



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES
CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN (PERIODISMO)

SEXO Y DEPORTE: ¿UN JUEGO PELIGROSO?
(REPORTAJE)

T E S I S

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
(PERIODISMO)

P R E S E N T A:
ESTEFANÍA IZQUIERDO SOTO

ASESORA:
PAULA GPE. GUERRERO HERNÁNDEZ



MEXICO, D.F.

2008



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Esquema

Introducción	4
1. Se prohíbe hablar de sexo	8
Deporte y sexo: la jugada escondida	9
La justa entre sexo y sexualidad	10
Érase una vez...	12
Tabú: producto de las ideas	15
La verdad se esconde	16
2. Fomentando una relación	19
Relación ganar-ganar	20
Practica ejercicio tres veces por semana	20
A falta de terapia...	22
Incluye al sexo en tu dieta	24
Sexo seguro, salud segura	25
El sexo también hace que sudés	26
Sexo sano, mente sana	27
El rendimiento depende del sexo	28
3. Sexo y deporte ¿un juego peligroso?	30
Basta de mentiras	32
No entiendo la palabra “no”	33
¿Tengo que ir a entrenar?	35
Mandar y obedecer	37
Los muñecos perfectos	40
El sexo también juega	43
Pasión por el deporte o el descanso	45
Atletas por encima de la media ¿Aguantan más?	46
Sé lo que hiciste la noche anterior	47
La próxima no lo hago	48
Mañana tengo partido	49
Cuando la tarde es libre	50
4. Al final la verdad se asoma	52
¿Creer o no creer?	55
Energía: el combustible del deporte	56
La agresividad al bote de basura	58

Las piernas no responden	60
Adiós al estrés	62
Satisfacción segura	64
Una noche de copas	66
La sonrisa del sexo	68
Sexo y deporte: el nacimiento de una relación	70
Conclusiones	71
Fuentes	75
Anexo	79

Introducción

Expresar ideas claras, utilizar un lenguaje sencillo, generar opinión, partir de una o varias noticias. Profundizar en el tema, investigar, entrevistar, contar historias, darle vida a las palabras, informar, contextualizar pero, sobre todo, mantener al lector interesado en el trabajo. Esto es el reportaje.

Cuando se logra, el objetivo está hecho. Si no sucede, lo único que nos queda es empezar de nuevo, concentrarnos y escribir y escribir hasta lograr el gran trabajo que nos satisfaga.

Veracidad, tenacidad, actualidad, claridad, sencillez, siempre respondiendo qué, cómo, para qué, por qué, cuándo, dónde y quién. Nunca dejar de informar. Contar historias, narrar sucesos, explicar eventos, ir del pasado al presente y proyectar hacia el futuro; dar diferentes puntos de vista, ponerle matices de voz a los comentarios y color a las imágenes. Escribir una historia para comunicar, informar y avanzar en la comprensión de un problema social.

Esto y más tiene de maravilloso el reportaje, un género periodístico que nos permite ser dueños de la hoja, echar a volar nuestra creatividad y escribir acerca de un tema de la manera que deseemos, sin olvidar incluir sus diferentes ángulos y las voces involucradas en él, eso es lo principal.

El punto de partida es la información, fundamental para todo tipo de trabajo periodístico. Julio del Río Reynaga cita a Roger Clause y dice “la información se ha convertido, en nuestra época, en una necesidad verdaderamente social, que surge en las colectividades cada vez más amplias y hasta entre masas desorganizadas y heterogéneas”.¹

Respecto al reportaje, el mismo autor señala, “puede satisfacer todas las exigencias del lector contemporáneo y permite al reportero capturar con profundidad esa realidad, entrar a la esencia de los hechos y de los acontecimientos”.²

Otra definición que me pareció interesante es la que cita Eduardo Ulibarri, “los reportajes se elaboran para ampliar, complementar y profundizar en la noticia: para

¹ Julio del Río Reynaga, , *Reflexiones sobre periodismo, medios y enseñanza de la comunicación*, México, UNAM, 993, pág. 148

² *Ibidem*, pág. 149

explicar un problema, plantear y argumentar una tesis o narrar un suceso. El reportaje investiga, describe, informa, entretiene, documenta”.³

Todas las definiciones son parecidas, pero Hernán Uribe menciona, “un género que posee duración, espacio y solidez, calidades que permiten al lector conocer el por qué de los acontecimientos, con sus derivaciones y proyecciones”.⁴

En mi caso, hice un reportaje porque como dice Ulibarri “permite conciliar realidad y creatividad”⁵. Porque informo lo que sucede de un tema poco visto y difícil, como es el sexo. Sin salir de la seriedad, el género me permitió darle un sentido más ameno.

Un reportaje es el resultado de todos los géneros periodísticos. Es profundo y tiene fundamento en toda la información que el reportero consiga. Las notas, crónicas y reseñas son complemento, convierten las letras en paisajes, personajes, lugares, sentimientos.

Pero es la entrevista el recurso imprescindible en el reportaje, con ésta se obtienen testimonios de todas las fuentes activas que le dan vida al texto, toman voz y voto y explican al lector lo que sucede.

Mi reportaje es interpretativo considerando la definición de Eduardo Ulibarri: “sitúa el hecho en su perspectiva... hay que ofrecer interpretación en el sentido de explicar y aclarar, no de opinar”.

El trabajo que presento no pretende dar una respuesta al tema, sino orillar al lector a formarse una opinión a través de los diferentes puntos de vista que se incluyen en el desarrollo del trabajo.

Por eso parto de la información, se la muestro al lector y me apoyo en la descripción para situar los aspectos más importantes de los eventos. El mismo autor explica, “con la narración contamos cambios y movimientos: con la exposición, estados y situaciones. La descripción prevalecerá si nos proponemos decir cómo es algo o alguien, pero será complementaria en la mayoría de los casos”.

En el trabajo pude decir todo lo que recabé, presentar a los personajes que conocí y narrar lo sucesos que presencié.

³ Eduardo Ulibarri, *Idea y vida del reportaje*, Trillas, México, 1994, Pág. 27

⁴ *Ídem*

⁵ Eduardo Ulibarri, *Idea y vida del reportaje*, Trillas, México, 1994, Pág. 10

Otra parte interesante es plasmar la información de forma clara y concisa. “Los periodistas pretendemos iluminar verdades particulares, casos, situaciones y estados concretos”, apunta el autor citado.

Hernán Uribe describe, “el reportaje incursionará en los sucesos relevantes cuyo conocimiento adicione cultura, contribuya al progreso; abordará el descubrimiento científico, las manifestaciones artísticas y, esencialmente, la problemática social”. El reportaje busca interpretar y transmitir la realidad y eso fue lo que hice en mi trabajo. Explicar la información y relacionarla con los acontecimientos.

Se puede tener un tema del cual escribir, pero siempre hay que buscar la faceta noticiosa que tiene o pudiera tener o encontrar la parte medular para que sea periodístico.

La finalidad del reportaje es informar, brindar fundamentos, ampliar una noticia o hacer de un tema importante o denunciar un problema. Da la oportunidad de jugar con el lenguaje para contarle al lector lo que sucede.

Para esto, también es importante exteriorizar el presente y el pasado. Explicar por qué pasan las cosas para generar una visión de lo que pudiera acontecer.

Mi trabajo está hecho, lo dejo en manos de los lectores para que ellos den su última opinión. Mi objetivo fue dar un panorama de un tema que ha causado controversia: sexo previo a una competencia deportiva. Buscar información que pudiera aclarar las dudas al mismo tiempo de explicar el por qué de la negación hacia las relaciones sexuales.

Todo parte de una premisa: el sexo no se lleva con el deporte, pero para entender esto el reportaje nos lleva a lo que hay detrás, a los porqués se generó el mito y a resolver otros.

El reportaje está dividido en cuatro capítulos. El primero “Sexo, un tema prohibido” es una visión general del tema en la historia. Desde la definición de sexo y sexualidad pasando por la de tabú y su origen. Cómo se ha visto al sexo a través de los años y los mitos que se han generado. Todo esto envuelto en el tema principal del reportaje, el sexo y deporte.

En el segundo apartado, muestro el lado bueno del sexo y del deporte. Explico las ventajas y beneficios que tienen cada uno para el organismo y la salud del ser humano a nivel físico y psicológico. Con esto, se le enseña al lector que no es necesario ser deportista profesional o entrenar todos los días en un gimnasio para tener una buena salud. De igual modo, explicarle cómo el sexo, además de placer, también contribuye al buen funcionamiento físico y psicológico del organismo.

Ya en el tercera sección “Sexo y deporte”, ahondo por completo al tema. En éste presento todos los mitos relacionados con el sexo y deporte. Explico cómo el deporte se creó como medio de represión de los deseos sexuales, además del papel del entrenador en el desarrollo del atleta.

También expongo cada una de las situaciones a las que se enfrentan los atletas desde la aceptación en un círculo social hasta la creencia de que el deporte les ayuda a que su libido y relaciones sexuales duren más y sean más placenteras.

Por último, en “El deporte ante el mito”, se da la respuesta en palabras de expertos y en las de los propios deportistas a todos los mitos que hay. Presento el sentir, las experiencias y lo que realmente les pasa a los atletas cuando tienen sexo una noche antes de una justa. Además de mostrar el otro lado de la moneda, las situaciones que afectan más que las relaciones sexuales y que muchas veces no están relacionadas con éstas.

Cada apartado se apoya en las experiencias de los atletas y en las opiniones de los entrenadores y de los especialistas. Junto con los fundamentos teóricos pretendo que el lector se forme una opinión, vea el lado natural y saludable del sexo. Les dejo “Sexo y deporte, ¿un juego peligroso?”.

1. Se prohíbe hablar de sexo

Ese día decidió faltar al entrenamiento por culpa del sexo. El reloj marcaba 30 minutos para el comienzo de la práctica, pero al darse cuenta de que no llegaría, prefirió quedarse en casa con su novia y disfrutar del placer que el resto de la tarde le pudiera dar.

Con risas que denotan nervios y pena al hablar de su vida sexual, el defensivo de fútbol americano de Pumas CU contó que ese día despertó, se preparó y fue a la escuela. La primera clase fue la única que tuvo, entre dientes dijo “tenía el tiempo suficiente para ir a mi casa y regresar al entrenamiento, así que le dije a mi chica y nos fuimos”.

Lleva más de diez años jugando en Pumas, y desde hace cuatro es titular del equipo de Liga Mayor. El jersey blanco con el número nueve bordado permite ver unos brazos fuertes y bronceados y una cicatriz en la frente es la huella de los golpes entre cascos. En tono de broma dijo que ese día no ha sido la única ocasión que ha faltado al entrenamiento por tener relaciones sexuales.

“Estuvimos en mi casa viendo la televisión, pero entre beso y beso y muchas caricias, se dio que tuviéramos relaciones”, expresó sonrojado el veterano.

Por las mañanas estudia en la Facultad de Contaduría y Administración, va en quinto semestre y quiere especializarse en Mercadotecnia; cuando terminan sus clases tiene una hora para comer y después entrena. En aquella ocasión, estaba al inicio de la pretemporada, la cita era a las dos de la tarde y era el segundo día de la semana.

“Cuando me di cuenta de que ya era muy tarde y que no alcanzaba a llegar al campo, me quedé en mi casa con mi novia. Me sentía cansado y por todo el ajeteo tenía flojera. Simplemente decidí no ir”, platicó el jugador de 25 años y aficionado a las películas de terror.

Sin embargo, el puma, quien se encuentra en su cuarto año de elegibilidad, periodo de cinco años de jugador en Liga Mayor, afirmó que las veces que ha faltado han sido a las prácticas. “Antes de los partidos no tengo relaciones sexuales, porque sé que puedo estar fatigado y no responder como debo”.

Toma un poco de agua, se sienta en la barda que está saliendo del campo cuatro en Ciudad Universitaria y mientras se va quitando las vendas de las muñecas, sonrío y platica, “ese martes no quise ir porque sabía lo que me iba a pasar. Una vez anterior, que tuve sexo como tres horas antes de entrenar, me sentí muy cansado, estaba distraído y las piernas no me respondían. Tuve una pésima práctica y por eso esa ocasión no fui”.

Termina la plática diciendo que volvería a ausentarse siempre y cuando no sea en una fecha importante. Después pregunta la hora y se despide, pues dice que es tiempo de preparar al equipo infantil que está a su cargo.

Deporte y sexo: la jugada escondida

Igual que el defensivo, la mayoría de los atletas universitarios han tenido relaciones sexuales antes de un partido y/o entrenamiento. Sin embargo, no todos atribuyen la baja de rendimiento a la actividad sexual.

Este mito que envuelve al deporte y al sexo ha persistido en la mente de entrenadores y atletas durante mucho tiempo. Permanecen las dudas, ya sea por falta de información o por las ideas que se han ido creando alrededor del sexo.

Los deportistas lo viven, saben cómo reaccionan pero, sobre todo, saben qué les afecta. No es la palabra sexo lo que les viene a la mente cuando se les pregunta por un mal desempeño, sino aquellas cuestiones relacionadas al tabú, o situaciones totalmente independientes.

Los tabúes generan mitos. Un tabú es una prohibición porque representa algo negativo. En el caso del sexo el significado de éste ha ido cambiando a lo largo de los años, desde un acto que permite la reproducción hasta uno que genera placer. Sin embargo, el que se vea como “malo” ha desencadenado decenas de creencias provocando que las sociedades recurran a otras actividades para distraer las pulsiones sexuales y el deporte es una de ellas.

Lesiones, la salida del juego, errores constantes, falta de concentración o una mala puntuación del equipo es a lo que se puede enfrentar un atleta con bajo desempeño. Razones suficientes por las cuales los entrenadores prefieren que los jugadores no tengan ninguna actividad una noche anterior al juego. Sin embargo, aunque saben que el sexo o lo relacionado a las consecuencias de éste pueden perjudicar al deportista, está permitido, siempre y cuando exista un límite y el jugador no se vea afectado.

Pero qué tanto puede mermar el sexo al deporte o, incluso ¿es posible que este último mejore las relaciones sexuales y la salud? Hasta dónde lo que se dice es cierto y cuántas falacias existen alrededor. ¿Qué es lo que originó el tabú y los mitos? Todo empieza con una palabra: sexo.

El sexo es fuente de males como: enfermedades, problemas psicológicos, baja autoestima, suicidios, homicidios, embarazos, perversiones, mal desempeño de un atleta.

Pero también es fuente de deseo, fantasías, placer, caricias, muestra de afecto. Riesgos y satisfacciones que el ser humano encontró en éste.

Esto le ha dado diversas visiones. Una de ellas es la prohibición de su ejercicio o manifestación en la mayoría de las familias, de las religiones y de las culturas.

Cada versión es distinta de acuerdo con el país y la región de que se trate; sin embargo, la mayoría de las culturas coinciden en que el uso y disfrute del cuerpo por placer perjudica al ser humano y transgrede las normas sociales, por lo cual se castiga con la expulsión del culto, de la comunidad, con regaños de la familia e incluso es signo de impureza.

Otra cara, la permitida y ante la cual tanto autoridades como la sociedad se hacen los desentendidos es la industria del sexo, una de las más muy redituable y de las que más atrae al público. Ésta se presenta en medios de comunicación como el cine, la televisión, las revistas o, en las tiendas dedicadas a este rubro y en la sección de literatura erótica de las librerías.

Una más es la habladería constante a causa de la baja en el desempeño del atleta cuando ha tenido relaciones sexuales previas a un partido y/o entrenamiento. La pregunta es, ¿cómo surgieron estas ideas respecto al sexo en las diferentes culturas y, por lo tanto, también en el deporte?

La justa entre sexo y sexualidad

Tiene una computadora portátil ante sus ojos y a un lado le espera una taza con café; mientras le sirven más, mira alrededor del restaurante y pregunta, “¿crees que todos los que están aquí disfruten de su sexualidad?”

Gilberto Fuentes Peña es egresado de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), psicólogo, especialista en psicoanálisis y con vasta experiencia en el mundo deportivo. Aparta sus ojos de la máquina y mientras le da un sorbo a su café comenta “tener una relación sexual satisfactoria es para aplaudirse, si la sexualidad te brinda el goce es totalmente sana, es un deber y una obligación”.

Tiene 48 años, es preparador físico de equipos de fútbol. Deportista en sus años de juventud. Mientras apaga su máquina llama a la mesera y le da un vistazo al menú, dice tener hambre, y en tono muy serio, explica, “la sexualidad es como se vive una relación”.

Aunque en nuestros días cada vez se habla con mayor naturalidad de sexo se siguen manteniendo ideas incorrectas; una de ellas es el significado que se le da a

“sexo” y “sexualidad”. ¿Sexo es el acto sexual y sexualidad lo que lo envuelve? El doctor Fuentes, padre de dos hijos declaró, “todo esto surge por la fuerte ideología que existe, por esto se crean los mitos, los culpables de la forma en cómo se ve al sexo y a la sexualidad”.

En una parte de la entrevista el doctor Fuentes se enfocó en la definición de estas dos palabras, ya que, dijo “por esto comienzan los mitos, específicamente los que existen entre el deporte y el sexo”.

Lo primero que hay que aclarar es que cuando una persona nace ya tiene sexo, es decir, es hombre o mujer por el aparato reproductor que desarrolló, y su sexualidad es el conjunto de las características propias de cada género. Todo tipo de comportamientos, manifestaciones y distintivos con lo que se reconoce la masculinidad y la feminidad son la sexualidad.

Una parte importante del uso de la sexualidad es que el hombre tiene la capacidad de razonar ante ésta y decidir tenerla o no.

Mientras que los senos, la espalda en “Y”, el vello corporal, la voz aguda o grave, los glúteos, las “curvas”, los genitales, la fisonomía del hombre o de la mujer, entre otros es lo que se puede entender como sexo.

El psicólogo concluyó que el uso de los términos sexualidad y sexo ha sido clave en el desarrollo del tabú, “no es lo mismo, es diferente la sexualidad y el disfrute de la misma, ésta es la satisfacción sexual”.

La escritora y psicóloga clínica por la Pontificia Universidad Católica de Chile, Beatriz Zegers, en *Descubrir la sexualidad*, reafirma los comentarios del también deportista Fuentes. Ella dice “al sostener que la persona humana es sexuada, se está afirmando que la sexualidad no es una parte aislada, sino que es una dimensión intrínseca de ella, que la individualiza en todo su ser y que puede y debe estar integrada en sus aspectos esenciales: biológico, psicológico y espiritual”.

Gustavo Azcárraga, ex presidente de la Sociedad Mexicana de Urología (SMU), en *Sexología básica*, abunda en el tema: “la definición de sexo aplicada al ser humano debe ser el conjunto de diferencias orgánicas, funcionales y psicológicas que distinguen al hombre de la mujer”.

Respecto a la sexualidad, el especialista señala en el mismo texto, “el concepto de sexualidad ha provocado algunas dudas y actualmente muchas personas prefieren hablar de ‘género’, palabra con la que se hace referencia a los diferentes roles que tienen el hombre y la mujer en la sociedad, y los derechos y responsabilidades que de ellos se

derivan. El concepto de sexo alude únicamente al aspecto biológico por el que se es hombre o mujer”.

