



## **UNA MIRADA A LA RELACIÓN ENTRE EL DEPORTE Y LA SEXUALIDAD EN EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO.**

### **A LOOK AT THE RELATIONSHIP BETWEEN SPORT AND SEXUALITY IN HIGH PERFORMANCE SPORT**

Youssoupha Faye  
Municipio de Pikine Norte  
Jefe del Servicio de deportes de Pikine Norte  
youkafaye@hotmail.com

#### **RESUMEN**

El siguiente trabajo intitulado "Una mirada a la relación entre el deporte y la sexualidad en el deporte de alto rendimiento" parte de la preocupación de reflexionar sobre todos los aspectos que pueden influir en el rendimiento deportivo de los atletas ya que, el deporte de elite se caracteriza por las altas exigencias hacia el deportista cuyo objetivo es obtener altos resultados. Para realizar el trabajo, se tuvieron en cuenta los aspectos físicos, fisiológicos y psicológicos de la sexualidad, los tipos de deportes (Aeróbico y anaeróbico) con sus exigencias.

Nuestro trabajo constituye un aporte práctico pues en general se considera que la sexualidad afecta negativamente al rendimiento deportivo. Esta concepción se ha aclarada con los descubrimientos de la ciencia que nos aclara sobre esta relación que demuestra que la sexualidad puede ser beneficiosa para el rendimiento deportivo en varios casos y que el deporte puede contribuir o frenar el rendimiento sexual.

Además, este trabajo aporta respuestas y orientaciones para los atletas y entrenadores acerca de la gestión de su rendimiento deportivo y su vida sexual.

#### **PALABRAS CLAVES:**

Sexualidad, Deporte, Deporte de alto rendimiento

#### **ABSTRACT**

The following work entitled "A look at the relationship between sport and sexuality in high performance sport" part of the concern to reflect on all aspects that may influence the sports performance of athletes well; the high performance sport is characterized by high demands on the athlete whose goal is to achieve high results.

To carry out this work, we took into account the physical, physiological, psychological aspects of sexuality and the types of sports (aerobic and anaerobic) with their demands.

Our work constitutes a practical contribution because in general, sexuality is considered that negatively, affects athletic performance. This conception has been clarified with the science that clarifies us about this relationship that shows that sexuality can be beneficial for sports performance in several cases and that sport can contribute to or slow down sexual performance.

In addition, this work provides answers and guidance for ath-



letes and coaches about the management of their sports performance and sexual life.

### KEYWORDS:

Sexuality, sport, high performance sport

### INTRODUCCIÓN

Hoy en día el deporte, la actividad física gozan de gran importancia en la vida del Hombre, pues influye positivamente en su desarrollo, brinda satisfacción personal, mejora la capacidad de trabajo, contribuye a una mejor salud y proporciona las condiciones físicas favorables para la práctica de cualquier actividad física.

El deporte se puede ver como una de las más interesantes instituciones dentro de la cual se reproducen todos los modos y conductas sociales existentes dentro de los cuales tenemos la actividad física.

El deporte de alto rendimiento o de elite se caracteriza por las altas exigencias hacia el deportista cuyo objetivo es obtener altos resultados. Es un proceso que requiere de un control total de los actos del deportista y de un buen desarrollo de su personalidad.

La sexualidad humana de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) se define como: "Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad

puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales".

La sexualidad es el conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y psicológico-afectivas que caracterizan cada sexo. También es el conjunto de fenómenos emocionales y de conducta relacionados con el sexo, que marcan de manera decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo.

Según el autor del trabajo la sexualidad es un conjunto de actos físicos emocionales con el sexo encaminando a satisfacer las necesidades vitales del hombre.

La relación entre el sexo y deporte es un tema bien abordado por diferentes autores, unos ven el sexo como un obstáculo para el rendimiento óptimo del deportista y otros consideran lo contrario, como que el sexo puede contribuir a la obtención de resultados satisficentes.

Por eso se propone como **objetivo** del presente trabajo fundamentar la relación entre la sexualidad y el deporte en el deporte de alto rendimiento.

