



¿Abstinencia rigurosa?

Mitos sobre la sexualidad y el deporte

Leonardo Bastida Aguilar

¿Tener o no tener sexo? es el dilema al que se enfrentan las y los deportistas de alto rendimiento al momento de iniciar un ciclo de competencias. Durante el pasado Mundial de Fútbol, celebrado en Brasil, un gran debate que trascendió a los medios de comunicación fue el de la pertinencia de que los jugadores de las selecciones nacionales pudieran tener encuentros sexuales mientras se desarrollaba el torneo.

México prohibió a los jugadores tener relaciones sexuales antes y durante la competencia. Ante el asedio de la prensa, el técnico nacional, Miguel Herrera, dijo que ese tema no era tan relevante en la cancha y optó por dejarlo a criterio de los integrantes de la selección.

Este tema siempre ha causado expectación e incluso, en algunos casos, se ha intentado satanizar al sexo para las y los deportistas y promover la abstinencia por largos períodos de tiempo con la promesa de un mejor rendimiento atlético.

Para Juan Antonio Rodríguez, especialista en medicina del deporte y terapia sexual, la "supuesta" baja de rendimiento por tener relaciones sexuales en días previos a una competencia es un "mito".

Si bien la evidencia científica aún no es determinante, "se ha visto buen desempeño en deportistas sin sexo desde tres semanas antes de iniciar la competencia y en otros que sí tienen sexo y no hay evidencias significativas de que disminuya el rendimiento", añadió.

"En los años noventa se puso de moda

decir que si ibas a competir era mejor no tener sexo por la cuestión de no gastar energía", refiere el también integrante de la Asociación Mexicana para la Salud Sexual, quien asegura que, en realidad, si se tiene una relación sexual común, es decir, un coito promedio de entre 10 y 15 minutos, no se gastan más de 100 o 150 calorías.

Este desgaste, explicó, es equivalente a correr alrededor de 20 minutos a una velocidad de unos ocho o 10 kilómetros por hora, es decir, a trote. Por esa razón, comentó, tener un encuentro sexual de este tipo la noche anterior a la competencia implica un desgaste mínimo.

Otras mediciones hechas en diferentes partes del mundo han mostrado que un hombre de 75 kilogramos podría quemar entre 75 y 115 calorías durante una hora de sexo, y en una mujer de 57 kilogramos, el gasto se reduce de 57 a 85 calorías.

Incluso las posiciones sexuales dejan de ser relevantes para el consumo de energía, contrario a lo que dicta el sentido común. De acuerdo con el sitio web español estarenforma.com, asesorado por especialistas en educación física, una de las posturas sexuales en las que el hombre quema más calorías es aquella en la que realiza el acto de pie, sosteniendo las piernas de ella alrededor de su cintura. 30 minutos de esta práctica le ahorraría 15 minutos de pesas. Para ella, el esfuerzo máximo sucede cuando soporta su propio cuerpo solo con las manos, apoyadas en el suelo, mientras el hombre le sujeta las piernas por detrás: media hora de este acto sería compara-

ble a 10 minutos corriendo.

Otra posición, el misionero, en la que la mujer se sitúa boca arriba con las piernas algo abiertas y el hombre se coloca encima de ella, implicaría para él, si se hiciera durante 50 minutos, una quema de calorías similar a la que haría un ciclista de montaña en competencia por cinco minutos. En la postura donde ella se sienta en un sitio elevado y alza las piernas sobre los hombros de él, que se mantiene de pie, ninguno de los dos quema más de 40 calorías durante media hora, es decir, un gasto calórico similar al de 10 minutos de juego de golf.

Más beneficio que perjuicio

Uno de los puntos a aclarar, indicó Rodríguez, es que no estamos hablando de sesiones sexuales de una hora o minutos antes del partido o de la competencia. Si fuera la noche anterior, el desgaste es mínimo y no se vería afectado el rendimiento del deportista.

Incluso calificó como benéfico tener un poco de sexo días previos al compromiso deportivo, ya que después de la relación sexual viene un periodo de sueño que permite a la persona recuperarse. Además, se liberan algunas sustancias a propósito del encuentro sexual, como las endorfinas, que son neurotransmisores que generan una sensación de bienestar.

Al final, explica, se podría pensar que el sexo beneficia. Sin embargo, asegura, no se puede decir que tendrá un impacto favorable en la cancha, las pistas o las albercas. Lo que sí es cierto, afirma, es que la relajación después del coito, trae consigo una sensación de bienestar, lo

cual puede ayudar a desempeñar un mejor papel en la competición.

En contraste, lo que sí puede resultar contraproducente, añadió, es que a nivel psicológico las prohibiciones terminan por despertar aún más el deseo por lo prohibido, en este caso, el sexo. Por esa razón, lo más recomendable es que la persona mantenga su frecuencia de relaciones sexuales, pues en caso contrario mantendrá un deseo sexual contenido y eso lo mantendrá en un estado de inquietud.

Las precauciones a tomar, señaló, son evitar tener encuentros sexuales intensos, consumir una dieta adecuada con sus respectivos carbohidratos para tener energía, cuidar el sueño y evitar la generación de tensiones.

La vida sexual de las y los atletas de alto rendimiento es un mito que aún no ha sido esclarecido ni a favor ni en contra con la evidencia científica suficiente. Sin embargo, en los pasados Juegos Olímpicos de Londres 2012, se advirtió la gran cantidad de encuentros sexuales que se suscitaban al interior de la Villa Olímpica, espacio donde se alojan los competidores.

En medio de los debates por la vida sexual de los jugadores de fútbol participantes en la Copa Mundial de Brasil 2014, el técnico de la selección alemana, Joachim Löw, fue criticado por permitir que las esposas y novias de sus jugadores se hospedaran en el mismo hotel de la escuadra germana sin restringir su interacción. La medida fue exitosa y los alemanes se convirtieron en campeones del mundo. **■**