, etc., son muy beneficiosos para la salud; incluyendo la salud sexual. Estas prácticas disminuyen factores de riesgos cardiovasculares, y justamente la función sexual depende de una presión sanguínea dentro de parámetros normales, de que las arterias estén permeables y de que valores como: glucemia, colesterol y triglicéridos estén dentro del rango; además de un buen estado de ánimo. Podemos deducir que la vida sexual depende de estos factores directa o indirectamente, ya sea por las patologías en si mismas o por los medicamentos asociados a las mismas.

Podemos deducir que la “concentración” de los deportistas tiene que ver más con el ámbito psicológico y con la conducta que con el rendimiento físico (Fundación UNAM, 2014).

Continuando con este tema: ¿el deporte disminuye el rendimiento sexual?

En este sentido podemos observar diferentes circunstancias, la persona que sublima en el ejercicio físico de forma obsesiva; colocando completamente allí su libido, en la competencia. Hay personas con problemas sexuales que canalizan toda la energía erótica en deportes excluyentes y compulsivos. Hay individuos que después de realizar ejercicio físico intenso se encuentran exhaustos, a veces doloridos, quejosos y hasta lesionados; más que nada es notorio en hombre grandes, a los cuales les cuesta más recuperarse; tienen menor flexibilidad. Los problemas de columna, muy comunes, son rivales del sexo.

La actividad sexual no tendría que sustituida por la actividad física ni viceversa; aunque se pueda preferir una u otra.

Algunos jugadores de futbol han llegado a decir que en su ambiente no es bien visto que un jugador vaya al psicólogo o al psiquiatra y menos al sexólogo (“los hombre no lloran”), aunque éstos puedan padecer una eyaculación precoz, una disfunción eréctil, una crisis de identidad sexual, una fobia, un conflicto de pareja, etc.

Que la persona pueda hablar sobre sus problemas sexuales, que logre pedir ayuda; es signo de fortaleza, reconocer cuando no se puede solo, y cuando algo no se sabe, querer saber y, por ejemplo, leer un libro de educación sexual (Sapetti).

**Referencias bibliográficas**

* Elías de Eyras, L.; Vidal Sosa-Días F.: DEPORTE Y SEXUALIDAD, Monografía Curso de Sexología General, UCUDAL, 21 p. mecan., Montevideo, 1989.
* Flores Colombino A.: EL FUTURO DE LA SEXUALIDAD, cap. 3, pag. 75-78, 80, Montevideo, 1991.
* Fundación UNAM: SEXUALIDAD Y DEPORTE (<http://www.fundacionunam.org.mx/humanidades/sexualidad-y-deporte/> 2014)
* Lázaro Mancebo, A. J.; Oro Claro, L. A.; Barral Lavandeira, J.R.: ESTUDIO COMPARATIVO DEL RENDIMIENTO FISICO ANTES Y DESPUES DE LA ACTIVIDAD SEXUAL EN VARONES, Arch. Med. del deporte 4 (14): 145-149, Pamplona, 1987.
* Posada Alpuy, C.R.: DEPORTE Y SEXUALIDAD, Monografía Curso de Sexología General, UCUDAL, 11pag. mecan., Montevideo, 1986.
* Reuter: ABSTINENCIA SEXUAL, El Día, p. 27, Montevideo, setiembre 12, 1989.
* Sapetti A.: DEPORTE Y SEXUALIDAD

<https://www.deportesalud.com/deporte-salud-sexo-y-deporte.html>

* Soto Cáceres, V.: EL DEPORTE Y LA VIDA SEXUAL, Rev. Zeta 22: 20-23, Perú, dic., 1979.

Lic. Ps. Vanesa Martinez Peña.

[vanesam@adinet.com.uy](mailto:vanesam@adinet.com.uy)