Es importante abordar este tema a partir del momento que nos va a permitir tener una respuesta más científica comparada a la del sentido común acerca de la relación existente entre el deporte y la sexualidad. El objetivo de esta investigación es ejecutar una mirada a la relación entre el deporte y la



sexualidad en el deporte de alto rendimiento.

## MÉTODOS

- Histórico lógico: Se utilizó para estudiar la evolución de las creencias sobre la relación entre la sexualidad y el deporte de alto rendimiento.
- Análisis síntesis: Se utilizó para poder estudiar y comprender los efectos de la relación entre la sexualidad y el deporte de alto rendimiento.
- Inducción-deducción: permitió avanzar desde las concepciones más generales de la sexualidad sobre el deporte, hasta llegar a una conclusión más fundada.
- Encuesta: Permitted tener diferentes concepciones sobre la relación entre la sexualidad y el deporte.
- Entrevista: Se realizó a entrenadores y atletas para saber su consideración en qué caso la sexualidad puede afectar al rendimiento deportivo.
- Revisión de documentos: Se utilizó para obtener conocimientos y justificaciones más científicos sobre la relación entre la sexualidad y el deporte de alto rendimiento.

## RESULTADOS

En la **encuesta** realizada con 30 personas (10 entrenadores y 20 atletas), los resultados nos permitieron constatar una diferencia de concepciones sobre la relación entre la sexualidad y el rendimiento deportivo. El 100 % de los encuestados (30 personas compuestos de 10 entrenadores y 20 atletas élites) coinciden en mencionar que la sexualidad disminuye el rendimiento

deportivo, es por esta razón que los atletas deben evitar de tener relaciones sexuales días o semanas antes de la competencia para no ver sus rendimientos disminuir. En un otro inciso donde se quería saber si se puede o no tener relaciones sexuales día antes de la competencia.

Uno de los entrenadores resalta que el hecho de tener relaciones sexuales días antes de la competencia puede obstaculizar psicológicamente al atleta poniéndole en situaciones de dudas.

El 60 % de los encuestados (18 personas) afirma que no se puede tener relaciones sexuales un día antes de la competencia pues afecta al rendimiento y el otro 40 % (12 personas; 7 entrenadores y 5 atletas) considera que si se puede tener relaciones sexuales días antes ya que no afecta para nada al rendimiento, sino que permitirá al atleta sentirse mejor. Lo que demuestra la diferencia de concepciones que tienen los entrenadores y atletas en la relación entre la sexualidad y el rendimiento deportivo.

El análisis de los resultados de la **entrevista** enfatiza aun más en la concepción errónea de los entrenadores y atletas sobre las relaciones entre los tipos de deportes (aeróbicos y anaeróbicos) y la sexualidad. El 100% de los entrevistados consideran que las relaciones sexuales son malas para todos los deportes. Dos de los entrenadores entrevistados declaran con voz fuerte que el atleta frente a la preparación para una competencia aun no debe pensar a las relaciones sexuales.



## DISCUSIÓN

Las relaciones sexuales debilitan al deportista

Después de haber estudiado los resultados obtenidos en nuestros estudios, podemos constatar que la mayoría de la gente considera que las relaciones sexuales antes de la competencia disminuyen el rendimiento deportivo.

Es bastante extendida la creencia de que “como el sexo debilita” no es aconsejable hacerlo en las horas o días previos a la competencia. Un orgasmo comporta un gasto cardiovascular similar a subir dos pisos por escaleras a paso rápido, y que una persona se recupera rápidamente del mismo. Si no fuera así nadie podría ir a trabajar, a bailar o a estudiar luego de un coito, aunque da una cierta somnolencia. Pero, ahora bien, si la creencia, dice que “no es bueno hacer el amor antes, pues debilita y te hace rendir menos”, ese mito tiene su peso y condicionará, cual profecía autocumplidora, la actitud o rendimiento deportivo futuro.

Jaskula, Z. ciclista que consiguió quedar entre los tres primeros en el Tour de Francia del año 1993, defendió que es necesario renunciar a la práctica sexual al menos tres semanas antes de la fecha de la competición deportiva para que ésto no influya en el rendimiento.