Sexo, sexualidad, coito, penetración, relación sexual, unión sexual, hacer el amor, entre otras palabras o frases son con las que se nombra al acto sexual. Esto es propio de cada cultura, todas le suelen llamar de diferente manera, pero se puede decir que el término universal es “sexo”.

Érase una vez...

El sexo puede ser dañino para los deportistas, eso es lo que dice el mito. Sin embargo, no se conocen las consecuencias médicas. Cada atleta ha tenido diferentes experiencias y en su régimen de preparación, los entrenadores no se los prohíben.

Dentro de las disciplinas de basquetbol, voleibol y futbol americano de la UNAM, en las ramas varonil y femenil, el sexo no está restringido. A los 30 atletas universitarios que fueron entrevistados para este trabajo sus entrenadores no les limitan tener relaciones sexuales previas a un juego o entrenamiento, pero sí prefieren que no las tengan.

La recomendación obedece a que se han generado ideas incorrectas alrededor del sexo, y no sólo en el deporte, también en otros aspectos. El tabú tiene antecedentes milenarios y se ha ejercido en diferentes culturas y naciones.

Por ejemplo, en países africanos como Somalia, Djibouti; Sudán, Etiopía se lleva a cabo la mutilación de los genitales femeninos a niñas quienes llegan a la pubertad con su primera menstruación. Esta tradición se practica aún en nuestros días y a pesar de que es algo conocido y socialmente condenado no se ha erradicado.

De acuerdo con Marta Iglesias en su artículo “Cicatriz de mujer”, “el ritual se realiza para que las jóvenes en edad de matrimonio no sientan placer con las relaciones sexuales y sólo las tengan para procrear. Y aunque diferentes organismos como la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) han tratado de abolirlo, hay países como Estados Unidos, Canadá, Gran Bretaña, Italia, Noruega, Finlandia y Australia que se debaten entre actuar o no ante una práctica que no saben si es cultural o viola los derechos humanos”.

Lo anterior confirma que persisten las ideas históricas, además de la diferencia entre géneros. Leslie McCary, en *Sexualidad humana*, describe, “en la época de grandes intercambios culturales e ideológicos por las conquistas, en el siglo III a.C. Alejandro El Grande, la concepción del sexo se limitó a que, el deseo sexual, en lugar de ser

considerado un placer, se creía que era un mal que debía ser subyugado por el auto rechazo. La salvación del alma podría lograrse sólo a través del control de los placeres de la carne”.

“En la época victoriana las mujeres tenían relaciones sexuales por obligación a sus esposos, el placer no estaba dentro de su vocabulario. Mientras que en Israel, con la poligamia se consideraba a la mujer no más que un adorno de baja categoría”, explica la especialista en sexualidad humana, Leslie.

Cuando aparecieron las enfermedades venéreas, a finales del siglo XV, se consideraron como un castigo por los excesos sexuales. Después las ideas fueron cambiando hasta que apareció el médico Sigmund Freud con el término “libido”. Él revolucionó las ideas sexuales con su teoría de la personalidad la cual tiene como base el desarrollo sexual.

Al mismo tiempo, las religiones pregonaban sus credos y según Leslie McCary, para “Pablo, primer cristiano en hablar de la moralidad sexual, el matrimonio era un medio de evitar la fornicación, aunque aparentemente él consideraba la abstinencia sexual una finalidad admirable de la vida”. Las religiones mantienen que el sexo y lo relacionado con él es sucio y malo. Además de que castigan y generan culpa.

Todas las creencias tienen el mismo fin: no tener relaciones sexuales antes de contraer nupcias. Jorge Pacheco, coordinador de proyectos de la Organización Liga Colombiana de la Lucha contra el SIDA, escribe en *Sexo y religiones*, “en Occidente las religiones como el judaísmo, cristianismo y el Islam suelen predicar que el sexo es pecado”.

La principal regla en los credos es que el único sexo permitido es el que se practica dentro del matrimonio, y consideran a las relaciones premaritales y extramaritales como insanas y pecaminosas. Lo mismo predicán de las fantasías, de los impulsos sexuales y de la virginidad en la mujer.

“Si se comparan los dogmas, el judaísmo, seguido por el catolicismo, fue el primero en imponer una moral sexual. En Oriente, la única religión que predica esto es el Islam, al contrario de las creencias hindúes, budistas, confucionistas, taoístas que no predicán la pecaminosidad del sexo, por lo que no hacen sentir culpables a sus fieles”, señala el investigador.

Por las diferentes percepciones del sexo, es que Leslie McCary, quien fuera profesora del Departamento de Psicología en la Universidad de Houston, Texas, afirma “muchas novias y desposadas sufren finalmente de reacciones desafortunadas como

culpa, dispareunia, anorgasmia, y en los hombres surgen la incompetencia eréctil y la eyaculación precoz”.

Un ejemplo actual son los fieles Testigos de Jehová. Por lo general ellos visten con traje, ellas con falda hasta los tobillos y camisa. En grupos suelen tocar los timbres de las casas divulgando su religión. Para algunos son apasionados y extremistas, pero pocas personas conocen realmente quienes son y sus creencias.

Una joven de 28 años, perteneciente a esta congregación, Patricia Vázquez, dijo respetar y seguir las normas, ya que para ella son muy importantes. Acerca del sexo comentó “se nos dice que es pecado tenerlo antes del matrimonio, lo mismo que cualquier otro contacto sexual. Hacerlo causa expulsión de la congregación”.

Delgada y de carácter extrovertido, muestra en cada sonrisa su seguridad, dice agradecer al Señor por todo lo que tiene. “Pienso que cada religión es muy respetable, la mía, suele ser vista como fanatismo, pero lo único que hacemos es creer en el Señor, guiarnos y buscar el buen camino”, señaló.

Al hablar de sexo, la también profesional en Ciencias de la Comunicación dijo que su religión es muy estricta en eso, “por ejemplo, no me puedo casar con alguien que no sea de mi religión, porque no tenemos ni el mismo pensamiento ni la misma meta”.

Patricia es como cualquier persona de su edad, jovial, alegre, y dice que no le tiene miedo al sexo o a lo que representa, está informada y conoce los riesgos, por esto, desea encontrar una pareja formal. “Puedo escuchar hablar del tema, no me asusto, pero tampoco me dejo influir, mis creencias son muy fuertes y prefiero esperar”.

Constantemente, Patricia, asiste a reuniones de su religión en donde se habla de diferentes temas: política, trabajo, matrimonio, hijos, pareja, enfermedades. Es cuando suele reafirmar sus creencias y trata de seguir los consejos que dan para poder encontrar la paz interior y el triunfo como persona.

Sin embargo, Paty, como le dicen sus amigos, comentó que en algún momento de su adolescencia tuvo mucha curiosidad por el sexo, pero fiel a su religión, se mantuvo alejada de su práctica.

A Paty le gusta ir al teatro y al cine, escuchar música clásica y patinar. Convincente expresó haber tomado la decisión de no tener relaciones sexuales antes de casarse por regir su vida con base en las normas de su religión.

Como ella, existen cientos de jóvenes que ante una autoridad y por temor no permiten que su cuerpo y sus deseos se manifiesten, culpándose por éstos.

Tabú: producto de la ideas

Patricia es fiel a su religión, como lo son los atletas a su disciplina; en ambos casos el apego a las normas conduce a aceptarlas y llevarlas a cabo. Y muchas veces las fiestas, el alcohol, el cigarro y el sexo están prohibidos.

En ocasiones, la razón del veto al sexo radica en el miedo a las consecuencias que pueda tener, ya sea en la vida común del individuo o en el desempeño del deportista. La insistencia en la abstinencia, con frecuencia tiene origen en el tabú. Pero por qué se ha visto así, cuál es la parte “negativa”.

El tabú se originó, de acuerdo con el texto *Moral sexual y represión social*, de Antón Andreas-Guha, entre “los nativos de Guinea y define una prohibición estricta. Un tabú es algo sagrado, exige obediencia y sometimiento incondicionales. Pero una de sus características esenciales es que prohíbe hasta el pensamiento crítico. El tabú lleva implícita una inhibición del pensamiento, que mantiene al hombre en un estado infantil”.

Su función, es mantener a los hombres bajo una conducta deseada y a pesar de que se transgrede sigue siendo fuerte porque la culpa o castigo llega a través de la conciencia moral.

Es decir, frente a la sociedad, los individuos se reservan en su comportamiento, mientras que al mismo tiempo rechazan el tabú con la reciente apertura al tema y la conducta hacia éste. Sin embargo, el sentido natural de la sexualidad permite que la decisión de tener o no relaciones sea de cada persona.

La psicóloga Beatriz Zegers explica, “porque la persona humana no tiene una sexualidad, sino que es sexuada, es que su integración es una tarea para el ser humano, y en tanto tarea, es un proyecto por realizar. En la infancia, son los padres quienes tienen que proporcionar las condiciones que posibiliten su cumplimiento; más tarde, en la adolescencia y en la adultez, la tarea será personal y, por ende, responsabilidad individual”.

Todo tipo de manifestación sexual se basa en la razón, parte del deseo de satisfacer y buscar placer. Si el individuo o deportista rechaza sus impulsos, como dijo el especialista en psicología del deporte, Gilberto Fuentes, “se va creando un mundo neurótico alrededor de la relación. Les afecta a quien lo cree, al que toma, fuma, se desvela y se acuesta a las cuatro de la madrugada para levantarse a jugar”.

Lo prohibido atrae, romper las reglas genera goce, pero también culpabilidad. Los atletas saben que pueden tener una baja en su desempeño, pero no por ello dejan de disfrutar de su vida sexual, a pesar de que después tengan la conciencia intranquila.

Anton Andreas Guha lo comenta, “el misterio con que se rodea, compulsivamente al pecado, no hace sino afirmar el tabú”.

Tal es el caso del receptor de Pumas CU, quien después de los 15 años, edad a la que inició su vida sexual, supo lo que le ocasionaba el sexo en su deporte. “No me cuida, para mí el sexo es muy importante y aunque sé que me puedo sentir mal en un entrenamiento, no lo evito. En un partido dejo que pasen por lo menos 24 horas, pero también lo hago”.

Los atletas saben las consecuencias que pueden tener. Pero como lo dijo Gilberto Fuentes, docente por más de 15 años y desde hace ocho Coordinador de la carrera de Educación Física en el Sistema Nacional de Capacitación, “existe un conflicto entre el ser y el deber ser. Como parte del bagaje cultural se prohíbe el goce y alrededor del miedo se genera la culpa, y es lo mismo con los atletas más allá de preguntarse cómo van a rendir, piensan que los van a castigar”.

El tabú se cumple cuando los atletas reflexionan que las relaciones sexuales les pueden afectar. Esto lo explica Guha en el mismo texto, “la efectividad de un tabú no puede medirse por el número de seres que lo violan, sino por la forma en que se producen las transgresiones. El tabú es efectivo si éstas son furtivas, rodeadas de misterio, si van acompañadas por sentimientos de culpa y miedo”.

De alguna manera, los atletas se sienten liberados porque hacen algo no permitido, pero inconscientemente la culpa o el remordimiento gana. “Cuando he llegado a tener relaciones antes de un partido, me preocupo por cómo voy a responder el siguiente día, me da miedo que no pueda correr como debo y no responderle al equipo”, expresó el ofensivo de Liga Mayor.

Sin embargo, las ideas arraigadas, la filosofía y religión de algunas culturas, además de la diferencia entre géneros, el menosprecio a la mujer y la poca aceptación del cuerpo humano hacen que, inconscientemente se acepte el tabú.

La verdad se esconde

El tabú creó los mitos, y con éstos cientos de dudas. Los mitos son como leyendas, pasan de generación en generación y de boca en boca y, aunque no se sabe si son verdad hay gente que cree en ellos.

Leslie McCary expone en *Sexualidad humana*, “cuando cualquier aspecto de la condición humana se ha envuelto en ignorancia y superstición, los mitos y falacias aparecen en abundancia y oscurecen la verdad. Los mitos se crean para explicar lo

inexplicable y persisten, debido a que preservan las tradiciones y protegen a la gente de la ansiedad y la inseguridad”.

La sociedad se ha ido encargando de propagar la información que al grabarse en la mente humana no permite que se acepte por completo el tema. Un ejemplo de esto es cuando se les mencionó a los atletas el contenido de la entrevista. Algunos se rieron, otros se sonrojaron, y fueron pocos quienes con naturalidad hablaron al respecto.

Una de ellas fue una joven deportista de 20 años, lleva más de diez años en voleibol, los últimos dos en el representativo de la UNAM. Para la duela suele vestir zapatos deportivos, licras, camiseta sin mangas, y rodilleras y antes de entrar a los vestidores se sienta a escuchar lo que quizá no quiera responder.

Después de una breve introducción, lo primero que se le preguntó fue si había escuchado mitos sobre sexo y deporte, con la mirada fija en el balón respondió que sí, pero sólo a través de revistas y pláticas.

Durante toda la entrevista se notó inquieta, sonreía tímidamente al hablar de su vida privada, se tomaba una parte del cabello y la enrollaba en los dedos. Como ella, otros atletas se comportaron con nerviosismo, lo cual revela que el sexo puede seguir incomodando.

Los mitos sexuales no sólo se relacionan con el deporte sino con otros aspectos, entre ellos: la fisiología y el funcionamiento sexual, el impulso sexual, la reproducción y control de la natalidad, la homosexualidad, las alteraciones y anormalidades sexuales, las agresiones sexuales y otras más.

Anne Hooper, en *Sexo el manual*, refiere algunos, “la masturbación puede provocar ceguera; se convierte en una adicción tal que no te permitirá disfrutar de las relaciones sexuales normales. La fantasía sexual es un signo de desadaptación e infidelidad mental. Los hombres deben siempre estar dispuestos para tener relaciones sexuales y ser responsables del placer de la mujer”.

Otros mitos que menciona la también autora de *El libro de bolsillo del sexo*, “las mujeres para gustar y ser respetadas por los hombres, deben ser pasivas; no deben mostrar conocimiento previo sobre la sexualidad puesto que las haría parecer malas. En una relación, la pareja debe experimentar a la par el orgasmo. Si no experimentas el orgasmo, no eres una persona eficiente”.

Por su parte, Leslie McCary enuncia más, “aquéllos que se abstienen del sexo son los que gozan de mejor salud. El tamaño del pene de un hombre puede calcularse por el tamaño de sus manos y de sus pies. Los individuos de raza negra tienen mayor

apetito sexual que los blancos. La mujer determina el sexo del producto de la concepción. El coito debe evitarse durante el embarazo”.

Todos los mitos en torno al sexo son negativos, propagan ideas incorrectas y no permiten que el individuo viva plenamente, con información veraz, su sexualidad.

Tal es el caso de los atletas, el mito que persiste es que el sexo previo a la competencia afecta su rendimiento, sin embargo, no se sabe con certeza si realmente la baja de desempeño sea por esto.

Se dice que el sexo perjudica al deportista, pero tiene una parte de la que no se habla mucho y es lo que puede ayudar a la salud y al deportista. Al mismo tiempo que el ejercicio contribuye a una mejor sexualidad.

2. Fomentando una relación

Cada día por más de dos horas docenas de jóvenes atletas entrenan por gusto, por mejorar su juego y por las satisfacciones que tienen pero, sobre todo, por el orgullo que representan el azul y dorado, los colores de la UNAM. Entre el Frontón Cerrado y el Estadio de Prácticas “Tapatío Méndez” se dan cita tres de los deportes más importantes de la Universidad.

Ya sea que jueguen basquetbol, voleibol o futbol americano, todos los deportistas han pasado por ese espacio miles de veces, han caminado el mismo sendero cada año disfrutando un triunfo o lamentando una derrota jamás faltan a su compromiso. Mujeres y hombres son los responsables de poner el nombre de PUMAS en alto y para ello su cuerpo es su principal arma.

A lo largo de los años se han preparado, su físico tiene las huellas del deporte, cada músculo es sinónimo de fuerza y cada movimiento muestra la destreza que han desarrollado.

El sondeo que se hizo fue entre jugadores de las tres disciplinas mencionadas, cinco de cada uno de las dos ramas. Todos forman parte de los equipos representativos de la UNAM, y de ellos depende que el deporte de la Máxima Casa de Estudios brille. Han participado en campeonatos nacionales, selecciones nacionales y eventos deportivos internacionales.

Han tenido triunfos individuales y grupales, saben que por el hecho de llevar el puma en la camiseta están obligados a tener un cuerpo en forma pero, sobre todo, sano.

Pero cómo ayuda el deporte a la salud física y emocional y a la vida sexual. Los mitos dicen que el sexo no es bueno para el deporte, pero en realidad ¿perjudicará o beneficiará? Es una relación recíproca ya que ambos proveen al cuerpo de bienestar y lo favorecen en diversos aspectos.

El deporte y el sexo ayudan a prevenir enfermedades, optimizan el físico y brindan equilibrio mental. Algunos de los textos especializados dicen que los aportes que tanto el sexo como la actividad física le dan al cuerpo son: felicidad, dicha, apetito sexual, autoestima; control de colesterol, aumento de energía, aceptación social, pérdida de grasa corporal; y prevención de enfermedades como osteoporosis y cáncer.

Cada uno tiene sus ventajas y colaboran de diferente forma. En el caso del deporte se debe saber qué, cuánto y cómo practicarlo junto con qué alimentos ingerir. Del sexo hay que conocer los riesgos que se corren cuando es sin protección.

Relación ganar-ganar

Los atletas de la UNAM están bajo un régimen deportivo el cual consiste en un entrenamiento cardiovascular, además del técnico y de una rutina de pesas. Llevan una dieta de acuerdo con las necesidades del deporte y son preparados para sobrellevar el cansancio y evitar lesiones.

El principal requisito que cumplieron fue un examen médico en donde se aprobó su salud, después, con el tiempo ésta mejoró, ayudándole a ser menos propensos a sufrir enfermedades. Además de disfrutar de una buena salud mental.

El ejercicio da vitalidad y energía al cuerpo. Se le relaciona con la alegría, la libido y la confianza en uno mismo. Se gana condición física, fuerza y se pierde obesidad. También puede evitar la aparición de osteoporosis y cáncer.

Mientras no se caiga en un sobre entrenamiento y se tenga una alimentación, hidratación y descanso adecuados, cualquier actividad que se practique constantemente refuerza la salud. Una persona activa tiene mayores posibilidades de vivir más tiempo y mantener una mejor calidad de vida que una sedentaria.

La página web physsportsmed.com de la revista *The Physician and Sports Medicine* indica, “el ejercicio puede ser definido como cualquier actividad que envuelve la generación de fuerza con actividad muscular, incluyendo actividades diarias, trabajo, recreativas y deportes competitivos... Todo el ejercicio puede ser clasificado en términos de fuerza, habilidad, trabajo, poder y velocidad”.

Los médicos y entrenadores recomiendan hacer cualquier actividad física, aeróbica, la encargada de dar resistencia respiratoria al cuerpo como correr, andar en bicicleta, caminar, entre otros; o anaeróbica, la causante de la fuerza muscular, como pesas, 30 minutos tres veces por semana como mínimo, para que tenga efecto en el organismo y se logren los resultados deseados.