La frase del entrenador de Rocky: “las mujeres debilitan las piernas” antes de una pelea. Y no es algo ‘inventado’ para una película; se sabe que el famoso boxeador Muhammed Alí, no mantenía relaciones sexuales seis semanas antes de subirse al ring.

En otras disciplinas también está instalada la polémica; un conocido velocista jamaicano, ha indicado que el sexo durante la noche anterior a una carrera le evitó ganar una medalla de oro.

De allí que muchas delegaciones permiten las concentraciones con las parejas, pero otros lo han prohibido tajantemente.

Además, si el paradigma como se dice ahora, es que el acto sexual antes del partido debilita, seguro que condicionará al deportista de una manera negativa, más allá de saber que el gasto energético es fácilmente recuperable.

Los efectos del deporte sobre la sexualidad

El ejercicio físico aporta grandes beneficios. No sólo en cuanto a la imagen corporal sino que también brinda vitalidad y mejora la salud. Asimismo, está comprobado que aumenta el deseo sexual y mejora las relaciones sexuales.

Delmonte resalta el poder preventivo de un mínimo de 30 minutos diarios de actividad física y enumera sus múltiples beneficios:

- Incrementa la producción de óxido nítrico, un potente vasodilatador, necesario para dilatar los lechos vasculares de los cuerpos cavernosos del pene y del clítoris.
- Actúa sobre la estructura y función de las células endoteliales, protegiendo las paredes arteriales.
- Mejora la composición corporal: reduce el porcentaje de grasa y aumenta el magro.
- Ayuda a dormir mejor, elevar la autoestima y reducir la de-



presión, que es causa frecuente de la disminución del deseo y de la disfunción eréctil.

- Libera endorfinas, que estimulan la sensación de placer y que son factores de anti-estrés.

No importa la edad que se tenga o cuán sano es uno: el ejercicio físico es tan elemental para el ser humano como comer o dormir.

Algunas personas eligen hacer entrenamientos exigentes para cumplir ciertos objetivos deportivos o estéticos, y otros sólo salen a caminar dos veces por semana.

Cualquiera sea su forma, está perfectamente comprobado que realizar actividad física tiene un efecto benéfico sobre el organismo. No sólo para prolongar la vida y mejorar el estado general de salud, sino que también permite combatir eficazmente muchos de los problemas causantes de ciertos trastornos sexuales.

Con la práctica adecuada de gimnasia, combinada con otro tipo de ejercicios físicos, como pueden ser el aerobismo, la práctica de yoga o de diferentes deportes, se consigue que, de manera paulatina, el organismo vaya adquiriendo una mayor resistencia para la fatiga física y mental, como así también una sensible mejoría a nivel de la circulación general.

Además, el ejercicio muscular va a permitir la instalación de condiciones que facilitan la continuación de una vida exenta de tóxicos como el alcohol y el tabaco, que bajan el rendimiento y la respuesta muscular, haciéndose extensivo a las posibilidades sexuales.

En consecuencia, una respuesta sexual concreta sólo podrá obtenerse cuando las condiciones de irrigación sean satisfactorias.

Sin embargo, hay que considerar que el deporte puede frenar el rendimiento sexual

En este aspecto podemos ver distintas facetas: el que sublima en la actividad física de una manera obsesiva, poniendo toda la libido en “los aparatos”, en la competencia deportiva. Se ha visto pacientes con problemas sexuales que canalizaban toda su energía erótica en un deporte compulsivo y excluyente. Están los otros individuos que “se matan” con las actividades físicas y deportivas y luego llegan al acto sexual rendidos, cuando no doloridos y lesionados. Bien conocemos que los dolores de espalda o las lumbociatalgias son célebres enemigos del sexo. Distinto es cuando estos varones hacen una actividad física moderada: especialmente elongaciones o tipo aeróbicas o juegan un partido de tenis doble, uno de volley o al golf. Los jóvenes en cambio tienen, bien lo sabemos, mayor flexibilidad y resistencia, con más mejor y más rápida recuperación posterior.

Si la *actividad deportiva es moderada* sabemos que mejora el ánimo, la circulación periférica, la liberación de endorfinas, la mejor conexión con el cuerpo manteniéndolo plástico y en línea. El conectarnos con el movimiento y una mejor función respiratoria y circulatoria, a veces en contacto con la naturaleza, con la energía vital y la expansión corporal, con mejor tono muscular, también contribuye a un mejor erotismo.



No se puedan ocultar las frustraciones o los fracasos sexuales (impotencias, eyaculación precoz, fobias y virginidades avanzadas) con la práctica compulsiva y fanática de los deportes. Una actividad sexual, no debería ser reemplazada por la deportiva, aunque muchos puedan preferir una a la otra.

Las relaciones sexuales favorecen el rendimiento de un atleta

Son muchas las personas que piensan que la abstinencia sexual es positiva antes de realizar actividad física debido a que el sexo disminuye la energía, sin embargo la comunidad científica no opina lo mismo al respecto. Hay un par de estudios mejor elaborados, con mayores controles de laboratorio y con mayor validez de las evaluaciones del desempeño que se realizaron. En Italia se relacionó, específicamente en una investigación, el sexo y las competencias deportivas, siendo el resultado que las relaciones sexuales antes de las competencias estimulan la producción de testosterona y por ello, aumenta la potencia de los atletas.

También se sabe por un estudio israelí que las mujeres deportistas incrementan su rendimiento deportivo conjuntamente al número de orgasmos.

Entonces, podemos ver que la testosterona se incrementa en sangre con las relaciones sexuales y con algunas modalidades de entrenamiento físico.

Pero lo que importa aquí es que, si mantener relaciones sexuales incrementa los niveles de testosterona, a través de ésta se me-

jora el rendimiento físico, la potencia y la agresividad en deportistas de ambos sexos.

Cabe aclarar que las relaciones sexuales beneficiosas para el deporte son aquellas que se ocasionan en circunstancias controladas y con una pareja estable, las cuales sólo ocasionan un gasto de 100 calorías aproximadamente y no implican un agotamiento físico.

Lo que no se aconseja desde el punto de vista profesional, es el uso de productos sintéticos o suplementos de testosterona debido a que son considerados drogas prohibidas en el deporte y pueden ocasionar efectos adversos considerables.

Desde el punto de vista científico podemos acabar a los mitos y creencias que rondan este tema y afirmar que, por cambios hormonales, mantener relaciones sexuales antes de las competencias mejora el rendimiento deportivo.

En sus investigaciones en 1995, Tommy Boone, catedrático de fisiología del ejercicio y autor de 'Sexo antes de competiciones atléticas: mito o realidad', no encontró diferencias significativas entre los deportistas que mantuvieron sexo doce horas antes de una prueba de resistencia y los que se abstuvieron de ellas.

Según los taoístas, la pérdida energética, de Chi o energía vital, tras la eyaculación masculina, era muy potente. En la revista *Sexo y deporte: ¿enemigos o aliados?* (2017) Mantak Chia, experto en taoísmo y autor de diversos libros de potenciación sexual, cansancio que surgiría o no, tras practicar sexo, está función de cómo se haga y de la edad.



Además, el doctor Fernández Sandi declaro en el artículo salud y deporte (2015) que existen dos factores que pueden hacer creer a los deportistas y atletas de élite que disminuye su rendimiento. El primero de ellos es debido a que el acto sexual culmina con un período de relajación que psicológicamente pueden confundir con cierto cansancio y por otra parte la creencia del semen como sustancia energética.

Además de todo esto, la excitación conlleva una liberación de testosterona, una hormona determinante en la actividad deportiva y directamente relacionada con el rendimiento deportivo ya que nos permite incrementar la masa muscular y la fuerza. Dicha hormona se convierte en la principal hormona sexual del hombre. Las mujeres presentan dicha testosterona, pero en menor proporción y medida que los varones. Generalmente los niveles disminuyen con la edad y dan lugar a patologías como la osteoporosis, obesidad y demás patologías.