Practica ejercicio tres veces por semana

Una de las razones por las que se empieza a practicar algún deporte es por recreación, pero conforme pasa el tiempo, se vuelve una disciplina y se convierte en placer. El ejercicio vuelve al cuerpo más atractivo a la vista, pero también más sano.

La mayoría de los atletas de la UNAM están conscientes de que el deporte que practican les traerá beneficios a largo plazo. Por el momento lo hacen por gusto y por orgullo. Pero qué ventajas tienen ellos sobre quienes no hacen ejercicio, simplemente su salud es mejor.

En el sitio *deportesauld.com*, el artículo “Beneficios del deporte en la salud” comenta, “los estudios clínicos confirman que el ejercicio ejerce influencia sobre muchos sistemas y funciones orgánicas. Se han identificado varios efectos posiblemente saludables del ejercicio. Algunos de estos efectos son respuestas agudas a una simple sesión de ejercicio; otros surgen de adaptaciones crónicas al entrenamiento”.

Por nombrar algunas ventajas, el deporte ayuda al corazón, controla la presión, la obesidad, contrarresta problemas de huesos, aumenta la capacidad pulmonar, además de retrasar los signos de vejez.

Lo primero que se ve físicamente es la pérdida de calorías y la masa muscular crece, lo que se refleja en el índice de grasa corporal.

En el interior, el organismo funciona mejor. En el caso del sistema cardiovascular se reduce el desarrollo de la hipertensión; mejora la capacidad orgánica del corazón, disminuye la necesidad de oxígeno y la tensión arterial.

Respecto a esto, la Encyclopedia of Sports Science en *Benefits of exercise*, señala, “el flujo sanguíneo incrementa; el consumo de oxígeno y el rendimiento cardíaco aumenta; el volumen de la sangre y la hemoglobina crecen”.

Otros beneficios se perciben en los huesos. Se fortalecen, ya que por medio de una señal el organismo pone a trabajar al sistema óseo, lo que provoca mayor masa ósea, previniendo la osteoporosis. Se disminuye el riesgo de fracturas y se mejora la postura corporal.

Acerca del sistema neuromuscular la misma Enciclopedia indica, “la velocidad en la conducción nerviosa aumenta; el movimiento y el tiempo de reacción mejora; la función neuromuscular crece; la fibra y masa muscular crecen y las proteínas llegan más rápido a los músculos”.

Con el incremento en la flexibilidad y fuerza de los músculos, también se previene la artritis. La reacción del cerebro mejora ya que los músculos el flujo sanguíneo, la respiración y el ritmo cardíaco se coordinan.

Dentro del artículo “Beneficios de la actividad física periódica”, de la página *zonadiet* se explica, “el ejercicio estimula de dos formas principales: 1) mantiene un aporte adecuado de nutrientes interviniendo en la homeostasis de la glucosa y del oxígeno y en los procesos de vascularización cerebral, y 2) optimiza la eficacia funcional de las neuronas interviniendo en procesos de excitabilidad neuronal y de plasticidad sináptica”.

Durante una competencia, los atletas gastan energía y el cansancio es inevitable, pero lo controlan por la condición física que tienen. La capacidad pulmonar y la fuerza de los músculos respiratorios aumentan, dándole al cuerpo mayor densidad para respirar y no sofocarse. Por eso, quienes fuman o no realizan alguna actividad sus vías respiratorias no tienen capacidad suficiente.

Si al ejercicio se le suma un régimen alimenticio adecuado se reduce el riesgo de padecer diabetes, hipertensión arterial, arterioesclerosis, obesidad e hipercolestolemia. Además de bajar el nivel de colesterol e incrementar la sensibilidad de las células a la insulina para quienes padecen diabetes.

“El ejercicio también ayuda a regular el azúcar en la sangre. Así como, el riesgo de cáncer de ovarios, cérvico-uterino, vaginal, de pecho y colon es menor en mujeres activas”, según la Enciclopedia especializada en deporte.

Aparte de cambiar el aspecto físico y sentirse mejor respecto a éste, con el ejercicio se van dejando hábitos como el cigarro o el alcohol. El deporte se vuelve parte de la vida y se hace ya más que por salud, por gusto.

Pero qué pasa con aquellos atletas que necesitan mayor masa muscular para la práctica del deporte. A simple vista parecieran que no son saludables, sin embargo, lo son, lo único que hacen es mantener una alimentación y ejercicio diferente para cumplir con los requisitos de la disciplina.

En el fútbol americano, como en otros deportes, se requiere de cierta proporción muscular para practicarlo. Por ejemplo, quienes juegan como linieros tienen que estar pesados por la fuerza que utilizan y porque son quienes deben detener al contrario.

A pesar de que se ven obesos, su cuerpo es fuerte y tienen las mismas características del resto del equipo: flexibilidad, agilidad, potencia, resistencia y condición física.

Cada deporte moldea el cuerpo y beneficia al organismo, aunque no se haga a nivel profesional. Los que se recomienda practicar como mínimo media hora, tres veces por semana son: natación, correr, bailar y caminar.

A falta de terapia...

El deporte no sólo le da vitalidad al cuerpo física y fisiológicamente, sino que lo lleva a un nivel emocional estable. Algo que caracterizó a los atletas entrevistados fue su ánimo, siempre sonrieron pero, sobre todo, transmitieron tranquilidad y alegría.

Cuando caminaban o hacían sus ejercicios se les veía seguros, como si fueran los únicos capaces de hacer esos movimientos. Su andar parecía como un auténtico puma, siempre erguidos, escondiendo sus pensamientos en las miradas y dóciles antes de atacar. Este comportamiento es resultado de años de entrenamiento y de la seguridad que el ejercicio les ha dado.

En el título “Biological theories of Aging” de la *Encyclopedia of Sports Science*, se explica “el estado de ánimo, el nivel de estrés, ansiedad y depresión, así como la autoestima, la calidad de vida, la felicidad y el apetito sexual pueden depender de la cantidad de actividad física que se realice”.

La mayoría de los atletas se sienten seguros de sí mismos y de su cuerpo. Son a quienes se les puede ver con vestimenta ajustada o enseñando alguna parte de su cuerpo, sin ningún inconveniente. En cambio, los sedentarios suelen tener problemas de depresión a raíz de su físico.

La depresión, una enfermedad tan común encuentra un remedio en el deporte. Éste puede ser parte del tratamiento, ya que junto con terapia disminuye los síntomas en pacientes con nivel moderado del padecimiento.

Además, de que el cuerpo con el ejercicio produce mayor testosterona y progesterona, las cuales tienen propiedades antidepresivas. “Mejoran el humor y disminuyen la irritabilidad y angustia. Estas hormonas hacen que el individuo sienta felicidad y seguridad consigo mismo, aumentando la autoestima”, enumera la enciclopedia.

El deporte, también reduce los síntomas de la ansiedad, y en personas que mantienen un régimen de actividad constante desaparece con el tiempo.

El escrito de *Zonadiet* explica, “aparte de los impactos directos que tienen sobre el organismo (fortalecimiento del sistema cardiovascular, aumento de la masa muscular, mejoramiento del estado físico), el deporte contribuye al establecimiento de una relación positiva con el propio cuerpo y permite vivir experiencias de solidaridad y confianza que, a su vez, promueven la formación de una identidad (específica de género)”.

Tener confianza en uno mismo facilita la pertenencia a un grupo social, como en el caso de los equipos de la UNAM, que más que ser compañeros de deporte, suelen ser amigos fuera de las canchas. Lo que les permite entrar en otros círculos sociales.

“Los impactos positivos a nivel individual son sobre todo el resultado de la propia actividad física. Los adolescentes toman conciencia de sus fuerzas y sus limitaciones físicas, y eso les da un buen sentido de sus propios cuerpos que influye positivamente en su bienestar general... la diversión y la competición que van asociadas a las actividades deportivas ayudan a fortalecer la auto confianza y la conciencia física de los jóvenes, les permiten comprender sus propios cuerpos y, por ende, a sí mismos, y fortalecer su personalidad, lo que constituye un requisito previo importante para el desarrollo de una actitud responsable hacia la sexualidad”, revela el artículo mencionado.

Además de los puntos indicados, el deporte también contribuye a mejorar otros aspectos de la vida como el rendimiento académico, la asertividad, la memoria, la percepción, la capacidad intelectual y la satisfacción sexual.

Disminuye conductas negativas como pueden ser el ausentismo laboral, el abuso de alcohol, la ira, la ansiedad, los dolores de cabeza, las fobias, neurosis y algún tipo de psicosis.

El comportamiento de cada atleta puede ser diferente dependiendo de las circunstancias en las que vivan, sin embargo, el que realicen el deporte les ayuda a sobrellevar problemas y a verlos de manera diferente ya que su disposición es otra. Pero ¿qué pasa con su vida sexual, ¿qué tanto llevan todos estos beneficios a ésta?

Incluye al sexo en tu dieta

Cuando a los atletas se les preguntó de su vida sexual y de cómo es ésta, la mayoría respondió, con reserva, que es buena. Respecto a las ventajas que les puede dar el ejercicio en su sexualidad, sólo dijeron, que les ayuda a durar más tiempo y a tener mejor calidad en sus relaciones sexuales.

Para los deportistas, la masa muscular, la resistencia, condición física, flexibilidad, la recuperación ante el cansancio y la mayor producción de hormonas hacen que sus encuentros íntimos sexuales sean más placenteros.

Una relación sexual no se mide por el tiempo que dura sino por la satisfacción que cause, sin embargo, el cuerpo de los atletas es físicamente más apto para aguantar más. La fuerza y la elasticidad les permiten practicar diferentes posiciones, cargar a la pareja, y ser mucho más atractivos. Además de que al saber manejar la respiración, controlan el agotamiento y se recuperan más rápido.

Cuando una relación sexual se da existen diferentes factores. Uno de ellos es el apetito sexual, éste aumenta por la producción de endorfinas, progesterona, testosterona y oxitocina, éstas ayudan a que el hombre tenga la erección y la mujer lubricación sin ningún problema.

El deporte hace que el cuerpo produzca más de estas hormonas, aumentando el bienestar emocional, la seguridad propia por lo que no se tienen problemas en mostrar el cuerpo sin restricciones.

Como lo comentó Sergio Hernández, psicólogo con especialidad en terapia sexual, “lo que el deporte le da al sexo, si se ve desde el punto de vista de la vanidad, a quién no le gusta tener de pareja un cuerpo que se quiera comer y nunca se acaba”, riendo concluye.

Las relaciones sexuales de los atletas pueden durar más, pero cuando caen en un sobreentrenamiento donde el cansancio y la concentración sea mucho mayor que el sexo, el equilibrio se rompe. También, se debe tomar en cuenta que los deportistas son propensos a problemas o disfunciones sexuales.

Sin saber de todos los beneficios, mucha gente practica algún deporte, sólo con la idea de bajar de peso, pero con el tiempo no sólo se llega a este fin sino que se mejoran otros aspectos, entre ellos la vida sexual.

Se dice que el sexo es un ejercicio completo por el constante movimiento muscular, y aunque no se puede comparar el desgaste calórico con el de un deporte, éste también ayuda a mantener el cuerpo sano.

Sexo seguro, salud segura

Los atletas gozan de buena salud física y mental y suelen llevar una vida sexual placentera y saludable. Pero con el sexo también se hace ejercicio, lo que a su vez incide en el funcionamiento del cuerpo.

En Biological theories of Ageing, la *Encyclopedia of Sport Science*, dice, “el sexo ayuda a mejorar la capacidad respiratoria, el sistema cardiovascular; contrarrestar la depresión y la ansiedad; proporciona flexibilidad, fuerza y tono muscular; disminuye los síntomas de la menstruación, artritis y osteoporosis.

Mejora el sistema inmunológico, previene el desarrollo de enfermedades; tiene un efecto analgésico que ayuda a resistir más el dolor. Levanta la autoestima, estimula la creatividad, promueve el autoconocimiento y revitaliza.

“Todo esto comienza con el deseo sexual cuando el cuerpo segrega sustancias bioquímicas que influyen en la salud física y psicológica del individuo. Los estrógenos, la testosterona, las endorfinas y la oxitocina son las causantes de que el sexo sea placentero y favorezca al bienestar”, comentó el doctor Julio Pazos.

A pesar de que la actividad sexual logra un equilibrio psicológico y mejora la apariencia física, con éste no se obtiene la salud plena.

El sexo también hace que sudas

El deporte hace sudar, el sexo también, con ambos se trabajan los músculos, la condición física mejora, la alegría es mayor. Los dos contribuyen a mantener una buena salud, aunque el primero en mayor medida.

Pero en qué ayuda el sexo específicamente. “En una relación de alta intensidad se pueden perder hasta 150 calorías, lo que equivale a aproximadamente media hora de ejercicio, dependiendo la calidad y el tipo, lo que puede contribuir al control de la obesidad”, hizo referencia el doctor encargado de Liga Mayor de Pumas, Julio Pazos.

El movimiento durante una relación sexual tensa los músculos, les da fuerza y elasticidad. Por tanto, el sexo también le da flexibilidad al cuerpo.

Además, con el sexo según el artículo “Health benefits of sex” de *encureme.com* se “gana energía; se incrementa el oxígeno a las células estimulando la actividad de varios órganos y sistemas del cuerpo; reduce el colesterol; aumenta la resistencia al dolor, reduce el dolor de cabeza; protege la próstata y previene los riesgos de enfermedades de corazón”.

Laurie D. da otras ventajas en su título “The health benefits of sex” de *helium.com*, “ayuda a perder peso, mantiene el estómago y nalgas duras; es un remedio anti edad ya que repara las células lo que es bueno para la piel y cabello; mejora la circulación; combate el insomnio y permite dormir mejor; estimula la memoria; refuerza el sistema inmunológico previniendo resfriados y tos, incrementa la producción de estrógenos y testosterona que ayudan a la salud de huesos y músculos”.

Cuando se tienen relaciones sexuales regularmente, otro de los beneficios es que mejora el olfato, esto porque la prolactina, hormona producida después del sexo, estimula dicho sentido. También el ritmo cardíaco y la respiración mejoran ya que las células, órganos y músculos reciben sangre fresca.

La resistencia al dolor se debe por la producción de endorfinas, las cuales actúan como analgésico y, disminuye los dolores de artritis y cabeza. El sexo equilibra el

sistema inmunológico, promueve el crecimiento de los huesos, mantiene y repara la salud y flexibilidad de la piel.

El cuerpo produce más estrógenos y testosterona. Las cuales, además de aumentar la libido, fortifican huesos y músculos. En las mujeres esta producción les ayuda a disminuir los riesgos de enfermedades del corazón y del tracto vaginal.

El placer de tener sexo ayuda al cuerpo físicamente, contribuye a la mejora del aspecto exterior, pero también favorece al buen funcionamiento de los órganos. Sin embargo, se debe tener precaución para evitar el contagio de enfermedades de transmisión sexual, VIH/ SIDA o un embarazo no deseado.

Sexo sano, mente sana

Después de tener una relación sexual placentera, el individuo se siente bien y feliz, por lo menos eso fue lo que comentaron los deportistas universitarios. Pero, también puede tener efectos negativos. Cuando los atletas se concentran tanto en lo que hicieron su desempeño puede afectarse.

La finalidad del sexo es el disfrute del cuerpo, de la pareja, satisfacer los impulsos, dar y recibir placer y demostrar cariño, cuando sucede esto el organismo responde disminuyendo el estrés, la depresión, la ansiedad. Aumenta la felicidad, autoestima, confianza y mejora las relaciones de pareja.

La primera respuesta del cuerpo humano ante el cortejo y el proceso de seducción es la producción de hormonas. En las mujeres son los estrógenos, encargados de la atracción femenina y de mantener en buen estado el cabello y la piel. Mientras que en los hombres es la testosterona la cual activa la libido, la fuerza muscular, la erección y la producción seminal.

Gonzalo Berguerand en el texto “Los beneficios de la vida sexual” de *clarín.com* explica, “durante el coito, ovarios, testículos y corteza suprarrenal liberan mayores cantidades de una hormona llamada de-hidro-epi-androesterona (DHEA), que promueve la energía sexual. Antes del estallido del clímax es el óxido nítrico. Es una sustancia vasodilatadora que permite la erección en ellos y la lubricación en ellas. Al dilatar también otras arterias, mejora la circulación”.

Las hormonas tienen una función específica. Las endorfinas, generadas por la risa y el deporte, tienen propiedades analgésicas, aminoran el estrés y algunos dolores. Otra hormona sexual, la prolactina, interviene en el ciclo sexual femenino. Mientras que en los hombres da la sensación de la satisfacción sexual.

Las causantes de la relajación después del acto sexual son la dopamina, serotonina y noradrenalina, neurotransmisores encargados de llevar al cuerpo a un estado de reposo, por eso el sueño después del acto sexual.

El sexo puede ser sinónimo de felicidad, quienes tienen una vida sexual regular mantienen menores síntomas de depresión y ansiedad. Lo que ayuda a mejorar en diversos aspectos de la vida.

Cuando “la gente tiene relaciones sexuales regulares reportan menores índices de estrés. La profunda relajación que sigue al sexo, con el orgasmo en la mujer y la eyaculación en el hombre, es de las pocas veces en que la gente se siente relajada. Eso indica que el sueño será más profundo”, según Pala Copeland en “The health benefits of sex” de *Urban Male Magazine*.

Cuando el sexo está acompañado por sentimientos, el goce es mayor. Si la relación se da entre una pareja que se quiere, con quien se mantiene intimidad los resultados son mejores, incluso se puede disminuir de tres a cinco veces los riesgos prematuros de muerte o enfermedades.

Con las caricias, besos y abrazos se mandan señales químicas al cerebro las cuales hacen sentir placer y dicha. Sergio Hernández, entrenador del equipo de voleibol varonil y estudioso de la sexología humana comentó mientras observaba a los dos equipos de voleibol, “en las mujeres se les nota cuando han tenido buen sexo por el brillo de los ojos, en la textura de la piel y en su actitud, en los hombres por la seguridad que reflejan”.

Todo lo que envuelve una relación, desde el cortejo hasta el clímax genera en el ser humano sensaciones y emociones que lo hacen sentir bien, pero qué pasa en específico con los atletas.

El rendimiento depende del sexo

Tener sexo es placentero, y si además se tiene una salud estable y se practica algún tipo de deporte, éste mejora. Tal es el caso de los atletas universitarios, a pesar del dicho que el sexo y deporte no se llevan, pueden tener resultados positivos.

Por una parte, los deportistas tienen las ventajas del ejercicio. Por otra, se favorecen con los sentimientos de bienestar que genera el sexo, lo que pueden ayudar a disminuir la tensión y el estrés de una competencia.

Además, por el deporte producen hormonas que los hacen mantener su libido y apetito sexual alto, lo que da como resultado una excitación mucho mayor y pueden mantener la relación por más tiempo.

El sexo les puede ayudar a no realizar errores durante la actividad deportiva, siempre y cuando éste tenga un efecto positivo, es decir haya sido satisfactorio. Se podría pensar que llegan más relajados, felices y con ánimo para enfrentar al enemigo.

La opinión de Sergio Hernández, entrenador del equipo varonil de voleibol y también terapeuta sexual, es “cuando se tiene buen sexo, la autoestima aumenta, da mayor seguridad y si se está bien entrenado el rendimiento es mucho mejor en las dos partes”.

Tener sexo y practicar deporte, juntos y por separado, mejora la salud y provee al cuerpo de muchos beneficios, pero qué es lo que pasa con los mitos, con aquellas frases que dicen que el sexo mata al deportista. Por qué se ha satanizado al sexo. ¿Existen ciertas condiciones en las relaciones para que el atleta no responda o simplemente son mentiras?

3. Sexo y deporte ¿un juego peligroso?

El entrenamiento de PUMAS llega a su fin y con el sonido de un silbato, el entrenador Gerardo Orellana llama a sus jugadores para darles las indicaciones del día y de su desempeño en el partido anterior. Mientras se van acercando, gritan: “¡Un, dos, tres, PUMAS!

Al final, todos aplauden y guardan silencio, Orellana dice “muy buena práctica, pero deben darse cuenta de los errores que cometieron, a algunos los noté cansados en el partido, ¿qué les pasó?”

De los 60 jugadores que integran el equipo de futbol americano Pumas CU, dos no hicieron caso a las indicaciones del entrenador y llegaron puntuales a la cita del encuentro pero con falta de descanso y sin óptimas condiciones físicas.

Rumbo a las bodegas, donde guardan la utilería, se sientan los dos jugadores. Uno de ellos, el receptor protagonista de varios puntos por temporada, contó que un día antes del partido fue con su novia a un hotel y entre caricias, besos y más de una relación sexual pasaron la noche sin dormir.

“Llegué al partido directo del lugar, me sentía cansado, pero en el momento de la patada inicial, la adrenalina subió tanto que todo se me olvidó y me dediqué a jugar lo mejor que pude. Cuando terminó el juego, me di cuenta de que no me había afectado, me sentí muy bien”.

A su lado está sentado un tackle defensivo, riendo dijo: “a mí me pasó todo lo contrario”, las fundas y el jersey dejan ver parte de su musculatura que pareciera de acero, incapaz de doblegarse.

“Yo estuve en casa con mi novia, cenamos, empezamos a ver una película, pero después la olvidamos y tuvimos relaciones, se nos hizo muy tarde y dormí poco. Cuando llegué al estadio me sentía muy cansado, sobre todo de las piernas y durante el juego me sentí muy lento, no respondía como siempre, a tal grado que el coach decidió sacarme”, platicó el liniero.

La sonrisa desaparece y con tono de arrepentimiento al saber que su desempeño afectó el resultado del equipo explicó; “con esta experiencia decidí que lo único que voy a hacer antes de un juego, es comer y descansar”.

Después de haber entrenado con dedicación y constancia vio que no fue el mejor y siente que no valió la pena desperdiciar el esfuerzo de una semana en un par de horas. Tenía la opción de dejar el encuentro sexual para otro día, “de haber sabido que me iba a sentir así, nunca lo hubiera hecho, pero ya aprendí y no lo volveré a hacer”.

Ambos atletas toman su casco, el receptor le da una palmada en la espalda a su compañero, dándole ánimos y los dos caminan hacia el destino final de su entrenamiento: las regaderas.

Una enemistad surge cuando existe un daño de por medio, pero primero hay que investigar cuáles son las causas y si realmente el perjuicio es grave. El sexo y el deporte pueden ser opuestos, o tener una relación recíproca, depende de las circunstancias.

Cuando el desempeño de un atleta baja se deben conocer las razones y no culpar de inmediato al sexo ya que hay otros factores que pueden contribuir a esto pero que no se toman en cuenta.

El mito dice que los jugadores no pueden tener relaciones sexuales porque su físico se desgasta, sobre todo las piernas. Hay quienes responden bien al sexo previo y hay quienes no, sin importar la reacción, los entrenadores preferirían la abstinencia.

Pero, ¿qué tanto afecta el movimiento sexual, el orgasmo, la tensión muscular, la agitación respiratoria, la pérdida de calorías, la eyaculación, etcétera, a las características de la relación, la duración, la protección, la pareja, el cortejo previo?

¿La actuación de un atleta depende al 100 por ciento de su preparación física o el factor psicológico también influye? ¿Qué tanto pueden afectar los problemas familiares, escolares, laborales o preocupaciones externas al deporte y al sexo?

Las afectaciones que, se dicen, tienen los deportistas son físicas, sin embargo, no se suele analizar otros factores que también pueden mermar su desempeño.

Cada joven reacciona de diferente manera a los estímulos. Para algunos la presión de un examen puede ser más grande que un partido. Para otros, la persona con quien mantuvieron la relación puede distraer su atención, o el encuentro sexual no perjudica como la falta de sueño, el alcohol, acompañantes en varias ocasiones del cortejo.

Por su parte, los entrenadores conocen lo que puede alterar a sus pupilos. Saben que una relación no influye tanto como el enamoramiento previo, las circunstancias del encuentro, e incluso problemas familiares, económicos o académicos.

Por esta razón recomiendan que antes de un partido duerman bien, se alimenten e hidraten adecuadamente pero, sobre todo, que no salgan la noche previa al partido.

Basta de mentiras

El sexo no suele estar dentro del programa de prácticas de los entrenadores. A pesar de que el sexo puede influir en su equipo, la mejor forma de integrar a los jugadores y tener resultados victoriosos es fomentar y lograr una relación de respeto, cortesía y confianza.

Gerardo Guzmán, cabeza del equipo representativo de básquetbol femenino de la UNAM, no cree que las relaciones sexuales afecten el rendimiento de sus atletas.

Respecto al delicado tema del sexo y al ser su equipo femenino, el también sociólogo comentó, “no lo menciono dentro del entrenamiento. Sí he hablado con ellas, pero en forma personal y porque se acercan, pero de mi parte no lo digo, ni se los prohíbo”.

Gerardo Guzmán lleva 25 años entrenando a jóvenes, 15 con mujeres y en su haber cuenta con campeonatos nacionales y de interfacultades. Él piensa que no hay por qué reprimir a las jugadoras, sino motivarlas a que cumplan con el deporte.

Alto, delgado, su cabello ondulado deja ver unas cuantas canas, sonriente, pero con voz baja el entrenador de básquetbol dijo que el mal desempeño de un atleta puede tener su origen en múltiples causas, “no sólo es el sexo sino hay otras cosas, algún tipo de problema, la falta de atención. Sin embargo, mucha gente sigue pensando que lo que más afecta es tener relaciones sexuales”.

Cuando un deportista se ve cansado en la cancha, con falta de ganas y una debilidad notable, algunos entrenadores o personas externas lo pueden atribuir al sexo. El mito lo dice y hay quienes no lo discuten, pero no nada más se dice que las relaciones previas disminuyen sino también hay otros dichos.

Por ejemplo, el artículo del doctor Mauro Fernández “Sexo y deporte” menciona dos mitos: “la respuesta sexual termina con un periodo de relajación altamente reconfortante, muchas veces es interpretado como un periodo de cansancio o debilidad, y bajo esa percepción se teme llegar minado a las competencias y; el semen es un líquido particularmente energético. Se piensa que su salida del cuerpo lo debilita”.

Por su parte, el texto “The myths of sex before sport” del sitio de la British Broadcasting Company (televisora inglesa), de Jennifer Quinn señala: “las piernas es lo que más se reciente durante la relación sexual provocando estragos en el deportista; las mujeres obtienen mejores resultados deportivos después del orgasmo y; el coito deja sin energía a los hombres”.

Uno más lo publica “Should athletes avoid sex before a big game?” de eddyelmer.com, “para algunos deportes se necesita agresión y por la relación sexual ésta se puede perder”.

Mientras que en *Sexualidad humana de McCary* se menciona “la excelencia del desempeño atlético se reduce por el coito, la noche anterior o en la fecha de cualquier competencia atlética; los hombres musculosos tienen los penes más grandes y son los mejores amantes”.

En resumen todas estas creencias recomiendan que los atletas mujeres y hombres no tengan relaciones sexuales porque perjudican el cuerpo en diversos aspectos.

También aplicable al entrenamiento. Sin embargo, las opiniones se rebaten, hay quienes dicen que sí produce una baja y hay quienes opinan que más allá de perjudicar puede beneficiar.

El coach Sergio Hernández, cabeza del equipo varonil de voleibol de la UNAM y también terapeuta sexual, comentó “hay algunos que lo recomiendan para evitar el estrés y otros no. Hay idiosincrasias, se necesita tener cultura”.

Para él, los mitos no son más que la carencia de educación, “no es malo, lo que hace falta es que tengan información, aprendan a quererse, a respetarse, lo mismo que a su pareja”.

Su cuerpo se mantiene en forma por los años de ejercicio y su experiencia de más de 20 años entrenando; está consciente de lo que puede perjudicar a sus atletas y mermar las horas que pasan en la duela, sabe que el sexo puede dañar, cuando lo acompañan otras situaciones, por eso dijo no prohibir el sexo, pero sí recomienda que no salgan la noche previa a un juego.

No entiendo la palabra “no”

Sergio Hernández como entrenador en jefe del equipo está convencido de que lo que él dice se hace. El deporte está lleno de disciplina y los atletas deben acatarla para poder seguir dentro y recibir todas aquellas recompensas que les pueda dar.

Como él hay otros instructores a cargo de un equipo, en ellos recae la responsabilidad de la victoria o derrota. Tal es el caso del equipo de voleibol femenino de la UNAM, encabezado por Claudio Medina, todos los días pasan horas dentro de la duela mejorando su desempeño.

Antes de cada partido, los entrenadores suelen mantener una charla motivadora, explican o hacen ajustes para el juego o en la alineación. Entre las encomiendas puede existir el mensaje de no tener sexo sino concentrarse en la justa.

Después de romper el círculo una joven de un poco más de un metro sesenta, cabello castaño y tez blanca camina hacia su mochila, toma una botella con agua, la abre, bebe un poco, se sienta y comenta “el profesor no nos habla al respecto, jamás nos ha dicho que no tengamos sexo, lo único que nos dice es que nos enfoquemos en el encuentro”.

Pero el sexo no distrae al atleta, sino que el deporte lo aleja del sexo. En el crecimiento y desarrollo de un niño o niña se involucra la actividad física no sólo por salud o recreación sino también, inconscientemente, por represión.

Cuando los deportistas desvían sus pensamientos y se enfocan en el ejercicio el cuerpo y la mente se encuentran ocupados, piensan menos en sexo y en querer tenerlo. Para esto la sociedad creó diversas actividades para esta función.

En la escuela o universidad hay actividades extracurriculares, las cuales tienen como función desarrollar alguna habilidad ya sea física o artística en quien la practica; sin embargo, también son un medio restrictivo. Evitan que el individuo piense en sexo o quiera saciar sus impulsos.

Esto sucede cuando el constante “no lo hagas” se graba en el inconsciente del individuo cohibiendo los placeres y dirigiéndolos hacia otra actividad, entre ellas el deporte.

La educación física existe dentro de la formación escolar básica, pero también fuera de la misma se practica. Cuando se vuelve una especialidad, es constante y ocupa gran parte del horario del niño o adolescente. Se convierte en un controlador de pensamientos y deseos sexuales.

Los atletas son quienes saben más de esto. En el caso de los universitarios, el entrenamiento dura más de dos horas al día, todas las semanas, incluso el periodo de descanso es muy corto.

Para conocer más acerca del tema, se entrevistó a 30 jugadores de tres disciplinas deportivas que se practican en la UNAM: voleibol, futbol americano y básquetbol. Las edades de quienes contestaron al cuestionario oscilan entre 18 y 25 años y la mayoría lleva más de la mitad de su vida haciendo ejercicio.

Uno de ellos es el defensivo titular de Pumas CU, quien desde los nueve años comenzó en el deporte de las tacleadas y está acostumbrado a pasar las tardes e incluso los fines de semana dentro de 100 yardas.

“Mi entrenamiento es pesado, estamos en el campo un promedio de dos horas, después vamos al gimnasio, dos veces a la semana vemos película, en total son como cinco horas de entrenamiento”, platicó el también coach de la Liga Infantil y estudiante de la Facultad de Contaduría y Administración.

Pero él, no es el único. Cuando la noche está cayendo, dentro del Frontón Cerrado en Ciudad Universitaria, los tenis del equipo de básquetbol femenino siguen sonando en la duela. Con shorts y camisola las jugadoras corren de un lado a otro practicando jugadas y aprendiendo a burlar al enemigo.

Después de más de una hora y media de arduo trabajo, se estiran, recogen sus mochilas y se cambian, beben un poco de agua y se despiden de sus compañeras y del entrenador.

Una de ellas, la poste titular de 23 años, explicó “nosotras hacemos pesas tres veces a la semana, en la cancha estamos aproximadamente dos horas diarias y jugamos entre semana o el fin, ocupa mucho de nuestro tiempo. Pero ya me acostumbré, tengo 11 años jugando”.

La función del deporte como represor, lo explica Partisans, en *Deporte, cultura y represión*, “permite neutralizar los deseos sexuales y ofrece a la juventud un excelente derivativo para sus energías sobrantes”.

Sin embargo, el deseo por jugar suele ser tan intenso que más que drenar las ideas sexuales del deportista, se convierte en un placer mismo. Es decir, éste se convierte en un modo de desaguar la libido convirtiéndolo en el deseo del atleta.

¿Tengo que ir a entrenar?

Durante 13 años, la poste del equipo de básquetbol ha sabido equilibrar su vida escolar, familiar y social con la deportiva. Tiene 25 años y empezó a asistir a las duelas cuando iba en segundo de secundaria, hasta hoy ha estudiado y entrenado y asegura que muchas veces tiene poco tiempo para otras actividades.

“Es pesado porque por lo general juego los fines de semana, entonces no puedo desvelarme y entre semana termino de entrenar como a las siete y después voy a hacer tarea, descansar y prepararme para el siguiente día”, explicó la atleta.

La joven quien estudia odontología, afirmó que sí ha sido difícil para ella pero que el esfuerzo ha valido la pena, “también me doy tiempo para otras cosas, salir con mi familia, con mis amigas, con mi pareja, pero siempre tengo presente mi compromiso deportivo y evito hacer cosas que me puedan perjudicar”.

Pero detrás de esto, según Partisans, la misión del deporte es, “matar al *Eros*, infligirle una derrota a la sexualidad; las excitaciones excesivas, contenidas por el aparato represivo escolar y social, que fluyen por diversos canales de la sexualidad, hallan una derivación y un aprovechamiento socialmente aceptable”.

Pero como la basquetbolista, la mayoría de quienes integran los conjuntos de la UNAM han empezado a practicar la especialidad desde niños e inconscientemente han aceptado el proceso conocido como *sublimación*, es decir, la desviación de las pulsiones sexuales de su objeto inicial. Según el teórico, el deporte sustituye al placer sexual en tres puntos:

Partisans explica que “el primero por el placer del movimiento, las sensaciones motrices, el placer de la actividad muscular, reemplazan al placer erótico... El goce en el movimiento se convierte, en goce en el esfuerzo, en placer en el dolor”.

Como segundo punto, “el deporte representa la satisfacción del deber cumplido. Al reprimirse, el yo del individuo obtiene una satisfacción particular, la del placer de dominarse... Este proceso es facilitado por el hecho de que la musculatura, que es intensamente solicitada, se ha transformado en agente directo de la pulsión de dominación que tiende a exigirle al yo, cada vez, nuevas conquistas”, según el estudioso.

Finalmente el mismo autor explica, “por sus exigencias y su organización, el propio deporte constituye una sustitución masiva de la actividad intelectual crítica, es decir, de la actividad de investigación. En la medida en que canaliza toda la energía y la actividad mental del individuo, constituye un obstáculo, una pantalla, para el funcionamiento intelectual libre, autónomo”.

La joven basquetbolista considera que el deporte no ha sido una distracción, sino una actividad recreativa que le ha dado disciplina, responsabilidad y a la cual le ha tomado cariño.

“Mi vida personal no ha quedado a un lado, quizá cuando era más chica mis impulsos y energía se quedaban en la cancha y puede ser que no haya pensando tanto en el sexo, pero ya que he crecido todo ha cambiado y he sabido equilibrarlo.”

La meta del deporte es mantener a los jóvenes ocupados para que no piensen en sexo, sin embargo, es algo natural y en algún momento lo llegan a hacer, de ahí que los mitos aparezcan.

Mandar y obedecer

Detrás de cada atleta hay una historia y muchas experiencias. El deporte no desvía sus impulsos, al contrario los agranda y buscan satisfacer sus deseos sexuales, sin embargo, cuando existe un alto por parte de los entrenadores, la aceptación es inmediata. La figura del coach suele tener poder sobre ellos.

Todos los días de entrenamiento la cita es puntual. El grupo de entrenadores espera en el centro del campo con sus balones al pie y con un silbato que ocupan para llamar a los más de 60 jóvenes. Cada uno tiene un puesto clave y se dedica a una posición en especial, conocen el deporte, saben lo que deben hacer sus pupilos y cómo enseñárselos.

Son líderes, estudian las estrategias, pero sobre todo tienen experiencia. Por eso, para los jugadores de un deporte amateur, el entrenador es alguien a quien seguir, a quien hacerle caso y obedecer cada palabra que dice.

El tackle defensivo de PUMAS CU entró al deporte a los ocho años, ahora a los 23 años es un dedicado estudiante y considera que “a pesar de que tiene muchos años en el futbol americano, siempre le ha hecho caso a sus entrenadores”.

Sin embargo, el joven musculoso dijo “no me abstengo de tener relaciones sexuales, pero sí puedo decir que no puedo tenerlas cuando tengo juego. Eso es normal, se puede vivir sin sexo, pero sí es muy importante en una relación”.

Para el jugador, quien ha crecido dentro de los campos de futbol americano, el instructor es alguien a quien se debe obedecer. En su caso, él lo ha llevado a obtener muchas satisfacciones deportivas. Esta figura está en su vida y desde hace mucho participa en su desarrollo.

El también seleccionado nacional comentó “él es para mí alguien con autoridad, que a veces no tiene la razón, pero que sabe por qué hace las cosas. Siempre está en busca de la victoria y de que seamos mejores día a día”.

Pero como parte de la formación de los jugadores, el profesor deportivo se convierte en un represor, es una extensión más de los padres y de la sociedad. Él también cohíbe, inconscientemente, la sexualidad de sus pupilos.

Partisans dice “al cohibir la curiosidad sexual del niño, la educación coarta las primeras manifestaciones de independencia intelectual y traba el desarrollo del espíritu crítico. El deporte como medio represor se introduce por la necesidad de encontrar un sustituto laico de la religión”.

Explica que los educadores, en este caso los entrenadores, funcionan dentro de la sociedad como vía de detención. Ellos proyectan lo que vivieron en su infancia, la represión por la que también pasaron.

El defensivo dijo que su entrenador no les da indicaciones específicas respecto al sexo, “sólo nos dice que no tengamos relaciones sexuales 24 horas antes de un partido”. El reflejo de lo que alguna vez le dijeron a él. Olvida lo que vivió e inconscientemente hace lo mismo.