El sexo nos reporta multitud de beneficios para nuestra salud.

Las relaciones sexuales cercanas de la competencia pueden influir en el rendimiento deportivo en las disciplinas deportivas de larga o mediana duración.

Entonces, podemos decir que el mantener relaciones sexuales dos horas antes del evento, ha de afectar negativamente, el desempeño en eventos de larga o mediana duración. Esto se debe a los sistemas energéticos que estos eventos requerirán. Pues, los eventos cortos o muy cortos (12-15 segundos), como lanzamiento de

bala o jabalina, carreras de 100 mts o menos, tal vez 200 mts, salto alto o largo, etc... utilizarán principalmente el sistema de ATP-CP. Este sistema se regenera o recarga en aproximadamente 3-5 minutos de descanso. Es por eso que en los eventos cortos y muy cortos (menos de 12-15 segundo) mantener relaciones sexuales dos horas o más no afecta para nada al rendimiento deportivo.

Los eventos que duran un poco más, de 20 segundos hasta 2-3 minutos, utilizarán los sistemas de energía de ATP-CP y el sistema glucolítico (ácido láctico), el cual se recupera en aproximadamente 1.5 – 2 horas. Es tal vez por esta razón que el mantener relaciones sexuales dentro de un período de 2 horas del evento o esfuerzo físico puede afectar o mermar el mismo, porque los sistemas que han de ser utilizados en dicho esfuerzo no se han recuperado totalmente aún del esfuerzo previo.

## CONCLUSIONES

Reflexionar sobre el tema de la sexualidad parece un tabú en muchas sociedades por cuestiones culturales, religiosas e ideológicas.

La relación entre la sexualidad y el deporte se ve de diferentes maneras, unos consideran que el sexo es un obstáculo para el rendimiento deportivo mientras que otros piensan lo contrario como que el sexo es favorable para obtener buenos resultados deportivos.

Sin embargo, la relación entre la sexualidad y el deporte se puede ver como una complementariedad dependiendo así de diferentes factores como el tipo de deporte, el tiempo que separa el acto



sexual con la competencia, el estado emocional entre otros.

### REFERENCIAS

- Colectivo de autores, folleto de Sociología de la EIEFD 2006
- Delmonte. 2012. Los que practican deportes tienen mejor sexo. *Revista la Nación* (3 de abril de 2012). <https://www.lanacion.com.ar/1464426-los-que-practican-deportes-tienen-mejor-sexo>
- Dr. Adrián Sapetti Médico psiquiatra, sexólogo. Presidente de la Sociedad Argentina de Sexualidad Humana (SASH).
- Dr. Enrique José Mayo De Bello, Especialista en Medicina Familiar y en Medicina del Deporte, *El rendimiento deportivo y la sexualidad* (Edición 2011).
- Dr. Fernández Sandí. (2015). Salud y deporte. ¿Afecta el sexo al rendimiento deportivo? [sexo-al-rendimiento-deportivo/](http://queaprendemoshoy.com/afecta-el-</a></p></div><div data-bbox=)

- El mundo. 2017. Sexo y deporte: ¿enemigos o aliados? *Revista internacional* (20 Dic; 2017).
- El sexo y el varón de hoy, “Sexualidad en la pareja” y “Manual de Sexualidad masculina”. (Editorial Emecé, 2001).
- GABRIELA GOTTAU. 2008. Las influencias del sexo en las competencias deportivas. <https://www.vitonica.com/ciclismo/las-influencias-del-sexo-en-las-competencias-deportivas>
- Ideas que ayudan, sexo/28 diciembre, 2017. De: <http://ideasqueayudan.com/deportes-que-afectan-el-desempeno-sexual-los-hombres/#>
- Sexualité au Sénégal - La première fois chez les jeunes .... 2017 || 9607. [https://www.dakarflash.com/Sexualite-au-Senegal-La-premiere-fois-chez-les-jeunes\\_a41223.html](https://www.dakarflash.com/Sexualite-au-Senegal-La-premiere-fois-chez-les-jeunes_a41223.html)