Los instructores ¿refrenan por los deseos insatisfechos que en su momento vivió? “Defraudados en sus propios sueños de llegar a ser campeones, proyectan sus fantasías de gloria sobre aquellos que eventualmente pueden lograr lo que ellos no pudieron obtener: el éxito”, comenta el autor.

La molestia de los entrenadores no es porque sus atletas tengan relaciones sexuales, sino que su esfuerzo se refleja en malos resultados. La victoria es un deseo del equipo pero también del educador, insatisfecho en su juventud.

Esto convierte al deporte en la manera de llegar a los logros que no obtuvo el maestro. Mediante sus pupilos, él logra obtener el éxito, alcanzar los sueños que tuvo, pero sobre todo pasar a la historia como alguien que llevó al equipo a un campeonato.

Al respecto el artículo “Sexo y Deporte: ¿aliados o enemigos?”, de la página mundogar.com menciona, “algunos de los padres del deporte fomentaron su práctica sólo con la idea de que podría acabar con los insanos impulsos sexuales de una juventud dispuesta a caer en los locos libertinajes animales”.

De igual forma, Alfonso Álvarez en *Sexo y cultura* alude, “un sector de nuestra juventud ha arraigado el convencimiento de que las prácticas deportivas son una de las herramientas que utiliza la dictadura para aquietar los ánimos y canalizar las energías de los ciudadanos en una dirección inofensiva”.

Rodeado de trofeos, fotos, chamarras, y muchos recuerdos que envuelven la historia del americano de la UNAM, el entrenador Gerardo Orellana en su oficina, a un costado de la entrada de maratón del Estadio Olímpico Universitario, sabe que su papel es muy importante en el desarrollo de los jugadores.

Sus estudios en sociología lo hacen comprender que puede ser un represor inconsciente por lo que comentó, “a veces se los digo serio, otras bromeando, la relación con los muchachos no puede ser todo el tiempo militarizada, no recuerdo que se los diga consistentemente, lo que les digo es que se cuiden, nunca les digo no tengan la relación porque yo mismo fui atleta”.

Por su parte, el líder del equipo de voleibol masculino, Sergio Hernández, mientras toma un jugo explicó, “sinceramente no tengo mucho poder en ellos, alguna vez un muchacho me dijo, cuando se calienta la cabeza de abajo se enfría la de arriba. Sí lo hablamos y lo comentamos, pero al final ellos deciden qué hacer”.

El deporte se encuentra como una de las actividades que la sociedad creó como vía de distracción de los impulsos y deseos sexuales de los adolescentes, sin embargo, también existen otras como: la música, teatro, ballet, danza y las artes plásticas las cuales incluyen a mujeres y hombres.

Se comienzan a practicar a corta edad. Así, los impulsos se controlan pero sin tomar en cuenta que son naturales y que en un momento se buscará satisfacerlos.

Ante esto, Gilberto Fuentes psicólogo y preparador físico, expresó “hay que poner atención en cómo viven su sexualidad los atletas; no es lo mismo controlar a un joven de 17 años que a uno de 25, el deportista joven sale a buscar una pareja porque siente deseo y no toma en cuenta las recomendaciones del entrenador. Del más grande su percepción cambia y sabe qué puede esperar. El joven se deja llevar más por sus impulsos y el adulto mide los riesgos”.

El deporte puede fungir como represor y el entrenador como vía moderadora, pero no todos los atletas hacen caso a esto y hay quienes rompen las reglas y acatan las consecuencias.

Pero ¿qué tanto funciona el que se recomiende a los deportistas no tener relaciones sexuales? La respuesta fue que cuatro de cinco jugadoras del equipo PUMAS de futbol americano femenino dijeron haber tenido relaciones sexuales la noche anterior al juego y afirmaron haberse sentido bien, con buen rendimiento y con el mismo nivel de energía.

Mientras que las cinco basquetbolistas comentaron que para ellas el sexo es bueno, pero que en su juego dan todo. Piensan que el sexo no es el detonante para un buen o mal desempeño.

Una de las cinco jugadoras de voleibol, quien afirmó no haber tenido relaciones sexuales previas a un juego, expresó que para ella es muy importante la competencia, al no tener relaciones no ha experimentado una baja por éstas causas sino por otras.

Por su parte, el 100 por ciento de los hombres entrevistados dijeron sí haber tenido sexo antes de un juego y/o entrenamiento. Las respuestas fueron distintas, hubo quienes dijeron sentirse bien, sin ningún problema. También comentaron haber notado un cambio en su rendimiento e incluso uno que se lesionó.

La baja en un atleta puede deberse al sexo, pero no por el placer de tenerlo, sino por situaciones que se dan dentro de éste y no son físicas.

Hay deportes en los que se necesita mayor fuerza física y resistencia, otros que usan un grupo de músculos en específico, hay los que su entrenamiento puede ser más intenso y el juego no tanto y viceversa, por consiguiente, cada organismo responde de manera diferente, no hay un patrón a seguir.

Y así como se escucha que el sexo es malo antes de un evento deportivo, también es benéfico tanto para la salud física como mental del atleta.

Algo que debe tomarse en cuenta es que de acuerdo con los mitos, el deportista puede tener sexo más veces, consigue pareja con facilidad, su apetito sexual es mayor y su rendimiento físico ayuda en cada relación, pero ¿qué tanto de esto es cierto?

Los muñecos perfectos

La tarde comienza a caer y los integrantes del equipo de futbol americano toman posesión de la Zona Rosa, más de diez novatos con el cabello decolorado y con el cuerpo pintado de súper héroe caminan por las calles pidiendo dinero a los visitantes. Tienen sólo un par de horas para cumplir con la cuota. Esto es parte de la novatada de PUMAS CU, y como tradición quienes entran al equipo la deben pasar.

Las monedas o los billetes comienzan a caer cuando los cuerpos fornidos y semidesnudos de los nuevos del conjunto empiezan a bailar. En cada movimiento enseñan sus músculos o simplemente coquetean con las y los visitantes.

Cuando el tiempo se termina el bote está lleno; de ahí toman sus automóviles y regresan al Estadio Olímpico de Ciudad Universitaria para la jura, evento al que sólo entra el equipo. Después intentan quitarse la pintura del cuerpo para continuar con una fiesta en su honor y darle la bienvenida a la temporada.

Para quienes tienen pareja puede ser seguro que esa noche tengan relaciones sexuales, quienes no, existen altas posibilidades que también lo hagan. Un cuerpo atlético y fuerte es siempre atractivo y todo entra por la vista.

Un veterano de PUMAS de 24 años quien está por concluir su elegibilidad, estudiante de Ciencia Política en la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM, y también seleccionado nacional explicó, “para los deportistas quizá nos es más fácil conseguir sexo, muchas veces la fama que se nos hace es incorrecta, no todos andamos en busca de sexo, pero sí debo admitir que nos ayuda mucho el físico”.

Pero no siempre tener un físico atlético es benéfico, la atleta de 20 años y poste del equipo representativo de básquetbol de la UNAM, sí le ha afectado esto, “en la escuela hay pocos hombres y no todos se me acercan, me han dicho que doy miedo, que parezco estar enojada, que estoy muy grandota”, dijo la también estudiante de enfermería.

La atracción física se mide por la estética del cuerpo, por el color de ojos, de la piel, del cabello, por la complejión, por eso, al ser humano se le encajona en estereotipos ya sea por su físico, forma de vestir, hablar, actuar y nivel socioeconómico.

Las características visuales de las personas, muchas veces, son más importantes que su intelecto. Los patrones, establecidos por la sociedad y educación, se basan en una estética perfecta tanto de cara como de cuerpo.

La diferencia entre los hombres y mujeres atletas es grande. A ellos les ayuda mucho el deporte en su vida social, es más fácil que atraigan físicamente. Pero a ellas les llega a perjudicar ya que imponen e intimidan a quienes no tienen una práctica deportiva constante.

Los hombres y mujeres durante su crecimiento desarrollan caracteres físicos que son los que llaman la atención a primera vista. A los primeros les crece la espalda, formando una “Y” con su cintura, los hombros, brazos y piernas son mucho más grandes.

En el caso de ellas los senos y glúteos crecen. Se les moldea la cintura y cadera formando las “curvas” que se llegan a convertir en elemento esencial del cuerpo femenino.

Los deportistas son atractivos porque las diferencias corporales entre hombres y mujeres están más marcadas.

Las licras dejan ver unas piernas torneadas y fuertes y su camiseta presume los músculos de los brazos que tanto le sirven para acomodar la bola, la jugadora de

voleibol dijo “el deporte mejora la salud, pero también nos ayuda con el cuerpo, se nos moldea y es más fuerte. Podemos ser atractivas a la vista pero suele pasar que no se nos acercan los hombres porque piensan que queremos a alguien físicamente igual a nosotras, y no es cierto”.

En el caso de los hombres el cuerpo sí ayuda, el receptor de Pumas señaló mientras se acomoda la camiseta dejando ver su brazos corpulentos, “para mí, el estar bien físicamente me ayuda a estar más seguro de mí mismo y ser diferente, me motiva como jugador y persona y lo transmito”.

Todos los deportes brindan tonalidad y musculatura al cuerpo, en algunos la fuerza se concentra en las piernas, mientras que otros en los brazos. El cuerpo se moldea logrando un físico fuerte.

Para el rostro, el gusto difiere en cada persona. Sin embargo, lo que más llama la atención y la media a seguir es una cara fina, ojos color claro y piel ausente de acné.

Los atletas al cumplir, de cierta forma, los patrones físicos de un cuerpo saludable y fuerte, están dentro de los estereotipos. Por eso, se dice que los atletas tienen más relaciones sexuales ya que pueden conseguir pareja más rápido.

Esto lo menciona Eysenck, “la popularidad –medida por la frecuencia de citas con el sexo opuesto- está vinculada con el atractivo físico de una persona”.

El encanto hacia el sexo opuesto suele ser natural por los impulsos sexuales que se desarrollan. Con los deportistas el atractivo es mayor porque su cuerpo contrasta en fuerza, musculatura, proporción y porcentaje de grasa contra el de los sedentarios.

Un cuerpo y un rostro es atractivo dependiendo cada persona y su gusto, pero todo se relaciona con los estereotipos y esto es, como explica Eysenck, “nuestros juicios relativos a la hermosura física están influidos por los criterios culturales acerca de la belleza”.

El psicólogo de 48 años Gilberto Fuentes y quien fuera integrante del equipo de remo de la UNAM durante diez años, expresó, “hay que pensar en lo atractivo que son físicamente los atletas, pero también cumplen con un nivel de estatus social; ellos usan esto para el goce. En el caso de las mujeres deportistas son atractivas y también tienen el mismo deseo”.

A pesar de que la mayoría de los atletas cumplen con los estereotipos impuestos por la sociedad, cinco de los integrantes del equipo representativo varonil de básquetbol de la UNAM comentaron que quizá pueda ser más fácil conseguir sexo para los deportistas. Mientras que los de voleibol dijeron que no siempre es así.

El sexo también juega

Todos los días de entrenamiento corren alrededor del campo más de diez minutos en grupos de dos o tres manteniendo una línea. En cada paso los músculos de sus piernas se contraen dejando ver su fuerza. Cuando concluyen se reúnen en un círculo para el estiramiento.

Con cada movimiento demuestran su flexibilidad, se doblan como muñecas, para después comenzar con la práctica de jugadas. Se colocan en posición y se dedican a buscar el pañuelo del contrincante. Su destreza se visualiza en cada corte, su agilidad les permite librarse del contendiente.

Después de un par de horas escuchan un silbato, se detienen y caminan al centro del campo aplaudiendo y gritando ¡PUMAS! Parecen estar cansadas, sin embargo, en un par de minutos y con un poco de agua se recuperan manifestando su condición física y su capacidad de controlar el agotamiento.

Ellas son el equipo de futbol flag, son PUMAS Oro, y para la vista del público varonil son niñas con un cuerpo deseable despertando el deseo sexual.

Si un cuerpo está en forma, atrae más al sexo opuesto. Por eso, los atletas suman más relaciones sexuales. Además se dice que su rendimiento sexual es mejor por las ventajas fisiológicas que les da el entrenamiento. Todo radica en la diferencia entre el sexo y el deporte.

Una de las diferencias es el desgaste calórico. Con el sexo se queman calorías, pero no es lo mismo que en el deporte. En una relación sexual normal se pierden 100 calorías por hora, igual a 20 minutos de caminata.

Mientras que en el voleibol y básquetbol por 30 minutos son 93 y 258 calorías, respectivamente. En el futbol americano, se gastan de 400 a 585 calorías por hora, según el artículo “Cuántas calorías se queman con cada ejercicio”, de la página alimentación sana.

Esto les da otra ventaja, tienen más condición física. Los atletas al estar acostumbrados a una alta carga de trabajo, el desgaste de una relación no les afecta. Controlan el agotamiento o se recuperan de forma inmediata y saben mantener la respiración adecuada.

La fuerza es otro punto a su favor. La dureza de sus músculos les permite realizar más posiciones, soportar peso, y adecuar la tensión muscular previniendo un calambre.

También, el cuerpo de los deportistas produce más dopamina, adrenalina, oxitocina, testosterona y progesterona. La libido de los jugadores es mayor, se sienten mucho más felices y tienen alta autoestima, lo que se refleja en sus encuentros sexuales.

Lawrence E. Morehouse, médico deportivo norteamericano, explica en “¿Cómo influye el deporte en el sexo?” de la página geosalud, “cuando una persona hace ejercicio y alcanza una buena forma física, aumenta la calidad y la frecuencia de sus relaciones. Cuanto mejor reacciona el organismo más intensas son las sensaciones sexuales”.

Jugador de PUMAS por más de diez años y estudiante del Instituto Politécnico Nacional (IPN), el receptor veterano dijo que jugar en ese equipo es una gran satisfacción.

Para él, el sexo tiene mucha importancia en su vida y piensa que el deporte le ha ayudado “cuando hago las cosas bien me siento satisfecho y me da mucha felicidad, es motivante, pero también estar más fuerte físicamente puedes cargar, aguantar más, estirar más”.

Desde los 15 años empezó su vida sexual, conoce la reacción de su cuerpo y sabe cómo debe cuidarse para responder a máxima velocidad como lo necesita su posición. Este jugador, también seleccionado nacional, sabe que el deporte mejora físicamente el organismo, incluyendo su vida sexual, que para él es muy buena.

Otro punto de vista es de la jugadora de básquetbol de 25 años. Sentada sobre la duela, mientras se estira, comentó que el sexo no es esencial ni muy importante en su vida, “mi deseo sexual es normal, pero hay otras cosas que puedo hacer sin tener eso, no tengo que hacerlo todos los días, si se da pues adelante pero no voy buscando con quien hacerlo”.

El apetito sexual depende de cada persona, pero mejora cuando la salud es buena. El doctor Sapetti, Presidente de la Sociedad Argentina de Sexualidad Humana (SASH) explica, “el funcionamiento sexual depende de un buen estado de ánimo, de una presión sanguínea dentro de los parámetros normales, de que los valores metabólicos (colesterol, triglicéridos y glucemia) están en rango y que las arterias estén permeables, podemos inferir que una vida sexual sana depende también de estos factores, directa o indirectamente”.

Pasión por el deporte o el descanso

Con un deseo sexual por encima de la media los atletas llegan a promediar mucho más relaciones sexuales que quienes no hacen ejercicio. Los hombres que hacen alguna actividad física promedian 3.3 relaciones sexuales, mientras que los sedentarios tienen 2.3 semanales. Por su parte, la proporción de las mujeres es de 2.9 a 2, según la Sociedad de Psicología Racional de Alemania.

Esto sucede por todos los beneficios que les da el deporte. Tienen más fuerza muscular, elasticidad, controlan la respiración y cansancio. Se sienten seguros de sí mismos. En específico, sus relaciones sexuales son más largas, constantes y disfrutan más.

Con una sonrisa que revela nervios, la mariscal de campo de PUMAS Oro explicó “el deporte, éste en específico tonifica los músculos, nos da fuerza y mucha condición física. También nos da flexibilidad y resistencia, no nos cansamos tan rápido. Todo esto, también nos puede ayudar en nuestra vida sexual”.

Gozar de una buena salud y preservarla, junto con la práctica del ejercicio, les permitirá mantener su vida sexual activa por largo tiempo.

El voleibol ha sido su pasión desde hace más de cinco años y gracias a éste su salud es excelente. Con una toalla alrededor de su cuello y una botella de agua en su mano, la jugadora de 23 años tímidamente dijo, “puedo decir que el deporte me ha dado mucho, además de tener una buena salud, tengo seguridad en mí misma, lo que me ayuda a desenvolverme mejor, además de aceptar mi cuerpo y no tener miedo de mostrarlo con mi pareja”.

Pero como todo, existe el riesgo de convertir el ejercicio en obsesión, y es cuando a éste se dirigen las endorfinas y la libido, apartando el deseo sexual. Esto lo explica Sapetti, “hemos 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”.

A pesar de los beneficios, sexuales, físicos, funcionales y emocionales, que el deporte genera en los atletas, éstos no están exentos de sufrir una disfunción eréctil, eyaculación precoz o retardada, anorgasmias y vaginismos, crisis de identidad sexual, fobias, disminución del deseo o conflictos con la pareja.

Otro problema al que se pueden enfrentar los deportistas es el sobreentrenamiento. Como lo comentó el doctor Julio Pazos, médico de PUMAS CU y

egresado de la Universidad de Jalapa, “en una carga tan intensa es tanto el desgaste que muchas veces la libido puede disminuir, eso es para nosotros un signo de que tanto el deportista está asimilando la carga, si no está cayendo en un sobre entrenamiento”.

Los síntomas son según el especialista en medicina del deporte, “si el muchacho se está durmiendo, no se está recuperando ni concentrando bien, incluso si perdió el interés por tener relaciones ya no es normal y nos indica que puede haber un desgaste demasiado fuerte”.

En un tono muy serio, uno de los integrantes del equipo de voleibol, de 22 años, explicó, “el deporte sí puede ayudar en el sexo si se lleva correctamente, si no puede perjudicar porque hay fatiga y la relación sexual no se podría dar”.

Atletas por encima de la media ¿Aguantan más?

La duración de una relación sexual promedio es de 15 a 25 minutos. La de un atleta aproximadamente llega a ser de 40 a 50 minutos. La razón por la que los atletas pueden mantener por más tiempo un acto sexual se debe al movimiento físico constante. Por mucho una relación no requiere el esfuerzo que el deporte.

La diferencia es que el deporte les exige una preparación constante. El ejercicio anaeróbico y aeróbico, el primero les da fuerza a los músculos y el segundo condición física. Con éstos logran una mejor circulación, respiración y control de la misma ante periodos de agotamiento.

Además, la alimentación que tienen es más balanceada, carecen de obesidad, beneficio que se refleja en el resto del cuerpo y en su buen funcionamiento. También, la salud física y mental se manifiesta en sus relaciones.

El capitán de PUMAS CU de la temporada 2005, “Cuatrero” como le dicen sus compañeros, comentó que para él, el deporte ha sido muy benéfico en su vida, le ha dado muchos satisfactores personales y profesionales.

Respecto al sexo, el jugador de 25 años y quien está por titularse de abogado, dijo “el deporte sí influye porque el cuerpo está acostumbrado al trabajo rudo, pesado, nos acostumbramos a esfuerzos físicos. Mentalmente estamos habituados a sentir cansancio, a responder con él y a recuperarnos rápido”.

Uno de los aspectos más importantes del futbol americano, básquetbol y voleibol es la mejora física, emocional y respiratoria. Los atletas saben cómo hacerlo, por eso una relación sexual no se les hace pesada y pueden durar más.

Entre risas y comentarios que se hacen una a la otra, la jugadora de básquetbol de 23 años tomó la palabra y explicó, “podemos tener muchas ganas que la relación puede durar cinco minutos; pero podemos estar tranquilas, gozando por más de 30 minutos, depende cómo estemos anímicamente y cuántas ganas tengamos de hacerlo”.

Al respecto, el psicólogo Gilberto Fuentes opinó, “los deportistas aguantan más, tienen la capacidad de ser más fuertes, se fatigan menos, el cansancio se retarda, saben cómo controlar su cuerpo, mientras más fuerte mayor actividad física, no se cansan tan rápido en la relación sexual, todo tiene que ver con la fuerza”.

Por su parte el médico con más de seis años de experiencia en el deporte, el Dr. Pazos, expresó, “si un atleta está dosificando su entrenamiento y no está sobre entrenado puede tener mejor rendimiento con su pareja. Un atleta debe ser una persona sana y si es sana puede tener una vida sexual sana”.

Sé lo que hiciste la noche anterior

Para conocer más acerca de la relación entre sexo y deporte se realizó un sondeo de opinión entre 30 deportistas de básquetbol, futbol americano y voleibol, cinco de cada disciplina y rama varonil y femenil. Todos ellos pertenecientes al equipo representativo o Liga Mayor de la UNAM en su deporte por lo que las edades fluctúan entre 18 y 25 años.

El 90 por ciento de los atletas universitarios encuestados han tenido relaciones sexuales por lo menos 24 horas antes de una competencia, en el caso de un entrenamiento lo han hecho hasta dos horas antes.

Las respuestas fueron variadas. Algunos hombres dijeron haberse sentido bien, relajados, mientras que otros comentaron que se sintieron débiles, fatigados en el juego. Por su parte, las mujeres expresaron que su estado fue bueno, debilitadas pero con ánimo para la justa, en un principio cansadas pero después con más energía.

La baja que pueden tener en el desempeño depende de las características de la relación sexual y de los factores psicológicos que ésta tenga. Así como, del equilibrio emocional que pueda generar.

El mito dice que físicamente lo primero en donde se siente el desgaste es en las piernas.

El receptor de PUMAS CU, mientras prende la radio en su coche y se pone una sudadera, platicó “me sentía cansado y no sentía que rindiera igual. Me ha afectado

porque en mi posición se tiene que explotar y acelerar mucho, y ahí es cuando viene la fatiga, y más si se tiene sexo”.

Pero existen casos contrarios, la mariscal del campo de PUMAS Oro dijo “he tenido sexo horas antes de un juego y al principio me he sentido cansada pero después de unos minutos me siento muy motivada y con más energía”.

Sin embargo, la mayoría de los atletas encuestados dijeron que la pérdida de energía en la relación sexual no les ha afectado en su rendimiento, incluso hubo quienes comentaron que se han sentido mejor y más concentrados en el deporte.

Uno de los factores a los que más se enfrentan los atletas cuando tienen relaciones sexuales antes de un partido es la relajación, mental y física por lo que no llegan a estar al 100 por ciento en la competencia.

La próxima no lo hago

Las piernas estaban tan agotadas que no pudo responder dentro del campo. Durante más de 60 minutos tuvo que combatir la fatiga y el cansancio, y buscar la forma de concentrarse en la práctica y olvidar lo que había vivido apenas 12 horas antes.

Su posición requiere que corra a toda velocidad, que se quite a sus contrincantes pero sobre todo cuidar el balón para llegar a la zona de anotación. El joven que desde los nueve años juega fútbol americano no se había dado cuenta de cómo le afectaba el sexo en el campo, hasta que sufrió una lesión.

“Creo que las piernas son la parte principal del cuerpo que más se desgasta con el sexo, sobre todo cuando se tiene actividad deportiva unas horas después. Cuando me dio un tirón en la pantorrilla estaba entrenando, pero aun así, me lastimé porque mis músculos estaban muy relajados. En el partido pudo haber sido peor”.

Lo mismo le pasó a su compañero de equipo, el tackle defensivo encargado de detener al contrario para que no pase a la zona de anotación y estudiante de la Facultad de Contaduría y Administración, dijo que su experiencia fue en un juego después de haber tenido relaciones sexuales la noche anterior.

El veterano tiene en su carrera deportiva varios logros, entre ellos líder en sacks, mejor liniero defensivo, líder en tacleadas, ha sido seleccionado nacional en varias ocasiones. Desde los ocho años llegó al deporte, tiene 23 años y su vivencia fue:

“Durante el juego me sentí muy cansado, pero aparte de tener relaciones, me desvelé, me sentí muy lento. Me dieron calambres en las piernas, como no descansé el tiempo debido me sentí terrible”.

Sin embargo, y a pesar de sus experiencias, estos dos jugadores siguen teniendo relaciones sexuales, dicen que los motiva, y dan satisfacción propia y a su pareja. “Cuando es temporada nos cuidamos un poco más, pero en los entrenamientos no”, comentaron los también coaches en Liga Infantil.

Mañana tengo partido

La regla para la mayoría de los deportes es no tener relaciones sexuales 24 horas antes del encuentro deportivo, es decir, un día antes. Y no sólo es eso, tampoco hay que salir de fiesta, desvelarse, beber alcohol, fumar, cualquier actividad que perjudique sus resultados.

Sin embargo, no todos hacen caso, al estar con su pareja existe un gran porcentaje de que el deseo y los juegos sexuales se presenten y es cuando toman la decisión de tenerla o no.

Una competencia es tan importante para el deportista como la pareja, pero muchas veces se niegan a tener relaciones porque no quieren ver mermado su rendimiento. Esta negativa puede ocasionarle complicaciones y entrar en disyuntiva.

El decreto es de ellos y aunque pueden tener sexo y no tener ningún problema al siguiente día, la idea de que está mal la tienen tan presente que muchas veces la respuesta es no.

Cuando dicen que no y prefieren mantenerse y concentrarse para la justa. Saben que después tendrán tiempo suficiente y el permiso de sus entrenadores para hacer lo que deseen. Esto si el cansancio no les gana.

El especialista en preparación física y perteneciente a la Asociación Mexicana de Fútbol, Gilberto Fuentes, interpretó “sabemos que tienen experiencias un día antes del juego, por eso existe lo que se llama concentración, para asegurar el descanso y la alimentación, pero, ¿qué hacen? Rentan cuartos y llevan a sus parejas, pasan la noche con ellas. El deportista que tiene experiencia sabe lo que tiene que hacer”.

Pero ante el compromiso en el cual su actuación es importante deben enfrentarse a decir “no, no puedo”. Y eso les puede traer un problema con su pareja.

Como lo comentó, el *linebacker* veterano de PUMAS CU, “Cuatrero”, “te crea conflictos al grado de romper la relación, afecta demasiado porque en una pareja donde no hay comprensión por la actividad que realizamos piensa que es egoísmo, además de que es falta de comunicación y de conocimiento de lo que hacemos. No piensan en que nos podemos lastimar”.

Anualmente, de septiembre a noviembre se juega la temporada de futbol americano estudiantil de la que forma parte la UNAM. Es la etapa más fuerte y es para lo que se preparan casi un año.

Para el también pasante de abogado, este tiempo es el más importante, y es cuando dijo cuidarse más, “sí digo no para responder al partido. Mi vida sexual es baja dentro del periodo de competencia, trato de cuidarme más, pero después ya cambia”.

En las gradas del campo cuatro, se sienta cruzando la pierna, se pone a pensar en sus experiencias, y recuerda con tono de tristeza, “alguna vez tuve una discusión muy fuerte con quien fuera mi novia. Pienso en que todo debe radicar en la comprensión. Eso sucede cuando ellas no conocen lo que es un deporte, cuando ellas no son atletas”.

Cuando la tarde es libre

Después de tres horas de intensa jornada, muchas veces bajo el sol y sin importar el marcador, el equipo de PUMAS CU sale del Estadio Olímpico Universitario agotado, el cansancio es visible. Cargan sus cascos y hombreras con sus manos adoloridas de empujar y con una mirada buscan a sus familiares para poder ir a descansar.

Un baño refrescante y un par de horas de descanso los espera. Después se telefonan y acuerdan el punto de reunión para la comida. El pretexto, el cumpleaños del papá de un jugador. En la casa los esperan carnes asadas, refrescos, botellas de sus bebidas favoritas y un sillón con suficiente espacio para que todos reten en los videojuegos. Uno por uno van llegando acompañados de sus papás, solos o con sus novias.

Ponen una y otra vez el mismo juego, es de futbol americano y todos hacen sus equipos. Comienzan a acompañar cada partido con un trago de alcohol, mientras organizan el lugar a donde van a pasar el resto de la noche.

Para algunos ese día puede terminar en sexo, para otros se convierte en una noche más de diversión ya que no tienen el ánimo para algo más.

Después de la competencia las cosas cambian, el cansancio puede ser tan fuerte que la erección no se dé o exista falta de lubricación, incluso no hay deseo por la debilidad que implicó el ejercicio.

Todo depende del nivel de energía que les sobre, de la fuerza física empleada y del desgaste muscular que tengan. Como dijo el médico del deporte, el doctor Julio Pazos, “son candidatos a tener relaciones sexuales, siempre y cuando su fatiga se los permita. Si no se quedan dormidos”.

Las características del entrenamiento o del partido pueden influir mucho. El egresado de la Universidad de Jalapa explicó, “la carga en los entrenamientos es diferente a los juegos, durante una temporada o macrociclo, hay diferentes etapas de entrenamiento y dentro de esas etapas hay semanas, microciclos con cargas muy fuertes muy intensas y después vienen cargas más ligeras de regeneración”.

En las cargas ligeras es cuando, según el especialista, “podrían tener la posibilidad de mantener una relación sexual sin ningún riesgo porque en las intensas, el atleta no piensa en eso”.

Lo mismo opina el entrenador en jefe de la selección de voleibol varonil, Sergio Hernández, “después de un juego es difícil que lo hagan por que terminan agotados, el cuerpo les duele tanto que pueden poner cualquier pretexto o simplemente no pueden tener la erección. Al terminar cinco sets más la preparación física lo único que se desea es bañarse y dormir. En un entrenamiento puede ser diferente ya que es menos demandante”.

Sin embargo, hay quienes dicen que es lo mejor, tal es el caso del *linebacker* titular y capitán de PUMAS CU, “es lo mejor, porque liberas el estrés que dejó el juego, podemos tener relaciones plenas después del partido, sin un límite”.

La mayoría de los atletas entrevistados, tanto hombres como mujeres, respondieron que el tener relaciones sexuales después de un entrenamiento o competencia les ayuda a relajarse.

En cambio, las opiniones del equipo de voleibol varonil difirieron, quien juega como banda dijo que a él le levanta el ánimo. A su compañero le ayuda a interactuar más con su pareja; un integrante más expresó que en su caso le sirve para lo mismo que otra relación sexual, sin ser específico. Mientras que el alero respondió que con su condición física aguanta más.

El bombardeo de información negativa acerca del sexo hace que los atletas se predispongan. Desde niños fueron sometidos a un régimen de disciplina atlética, además de la formación familiar. Escucharon que tener sexo es malo. El miedo y la culpa que generaron es tan grande que, algunos, creyeron en lo que les dijeron.

Sin embargo, dar una respuesta a todos esos mitos es tarea de los jugadores, de lo que viven. Todas esas experiencias los hacen rechazar o aceptar lo que les dicen. Con las respuestas se podrá tener una perspectiva diferente aceptando o rechazando los mitos. La última palabra la tienen ellos.

4. Al final la verdad se asoma

Entra a su consultorio, se pone su bata, hace a un lado los papeles de su escritorio y se sienta. Delgado, alto, de tez morena y con un toque de seriedad comienza a platicar. El doctor Julio Pazos Urrieta es joven, tiene un poco más de 30 años y desde que salió de la Facultad de Medicina de la Universidad de Jalapa se ha dedicado al deporte.

Viste un pants azul marino con vivos en dorado y una camiseta tipo Polo que hace juego con los colores de la Universidad. Durante más de cinco años su labor en los equipos de fútbol americano ha sido prevenir la salud, preservarla y en caso de que los jugadores la lleguen a perder, recuperarla.

Él no está sólo, en cada partido y entrenamiento hay un equipo de especialistas, siempre al tanto del adecuado funcionamiento físico y psicológico de los jugadores.

Para que la salud de éstos sea la indicada, el doctor comentó, “tenemos una serie de pruebas que son de evaluación morfo funcional previas a la competencia, pruebas de sangre, de esfuerzo, de campo y de laboratorio que nos indican si el entrenamiento es el correcto”.

Para el doctor Pazos que un deportista esté en forma es muy importante ya que así no será candidato para una lesión, sin embargo, cuando éstas llegan, él también interviene en su recuperación.

En cada respuesta muestra su profesionalismo y conocimiento, él sabe lo que puede afectar a un deportista, y en el caso del sexo, respondió, “no hay datos científicos que nos orienten a pensar que hay un desgaste importante, se ha visto que en una relación sexual muy vigorosa, intensa, no existe mucho desgaste como se piensa”.

No obstante, dijo que sí existen factores indirectos que pueden mermar el desempeño de un atleta, “más que físicamente el sexo puede afectar en el aspecto emocional, por ejemplo, no es lo mismo tener una relación sexual con alguien que no es tu pareja y lejos de sentir una satisfacción, al contrario es incómodo o desgastante”.

A lo largo de la plática, el médico mencionó ciertas situaciones que pueden interferir en el trabajo del deportista, como la falta de sueño, el cigarro o el alcohol, una mala nutrición, los problemas o las preocupaciones. Esto puede acompañarse del sexo o ser independiente a éste.

El reloj marca las 2:30, lo que significa el inicio del entrenamiento, el médico se disculpa y se retira para comenzar su labor del día.

Los entrenadores también tienen su punto de vista, en el caso de los equipos de básquetbol femenino, voleibol y fútbol americano varonil, los profesores, Gerardo

Guzmán, Sergio Hernández y Gerardo Orellana, respectivamente opinaron que el mantener una relación sexual previa a una justa no siempre afecta.

Para ellos, el educar a sus competidores en el plano sexual no está dentro de su régimen de entrenamiento. A pesar de que el sexo no es una restricción para los jugadores, los tres entrenadores prefieren que éstos descansen el tiempo suficiente y mantengan la concentración para el encuentro.

El rango mínimo de abstención que ellos consideran adecuado es de 24 horas antes de la competencia o entrenamiento. Tiempo en el que pueden descansar, alimentarse e hidratarse adecuadamente para que el cuerpo esté en óptimas condiciones.

“El sexo previo puede dañar el desempeño de un atleta, eso depende de las circunstancias y de cómo se haya dado”, este es el punto de vista de quien fuera entrenador de PUMAS CU en la Temporada 2005, Gerardo Orellana. Él, como cualquier entrenador, la indicación que daba antes de cada juego era que se quedaran en casa, sin embargo, sabía que no todos lo hacían.

Gerardo Orellana, alto, de tez blanca, con un cuerpo con indicios de que alguna vez estuvo en los campos. De carácter sencillo, llegó puntual a la cita y dijo tener suficiente tiempo antes del entrenamiento.

Parece totalmente diferente a lo que se ve en el campo. Una semana antes, un día antes de un juego. Al final de la práctica y al sonido del silbato llamó a sus jugadores quienes mientras llegaban se quitaban el casco, se limpiaban el sudor con el único pedazo de camiseta seco que les quedaba, tomaban agua y se hincaban alrededor de él. Con recomendaciones y regaños sobre el desarrollo del entrenamiento iniciaba el discurso.

Cada palabra era un aliento, aunque fuera correctivo, los jóvenes sabían que era para volverse mejores. El entrenador Orellana, sociólogo de profesión, está consciente que si algo afecta a un jugador repercute en éste y en el equipo. Por eso, su petición antes de cada juego era descansar.

Detrás de un enorme escritorio, y bajo cuatro paredes frías, con una chamarra azul y con un anillo dorado del puma universitario que sobresale de sus dedos, se cruzó de brazos y explicó.

“Si mis jugadores tienen relaciones sexuales 24 horas antes del juego pero duermen bien, comen y beben lo suficiente no tienen porque llegar cansados. Una relación no es lo que afecta el desempeño de un atleta, pero sí depende la cantidad y la

calidad”, comentó el entrenador en su oficina a un costado de la entrada de maratón del Estadio Olímpico Universitario.

Con fotos representativas de los logros de la UNAM en el fútbol americano colgadas en las paredes, Orellana respondió que el sexo no es factor principal del bajo rendimiento de un jugador, “Sí les digo que eviten salir y trato de que vaya implícito el mensaje del sexo ya que no es un tema del que hablemos con libertad”.

Gerardo Orellana utiliza su experiencia y la trasmite a sus pupilos, *linebacker* por 15 años, sabe que el sexo es un tema personal por lo que es difícil de tratar, pero también sabe que éste no es lo que causa merma.

“Hay que tomar en cuenta los factores que influyen en la propia relación: salud, estado anímico, autoestima, seguridad, nervios, etcétera, los que a su vez se verán reflejados en el juego”, explicó.

Por su parte, Sergio Hernández, quien también tiene estudios en psicología y es entrenador del equipo varonil de voleibol de la UNAM, coincide con lo que dijo Orellana al señalar “no lo recomiendo pero sí lo hablamos. Nos damos cuenta cuando han tenido una noche demasiado agitada por la falta de sueño, llegan disminuidos. No nada más es el sexo sino el alcohol, la cruda, el sueño, si sólo fuera sexo no afectaría”.

En otra opinión, Gerardo Guzmán cabeza del equipo de básquetbol femenino quien con su estatura impone, pero cuando sonrío todo cambia, respondió “no les digo que no tengan sexo porque es algo que cada quien maneja, es personal, posiblemente haya a quien afecte positivamente y hay a quien no, depende de cada uno, es una decisión personal. Lo único que les digo es que no se desvelen, no tomen y no fumen”.

Tanto el médico como los profesores conocen lo que es posible hacer y lo que no dentro del deporte, saben cómo entrenar a sus jugadores y evitarles lesiones. Pero la fuente principal son los mismos atletas, todos ellos quienes han vivido esa experiencia saben cómo han reaccionado y si les ha afectado.

Para explicar y saber si realmente los jugadores tienen bajo desempeño, la mejor respuesta está en los 30 atletas universitarios y en sus experiencias.

Entre las respuestas hubo quienes comentaron haber tenido un mal rendimiento como consecuencia del sexo previo. La mayoría dijo que lo que más puede afectar son otras cuestiones, como la calidad y cantidad de relaciones, la falta de descanso, el cigarro y el alcohol. Incluso las cuestiones emocionales que pueden acarrear un sexo satisfactorio o desagradable.

Pero también dijeron que no es el sexo lo que les ha afectado sino otras cuestiones que los perjudican psicológicamente como problemas familiares, económicos, escolares, de pareja. Las experiencias hablan y los atletas tuvieron una respuesta a cada mito que existe.

¿Crear o no creer?

El 100 por ciento de los atletas encuestados dijeron conocer muy poco del tema. Han leído o escuchado hablar pero no tienen bases concretas para poder afirmar o refutar la idea. Todo radica en su experiencia y en lo que les pueden decir los entrenadores, psicólogos, médicos, u otros deportistas.

Al término del entrenamiento y después de los estiramientos necesarios, las cinco jugadoras de fútbol americano se sientan en el pasto y comienzan a escribir, esbozan sonrisas y hablan entre ellas.

Algunas de ellas conocen del tema por lo que les dicen. Una de ellas respondió, “dicen que baja tu rendimiento y te desconcentra”, mientras que su compañera dijo, “sé que antes de un partido se pierde energía”. Sin embargo, sus comentarios son poco profundos y sin información suficiente para ahondar en el tema.

Unos cuantos metros más abajo, están las bodegas de Liga Mayor, ahí en una barda que da al estacionamiento, está sentado parte del equipo de Pumas CU, uno con el número cuatro en la camiseta a quien se le pregunta sobre el tema, sólo manifiesta, “nada seguro, hay muchos mitos, unos dicen que afecta y a otros nos gusta, pero no lo hago cada partido”.

El siguiente punto es el Frontón Cerrado. Cae la noche y el equipo de voleibol está listo para comenzar su entrenamiento. Uno de los integrantes de tez morena, con cabello largo y ondulado y de complejión delgada reconoció “puede afectar el rendimiento, pero depende de muchos factores: estado de ánimo, alimentación, etcétera”.

Hubo quienes aceptaron no haber vivido la experiencia y por lo tanto no sabían nada al respecto. Sin embargo, coincidieron que el conocimiento que tienen del tema es empírico y por comentarios.

Los mitos son como leyendas, se transmiten de boca en boca y se les va aumentando o quitando según el criterio de la persona. Por eso, la mayoría de los artículos que hablan del tema se enfocan en que los atletas no deben tener relaciones sexuales pero no dan ningún tipo de argumento científico.

Ante esto, los deportistas tienen la decisión de hacerlo o no, se basan en sus experiencias y, muchas veces, en las de otros. En el sondeo que se realizó, las respuestas son variadas, hay quienes dijeron sentirse cansados, pero que juegan igual o mejor. Otros, agotados y distraídos, pero muchos coincidieron en no haber tenido estragos físicamente. Mientras que en cuestión emocional la mayoría comentó “muy bien”.

Con estas respuestas de sus cuerpos saben si son capaces de soportar un partido de una hora, dos o tres horas dependiendo el deporte, o no responder. Sin embargo, todos dijeron cuidarse más en temporada regular que en los entrenamientos.

Los atletas pueden o no creer en los mitos, pero la única forma de saber lo que pasa es conociendo sus experiencias. Los mitos dicen que las relaciones sexuales previas a un entrenamiento o competencia merman el desempeño del atleta, perjudica las piernas, mata la agresividad, la energía se pierde con la expulsión del semen, entre otros. Pero, ¿realmente pasa eso?

Energía: el combustible del deporte

Se expresa que para el hombre la expulsión del semen es sinónimo de mal desempeño pero para la mujer el clímax de la relación significa mayor rendimiento.

A un costado de la duela, cuatro mujeres en shorts y camisola, se sientan para platicar de un tema que quizá les incomode. Se percibe que se conocen de algún tiempo ya que todas ríen y hablan de momentos que, seguramente, han tenido juntas.

Cuando se llega a la pregunta de que al tener un orgasmo puede mejorar su juego, de manera automática se observan entre sí, y dos de ellas responden.

La primera una joven muy delgada pero con tono muscular que podría imponer, cabello ondulado y negro, responde muy seria, “con una relación en donde se llegue al orgasmo puede ayudar porque nos mantiene felices y con más ganas de jugar”.

Su compañera se toca las puntas de los tenis con las manos, parece una liga y al subir el torso, y con una sonrisa, contesta, “el sexo es parte del ser humano, así como se tiene una vida estudiantil, también se debe tener una vida sexual plena para sentirnos bien como persona, levanta el ánimo, estás mejor y rindes más”.

Ríen al mismo tiempo que parecieran analizar su respuesta. De repente un silencio se asoma y es momento de seguir con las preguntas.

Pero, qué pasa con la otra parte del mito, la que dice que con la eyaculación se pierde la energía.

Sentado cerca del campo de entrenamiento de las porristas, el “arrancadero” como se conoce, el *linebacker* titular con el número cuatro, de tez morena, labios pequeños, cabellos ondulado y negro, evoca sus experiencias y responde con sinceridad, “si tengo relaciones antes de un juego me siento bien, pero si no rindo, no estoy seguro de que sea por eso”.

Pero su compañero de posición, quien está sentado a un lado de él, mientras juguetea con su gorra, sólo comenta, “te sientes liberado. También depende cuántas veces lo expulsas”.

A unos cuantos metros de ahí se encuentra el recinto de voleibol, en las gradas de concreto está un jugador del equipo varonil, alto, delgado, lleva puesta una camiseta con un puma en el centro y unos shorts azul marino. Dentro del equipo es banda y con un tono muy serio dijo, “la pérdida de energía puede ser un factor, sin embargo, no es determinante”.

Otro de sus compañeros responde la pregunta sin dejar de mover el balón de piel blanca, “aun cuando con la eyaculación se siente cansancio, se repone rápido, no es sinónimo de energía”.

La mayoría de los atletas coinciden en que la salida del semen no es factor para un mal desempeño. Pero la parte médica ¿qué dice?, ¿existe algún desgaste físico al grado que perjudique al jugador?

El doctor Julio Pazos, quien trabaja en el área deportiva de futbol americano de la UNAM desde hace más de seis años, explicó, “el semen está formado por espermatozoides y algunas otras sustancias, pero por muy abundante que sea la eyaculación no hay energía en el semen, no al menos científicamente”.

Con su conocimiento del cuerpo humano y del deporte, el doctor, quien amablemente recibió a varios jugadores que lo buscaron durante la entrevista, declaró, “no es lo mismo la pérdida de energía durante un juego que en una relación; se sabe que una relación sexual muy vigorosa o muy intensa no existe mucho gasto de energía, como se piensa”.

Pero también existe otro punto de vista que puede influir en el mito, el psicólogo y preparador físico Gilberto Fuentes comentó, “el mito del semen tiene años. En la Edad Media se creía que se iba parte del cerebro en la eyaculación, se pensaba que se perdía capacidad intelectual. Se fue creando un mundo neurótico alrededor de la relación”.

Con estas declaraciones se puede llegar a la conclusión de que el primer mito es mentira, por lo menos para los hombres sí. El semen no contiene energía, ni se tiene un

desgaste importante para mermar la actuación, y tampoco el periodo de relajación que acompaña al sexo debilita al atleta. La eyaculación no es sinónimo de desgaste. Por lo tanto esta parte del sexo no influye en el ejercicio.

En cambio, para las mujeres tener un orgasmo puede ser motivante para su desempeño, pero no esencial.

La agresividad al bote de basura

Los jugadores de futbol americano tienen la fama de ser unos tipos rudos, fuertes, pero sobre todo agresivos, sin embargo, todo deporte necesita combatividad para su ejecución y con el sexo se pierde. Por lo menos, esto es lo que dice el mito.

La agresividad no es más que la respuesta de cada jugador ante el oponente. En cada deporte ésta se muestra de diversas formas. En el futbol americano en los golpes y las tacleadas; en el básquetbol por las canastas, las asistencias y bloqueo y; en el voleibol con el saque y la colocación de la bola.

Pero no es lo mismo la competitividad que una actitud anti deportiva. La primera es demostrar que son capaces y más fuertes que el contrario y la segunda es cometer una falta a las reglas del deporte.

Se puede pensar que con el periodo de relajación que sigue a un encuentro sexual, la habilidad de combatir al contendiente se pierde, pero el joven de 25 años, capitán de PUMAS CU en la temporada 2005, “Cuatrero”, en la gradas del campo cuatro, respondió con seguridad.

“No sé si se pierda agresividad, se pierde concentración porque queremos saber qué están pensando de nosotros, en lo que hicimos, en si se va a repetir, no sé hasta qué punto se pierda, supongo que es una consecuencia de la relajación”.

“Cuatrero” piensa que el factor psicológico es más importante que el físico. Él considera que físicamente pueden estar en condiciones de combatir, pero si la distracción es más fuerte, ésta gana, con lo que se puede perder todo en el encuentro.

Y en esto coincide el psicólogo Gilberto Fuentes, extrovertido y observador, “hay niveles de activación en el deporte que se necesitan para la agresividad, con la relación sexual se relajan por eso debe existir una técnica de entrenamiento psicológico en el deporte para activarla”.

Por su parte, quien también fuera entrenador del equipo femenino de básquetbol de la Preparatoria No.8, Gerardo Guzmán, dio su punto de vista y para él, sí puede existir una pérdida, “porque los movimientos en el básquet son rápidos, explosivos,

cuando el músculo está muy relajado no permite la contracción rápida, si no hubo tiempo para descansar puede haber problema en cuanto a la reacción de la velocidad y la potencia al hacer los movimientos”.

Una opinión más la dio Gerardo Orellana, entrenador de PUMAS CU y también promotor de un modelo de educación llamado “Educación y normas de competencia laboral” en el Sistema de Educación Tecnológica Industrial en la Dirección General, conocidos como CETIS y SEBETIS comentó:

“Es complejo determinarlo porque pueden llegar a un juego preocupados, nerviosos lo que puede afectar la combatividad. La agresividad interviene en cómo se entrena, cómo se ve al rival”.

Concluyó su respuesta diciendo “puede haber muchos factores que inciden y no necesariamente la relación sexual, no hay un sustento, se debería analizar con profundidad todo lo que interviene en esa pérdida de tono muscular o combatividad”.

Pero la otra parte qué dice. Aquellos atletas que han tenido la experiencia, y son quienes deben enfrentarse por lo menos una vez a la semana al contrario. Una de las pertenecientes al equipo de básquetbol femenino de 20 años respondió “la agresividad no se pierde, porque las ganas de competir no tienen nada que ver con el sexo”.

Mientras que su compañera de equipo, y también amiga, de 23 años interpretó, “después de haber tenido relaciones llegas de otro ánimo y estás diferente, a lo mejor no con todas las fuerzas pero sí con muchas ganas de jugar y jugamos igual”. Las dos ríen y se miran como si conocieran las historias de cada una.

Cada atleta tiene sus vivencias y cada partido es testigo de la fuerza y pasión que dejan en la cancha, siempre en busca de la victoria. Dicen sentir una explosión de adrenalina cuando el árbitro da el silbatazo de inicio, con ésta la combatividad aparece y se olvidan de lo que vivieron unas horas antes.

En esto coincidió el voleibolista de 22 años, un hombre que a primera vista pareciera introvertido, él piensa que el entusiasmo no termina con el sexo, sino que “incluso creo que beneficia pues te deja con los músculos relajados”.

Uno de los mayores sueños de quien se vislumbra como el siguiente capitán de PUMAS CU, con el número cinco, seleccionado nacional y ala defensiva, fue jugar en el Estadio Olímpico Universitario.

Cada vez que pisa el campo se llena de orgullo. Cuando escucha las “Goyas”, los aplausos, las porras del público la adrenalina no deja de correr por su cuerpo y en cada partido levanta los brazos pidiendo más ovaciones.

Deja todo su esfuerzo en cada encuentro, su habilidad y fuerza son más que notables cuando se quita a uno y otro contrincante de encima, y dice que para él jugar en el histórico lugar es un triunfo.

Su tamaño es imponente, pero fuera de la cancha es amigable, paciente, y de carácter tranquilo. El único momento en que su agresividad sale a flote es cuando defiende los colores de su Universidad.

Para él, la combatividad se puede perder por falta de concentración, siempre y cuando exista un factor que lo provoque. En cuestión sexual, cuando no fue con su pareja o no usaron protección. La consecuencia es que la mente se traslada al momento y a lo que pudiera suceder haciendo a un lado el resultado deportivo.

También consideró que puede ser probable la pérdida de la agresividad pero no por razones sexuales sino cuando tienen problemas familiares, escolares, económicos que los estresan, lo que se refleja en su desempeño en la cancha.

Todos los atletas están entrenados para combatir y responder en cada minuto de la puja. La emoción y las inmensas ganas de triunfar los lleva a un nivel en el que su cuerpo representa todo, con él pierden o ganan. La agresividad o combatividad no se detiene, está de por medio un campeonato.

La mentalidad y la preparación psicológica a la que son sometidos les permiten dejar a un lado todo lo preocupante o estresante. Sin embargo, la mente les puede traicionar.

Las piernas no responden

Las piernas temblorosas, pesadas como una roca, los movimientos son lentos, pareciera que no respondieran, la fatiga aparece. Éstos son los resultados que el mito dice que tienen las piernas cuando los deportistas tienen relaciones sexuales una noche antes del partido.

Escucha la pregunta y se ríe al recordar el momento, a pesar de que sus piernas son fuertes y principal recurso para su posición, ese día no le respondieron. En cada partido, su estatura le permite burlar al contrincante, su agilidad se ve en cada corte que hace para correr, brinca y rebasa un muro de hombres.

De tez morena, ojos brillantes y labios delgados, el receptor de PUMAS con el número 80 dijo tener una experiencia poco agradable. Juega con una botella de agua mientras responde, “una vez tuve relaciones tres horas antes de un entrenamiento y cuando me tocó entrar me sentí muy cansado, no rendí igual”.

Pero no es el cansancio lo que le impidió estar al 100 por ciento en el juego, sino una lesión a raíz del agotamiento, él piensa que las piernas es lo que más se daña y con una expresión de molestia, comenta, “tuve un tirón en la pantorrilla derecha por el desgaste, ese día estaba cansado, no me sentía bien”.

En su caso, por la posición que juega su trabajo es explotar, salir a máxima, hacer muchos cambios de velocidad y tener unas manos y piernas fuertes y seguras, para no dejar caer el balón.

Estudiante de 23 años, “Vampiro” como le dicen en el equipo, dijo que la contusión fue por causa de un relajamiento excesivo, y explicó “se debe tener un periodo de relajamiento para que se tenga un mejor desempeño en el entrenamiento, o estar en óptimas condiciones, si unas horas antes se tienen relaciones la relajación no existe, para que después se pueda estar tenso”.

Ante este mito, uno de los compañeros de “Vampiro”, el jugador veterano con jersey número nueve, dijo, “se cansan las piernas y los brazos porque son el sostén en la relación. La posición varía si se está parado no responden las piernas ni la espalda baja, si se está de manos, no aguantas los brazos, si estás de pie no te responden las piernas. También depende la cantidad”.

Cómo él, el 98 por ciento de los deportistas encuestados dijeron haber sentido agotamiento en las extremidades, y relajación al grado de que su productividad en la competencia fue menor.

El uso de las piernas depende de la posición sexual que se adopte, del esfuerzo que se haga y de la duración de la misma. Los jugadores opinaron que el cansancio en esta parte es lo primero que sienten. Si existe una afectación puede ser por el tiempo transcurrido entre la relación y el juego, además de la alimentación y el descanso.

Al respecto el médico del deporte, Julio Pazos, explicó “durante la relación sexual se usa un grupo muscular dependiendo de la posición. Se pueden utilizar en mayor o menor grado las piernas o los brazos, pero no hay nada comprobado que diga que las piernas son las que se puedan resentir, también dependen los factores psicológicos”.

Pero, sobre todo, tiene que ver, según el doctor de 31 años, con “qué tan vigorosa y qué tanto duró la relación sexual, si se desveló y hubo un desgaste importante entonces sí puede influir pero no sólo en las piernas también en los brazos y en otros grupos musculares”.

Cuando el agotamiento es inminente y los atletas no se recuperan de la relajación del encuentro sexual es cuando las lesiones se presentan, como fue el caso de “Vampiro”.

En esto, quien fuera entrenador de PUMAS CU, Gerardo Orellana, jugador por nueve años, comentó, “la lesión puede venir si tienen un músculo relajado, con falta de energía positiva y no calientan bien”.

Pero, dentro del análisis que hizo y desde su punto de vista como sociólogo, comentó, “pueden estar muy relajados y tener una lesión pero por distracción, el estado mental en el que llegan afecta”.

Sin embargo, hubo un entrenador que discrepó con esta idea, Gerardo Guzmán Jiménez, entrenador en jefe del equipo de básquetbol femenino, de 41 años, opinó que para él, a las piernas no les pasa nada. Él, también con la experiencia de ser jugador en su juventud, piensa que no tiene nada que ver el sexo en la baja de un atleta, no en las piernas.

No necesariamente los deportistas, tienen que llegar a una lesión por la relajación después del sexo, pero sí puede suceder. Lo principal es que descansen y se recuperen. Cuando sucede esto la relación no merma, es un desgaste mucho menor al que los jugadores están acostumbrados.

Con las opiniones de los expertos pero sobre todo de quienes han vivido la experiencia, se puede deducir que las piernas se pueden resentir cuando existe un tiempo corto entre el encuentro sexual y el deporte, pero no al grado en que el atleta no esté en su mejor condición.

Adiós al estrés

Cuando los músculos están relajados y se les somete a tensión sin tener descanso o un calentamiento adecuado, puede ser que sufran una lesión, como le sucedió al jugador de fútbol americano “Vampiro”. Pero los tirones o lastimaduras no sólo pueden suceder en las piernas, sino también en el resto del cuerpo.

Otro de los mitos dice que el sexo relaja los músculos al grado en que el atleta no responde en el juego, lo que se interpreta como cansancio. Del 100 por ciento de los atletas entrevistados en todos los casos, el 50 respondió que el desahogo que hay después de una relación sexual sí les ha afectado. El 49 dijo no haber sentido nada, mientras que uno comentó que lo mejora.

Cuando se le pregunta por cada mito, coloca su pluma en su barbilla, analizando su respuesta, pero sobre todo en la reacción del cuerpo. El doctor Julio Pazos, médico deportivo y encargado de la salud de los jugadores de futbol americano, dijo, “el deporte requiere cierto tono muscular”.

Él comisionado de la recuperación de los jugadores cuando tienen alguna afección física, explicó, “se debe tener un tono muscular para la actividad física que se va a realizar y si se está muy relajado tienen que ayudarse psicológicamente o con el calentamiento específico para activar grupos musculares, un calentamiento que active o un masaje de activación, incluso, si se está demasiado tenso bajar esa tensión con un masaje”.

Cuando esto no sucede, el médico comentó que sí pueden existir lesiones, incluso graves, sobre todo si en el deporte requiere contacto físico. Sentir el cuerpo flojo, no tener el control sobre éste y no resistir el golpeteo con el contrario pueden ser consecuencia de la relación sexual. Pero también se le atribuye al mal calentamiento y a la falta de descanso entre una actividad y otra.

Uno de los jugadores de futbol americano, “Cuatrero”, consideró al respecto “lo que más he resentido es la relajación física, he sentido el cuerpo muy relajado y eso es lo peligroso, que estés tembloroso y te lastimes. Después de una relación sexual no se llega al partido con la tensión muscular que necesitas y puede provocar una lesión seria”.

Él, quien en alguna ocasión tuvo que decir que no podía tener relaciones sexuales por su compromiso deportivo, explicó “cuando haz tenido relaciones sexuales, la tonalidad muscular cambia, la forma de movernos dentro del campo cambia, no nos movemos con la misma fuerza, aparte de que tampoco estamos concentrados”.

“Cuatrero” lleva 12 años jugando, dentro de los cuales fue campeón con los Tigres del CCH-Sur en 1998, “lo más importante es que exista un periodo de descanso después del relajamiento, para poder estar en condiciones de tensar los músculos otra vez y no sentirlos como si no respondieran, por eso es muy importante el calentamiento previo”, comentó.

Por su parte, la jugadora de básquetbol, de 20 años, quien ha sido campeona en distintas ocasiones con el equipo de la UNAM, relató acerca del tema, “tuve relaciones unas horas antes de entrenar, cuando llegué a la cancha, me sentí muy cansada, sin ganas, no tanto cansada sino que los músculos no respondían”.

Para ella, quien lleva más de diez años en el deporte, la relajación de los músculos afecta, “cuando no se tiene un periodo de descanso, cuando no nos

recuperamos”. Por esto, señala la estudiante de enfermería, “es importante el calentamiento previo pero también el estiramiento después del encuentro o entrenamiento”.

Los atletas saben cómo controlar su cuerpo, saben cómo mantenerlo activo y tenso para seguir con el juego. También conocen la forma de equilibrar el cansancio, por eso es importante que mantengan una rutina de ejercicios previos.

Cuando han tenido relaciones sexuales antes de un partido o entrenamiento y llegan demasiados relajados deben manejar su cuerpo y calentarlo de tal forma que no exista ningún riesgo de lesión. Sólo ellos conocen su cuerpo y saben hasta donde puede aguantar y exigirle.

Los músculos se relajan y los atletas lo aceptaron. La mayoría de ellos dijeron haberse sentido mal, sin ganas de jugar, atribuyéndoselo al sexo. Sin embargo, después del calentamiento previo todo volvió a la normalidad.

Satisfacción segura

Los atletas concuerdan en que las piernas se pueden resentir y no responder al grado en que puede haber una lesión. Pero existirán más factores para que el cuerpo se altere, tendrá que ver las posiciones y el número de relaciones, o es sólo como dice el mito: sexo es igual a piernas flojas.

Algunos de los atletas dijeron que pueden sentirse cansados, sobre todo si el periodo de descanso es corto. Sin embargo, si se hace una comparación entre la energía que gastan en el deporte con la que se pierde en la relación sexual, el resultado no es el mismo.

Puede darse una baja cuando los deportistas tienen más de una relación o, están parados largo tiempo. En sí, el papel que desempeñan dentro de la relación, que estén abajo, arriba, hincados. El desgaste que esto provoca es lo que más puede resentir los músculos y, por lo tanto, mermar más al jugador.

Las respuestas de los deportistas concordaron que la calidad, cantidad, tiempo y esfuerzo en el sexo pueden contribuir a una merma, siempre y cuando, éstos sean en exceso. Es decir, cuando hay un desgaste muscular mayor en el sexo y no hay un periodo de descanso.

Uno de los *linebackers* entrevistados de PUMAS CU, “Cuatrero” comentó, “afecta más de dos. Lo que nosotros vulgarmente decimos es que ella trabaje, se puede

tener una relación muy cansada pero si te hidratas y te alimentas respondes bien. Lo que siempre va a afectar más es la cantidad, nunca la calidad”.

Su compañero de equipo, portador del número nueve, explicó sonriente, “parado si perjudica porque utilizas mucho las piernas, el movimiento que requiere la actividad sexual es en los muslos y pantorrillas, el cual es muy repetitivo tensándose mucho tiempo lo que puede provocar calambres”.

En esto también coincidió “Vampiro”, quien al recordar su lesión, sólo dijo, “cuando se carga, tener en las piernas el peso sí afecta. Un día antes de un partido nos cuidamos pero si se puede cambiar la posición y el rol, mejor”.

Entre risas y nervios, el número ochenta del equipo de PUMAS CU en cuestión de la duración, explicó, “varía, se puede cambiar de posición, depende mucho las ganas que se tengan y del estado en el que estamos”.

Al contrario, la jugadora de básquetbol de 25 años respondió, “de nada sirve tener cantidad si no tienes un orgasmo o una relación sexual plena, para después descansar y estar preparada para el juego”. Al mismo tiempo que entre las cuatro atletas sólo se escucha, “la cantidad es lo que más perjudica”.

Mientras que Gerardo Orellana con más de 17 años de experiencia como entrenador y campeón con los Cóndores en 1990 y 1991, comentó, “no es lo mismo que el hombre esté sentado y que la mujer haga el mayor esfuerzo, a estar parado y cargando a la pareja, si alguien está poniendo más estrés en sus piernas para mantener una relación hay un desgaste muscular mayor”.

El rol que se tiene dentro de la relación también puede influir en el atleta, sobre esto, el también maestro en Estudios Políticos y Sociales, explicó, “incide quién tiene el rol activo y el pasivo, puede relajar o cansar más y también la intensidad, cuando el atleta (hombre o mujer) es más activo es donde la afectación puede ser positiva o negativa porque por el deseo de tener la relación se relajan o se cansan”.

En la parte médica, lo que más afecta es la cantidad dijo el doctor Julio Pazos, pero, “por muy vigorosa que sea una relación sexual nunca va a pasar el 60% de tu porcentaje del consumo máximo de oxígeno, de unas pulsaciones que implican una ruptura o una pérdida del equilibrio de tu organismo”.

Él mismo expuso, “es tan bajo el esfuerzo en una relación que no implica un cambio en el organismo, no es una carga ni es desarrolladora. En el ámbito deportivo hablamos de cargas de entrenamiento dependiendo del nivel de la intensidad que tenga, una carga desarrolladora implicará que va haber un cambio en tu organismo tratando de

recuperar todo lo que se gastó en un entrenamiento muy intenso y una relación sexual nunca va a llegar a ser una”.

El problema al que se enfrentan los deportistas es que la mayoría de las veces no se recuperan por el poco tiempo entre el sexo y el juego, lo que les impide estar al 100 por ciento en el juego. Sin embargo, nunca va a ser lo mismo la cantidad de energía perdida en el deporte que en el sexo.

A pesar de que los atletas tienen una capacidad de recuperación más rápido, el agotamiento que existe después de varias relaciones sexuales puede influir en su desempeño, así como el rol y el tiempo que mantuvieron en la relación.

Una noche de copas

Los mitos parecen desaparecer cuando salen a la luz otros factores que influyen más que las relaciones sexuales previas. Todos los atletas respondieron que el desgaste es más visible e inminente cuando no duermen el tiempo suficiente, fuman o toman bebidas alcohólicas. Afecta mucho más que una, dos o tres relaciones sexuales.

Los efectos de cada uno en el organismo y más de los tres juntos pueden perjudicar de sobremanera el desempeño del jugador. Pero, si además se le agrega que tengan sexo la merma es mayor.

Tanto los entrenadores como los propios deportistas dijeron que estas cuestiones son las que más se pueden reflejar en su rendimiento. Uno sólo puede ser nocivo pero los tres no permiten que respondan.

El especialista en psicoanálisis y deporte, Gilberto Fuentes comentó, “cuando se toma alcohol, para metabolizarlo se necesita beber mucha agua, el cuerpo se deshidrata, si no se hidrata de manera adecuada el rendimiento baja. Para un partido no suelen hacerlo pero para el entrenamiento quien bebió simplemente no se acerca”.

Por su parte, el entrenador en jefe del equipo varonil de voleibol, Sergio Hernández explicó, “lo que más les afecta es desvelarse y el alcohol. Un problema es que no saben tomar y lo llegan a hacer tres o cuatro veces por semana. También influyen la preparación y alimentación, son fundamentales; de nada sirve que entrenen muy bien si no comen y eso se refleja en su desempeño”.

Gerardo Guzmán, quien está a cargo del equipo de básquetbol femenino, dijo, “cuando se desvelan por una fiesta, por ejemplo, se nota en su rendimiento porque están distraídas, sin concentración y sin ritmo, además de que también pudieron haber fumado y/o tomado”.

Quien fuera entrenador de PUMAS CU, el sociólogo Gerardo Orellana, explicó, “el riesgo es que la relación no sólo está acompañada por el sexo sino por una salida con la pareja, una desvelada, ésta cansa y no se está en condiciones óptimas para jugar. Si aparte, se acompaña por una bebida alcohólica ya se genera un problema mayor, si nada más fuera la relación a una buena hora y el atleta se acuesta y descansa lo suficiente quizá no habría problema”.

Todos los atletas encuestados afirmaron que lo que más les afecta no es el sexo sino el desvelarse, tomar y fumar y si además tienen relaciones sexuales es peor.

“Cuatrero”, capitán de PUMAS CU y seleccionado nacional, expuso, “si combinas todo son mortales, pero lo más perjudicial es no dormir. Para el deporte no dormir es lo peor porque los sentidos no están alertas, el cuerpo no recupera energía y mentalmente se está en otro lado”.

En lo mismo concordó su colega y *linebacker* veterano de 25 años, que con su experiencia dijo “la desvelada trueno, el cuerpo necesita descanso, lo que provoca beber alcohol es deshidratación, el cigarro merma la capacidad pulmonar”.

Otra opinión de un jugador del mismo equipo fue, “en el rendimiento físico sí influye, todo perjudica, el sexo es algo más para que te baje el rendimiento pero si ya te desvelaste, tomaste y fumaste es peor”.

El cortejo que envuelve a la relación sexual no implica sólo ésta, sino muchas veces, una salida con la pareja en donde pueden intervenir estos factores. Cuando después de estos se culmina con el sexo y no se deja al cuerpo descansar, las consecuencias son malas para el organismo porque no se recuperó de ninguno.

Pero, cuando los atletas tienen relaciones sexuales y duermen bien no tienen por qué rendir negativamente, al contrario, éste les puede ayudar a disminuir la tensión o los nervios de un partido. Pueden concentrarse más y actuar de manera correcta en el encuentro, sobre todo cuando el sexo fue satisfactorio.

Algo muy importante es que todos los atletas respondieron que una noche antes del juego pueden tener relaciones sexuales pero no suelen fumar, beber o desvelarse. Dijeron que prefieren cuidarse, concentrarse para responder en el encuentro. Ya después del partido la situación es otra.

Para los entrenamientos, la mayoría confesó que en algunas ocasiones si salen por la noche, llegan a fumar o a beber y, también tienen relaciones sexuales. Después es cuando recienten los estragos en el cuerpo.

La sonrisa del sexo

Todos los mitos sexuales en el deporte se orientan más a un bajo desempeño físico en el atleta. Sin embargo, no toman en cuenta la parte emocional que tiene la cual puede afectar más. El atleta puede llegar a la competencia en un estado físico ideal, pero qué pasa con el emocional o psicológico.

Para saber qué es lo que realmente afecta, el doctor del deporte, Julio Pazos, comentó “habría que especificar qué tipo de relaciones sexuales, si fueron relaciones sin un contenido emotivo, psicológico importante, si fue motivante o al contrario, fue desgastante, habría que diferenciar, porque si bien puede motivar al atleta y dar un mejor rendimiento también lo puede deprimir o causar un desgaste mayor”.

El sexo sin protección, carente de sentimientos, con una persona desconocida, con algún problema o disfunción sexual también puede reducir el rendimiento del jugador ya que éste piensa en las consecuencias. Pero también merman las cuestiones positivas, una relación satisfactoria, el encuentro con la pareja, etcétera.

Además, existen otros asuntos que, la mayoría de las veces, no se ven, como el estudio, problemas relacionados con éste o con la familia, situaciones económicas que pueden ser tan estresantes al grado de perjudicar la concentración del jugador. La distracción puede desorientarlo de su meta: la competencia.

“Hay entrenadores que cuando ven a un jugador cansado piensan que tuvieron relaciones, pero hay que tomar en cuenta que estudian. Se tiene que valorar el desvelo por estudio. Además de que el biorritmo va cambiando, no siempre se tiene el mismo biorritmo energético, vamos bajando y subiendo y eso influye, lo principal es saber por qué están bajando su ritmo”, explicó el entrenador y sociólogo Gerardo Orellana.

El jugador de 24 años de futbol americano, “Vampiro” comentó, “cuando se tiene una relación con la pareja puede ser motivante pero si la tienes con personas desconocidas afecta, además de la protección, hay muchas enfermedades y si no se tiene puede distraernos por la duda”.

La mayoría de los atletas encuestados respondieron que se puede tener un bajo rendimiento por las características emocionales de la relación, si fue con la pareja, si hubo o no protección, si fue satisfactoria. Además dijeron que las consecuencias emocionales les han afectado más.

El especialista en psicoanálisis Gilberto Fuentes comentó que existe un “conflicto entre el ser y el deber ser, el bagaje cultural que prohíbe el goce y la culpa debe generar muchas cosas alrededor del miedo, más que preguntarse cómo va a rendir,

piensan me van a castigar. Pero hay quienes no tienen culpa porque piensan que es natural”.

Dijo que emocionalmente sí les perjudica por que “depende de lo que pasa en la relación, de cómo enfrentan su sexualidad, podría ser que les afecta lo mismo que a un estudiante antes de un examen, debe haber muchas causas pero una buena educación sexual debe ayudar a que todos esos mitos desaparezcan en los hombres y mujeres”.

El entrenador femenino de básquetbol Gerardo Guzmán explicó, “influyen muchas cosas, por ejemplo, la desconcentración, algún tipo de problema emocional con la familia, con los amigos, sobre todo el novio, se distrae mucho al atleta, a veces la relación previa a un juego no afecta tanto en lo físico, afecta más la distracción, lo emocional”.

Además, cuando un deportista responde mal en su juego no necesariamente es causa del sexo, sino que pueden existir otras razones externas a éste como: problemas familiares, relaciones o conflictos con la pareja y, como la mayoría de los deportistas amateur estudian, presiones escolares.

El principal mito dice que la baja de un atleta se debe a que mantuvo relaciones sexuales una noche previa, pero hasta dónde afectan otras cuestiones, y sin que el jugador haya tenido sexo.

Algunos entrenadores están concientes de ello, tal es el caso de Gerardo Orellana, ex entrenador de PUMAS CU, “lo principal es saber por qué están bajando de rendimiento. Cuando he visto que un muchacho anda bajo me he encontrado con diversos factores, problemas en la casa, de estudio, que tienen exámenes finales”.

El entrenador Gerardo Guzmán, jefe del equipo de básquetbol femenino comentó, “he notado que hay algún tipo de desviación en el sentido de la escuela, familia”.

Por su parte, los deportistas están concientes del compromiso que tienen y deben aprender a dejar a un lado sus preocupaciones y/o problemas, incluyendo los que estén relacionados con el sexo.

Es importante tomar en cuenta, las situaciones por las que pasan los atletas, las cuales les puede afectar al grado de no permitirles responder en el deporte. El estrés, la tensión, la tristeza, el enojo, y todos los sentimientos que pueden provocar algún problema o el sexo inciden en su actuación, pero no a nivel físico sino emocional.

Con las respuestas de los jugadores se puede ver que la actividad sexual debe tener algunas características o consecuencias negativas para que les afecte, pero no es la razón principal para que su rendimiento baje.

Sexo y deporte: el nacimiento de una relación

Los mitos perdurarán hasta que el ser humano deje de creer en ellos y hasta que las culturas, sociedades y religiones acepten que el sexo es natural igual que el deseo, el impulso y cualquier manifestación de la atracción física de una pareja. Reprimen por ecuación o por falta de conocimiento del tema. Mientras más se niegue más existirán los tabúes.

La libertad también debería abarcar al deporte. Como actividad recreativa y/o profesional da muchos beneficios y se debería de ver por este lado. Olvidar la concepción que cualquier baja de rendimiento en los atletas se debe exclusivamente al sexo.

Mientras más se conozca del tema, más se dejará de pensar en eso. Cuanto más se piense en otros factores se pondrá a un lado la parte negativa del sexo y con el tiempo se olvidará.

Físicamente, las relaciones sexuales previas a un partido no afectan, sólo se reflejan en bajo rendimiento cuando no se deja pasar el tiempo de descanso. El cuerpo se recupera y los deportistas saben cómo hacerlo. La energía que se gasta en la relación sexual no es la misma.

Emocionalmente el sexo merma cuando fue sin protección, carente de sentimientos, con algún tipo de riesgo, si no fue con la pareja, si fue insatisfactorio. La baja se puede dar más allá del acto físico, la mente puede ser más poderosa y llevar al jugador a otro nivel donde el partido no sea lo principal.

Lo único que puede provocar una baja considerable y no sólo en el plano deportivo, sino en cualquier actividad del ser humano es cuando el alcohol, el cigarro y las desveladas están de por medio.

Para los atletas, esto es mortal. Su condición física, mental y la competitividad se pierden por completo. El cuerpo no está al tanto. Mientras que los problemas escolares, familiares, económicos, pueden tensar y preocupar al atleta distrayéndolo.

Los mitos son sólo eso, cuando un atleta no está en condiciones para jugar, se debe pensar en otras razones y no atribuírselo al sexo solamente, porque cuando responden muy bien, no se piensa que pudo haber tenido una relación sexual satisfactoria, lo que le motivó a jugar mejor.

Conclusiones

Escoger el tema de este trabajo recepcional no fue difícil, simplemente pensé que era interesante por todo lo que se desprende de la palabra sexo y más cuando se dice que hay una relación negativa entre éste y el deporte.

Recordando e investigando lo que un reportaje debe llevar imaginé que sería sencillo desarrollar el tema. Las experiencias de atletas, fuentes bibliográficas y hemerográficas y de especialistas serían la base para buscar una respuesta a los mitos que giran en torno al sexo y al deporte.

Cuando empecé a recabar información me di cuenta que el tema no era tan fácil como se escuchaba. La mayoría de los libros lo abordan desde el punto de vista cultural o anatómico. La minoría muestra el lado natural que incluye el deseo, el placer y la satisfacción y en donde también se mencionan los mitos en forma general.

Los diferentes pensamientos plantean el problema socio cultural que representa el sexo y su práctica. Y en la parte deportiva, las líneas fueron pocas, ninguna profundizaba en el tópico.

Por esto acudí a Internet, ahí encontré revistas, periódicos y páginas institucionales que hablaban más del tema. Por el acceso a otros países, en este recurso fue donde hallé más información y opiniones, lo que me permitió contar con fundamentos.

Tenía que decidir entre el deporte profesional o amateur. En el primero los atletas viven de eso, por lo cual están obligados a cumplir con la disciplina y las órdenes que les imponen los pueden controlar más, a través de las concentraciones del equipo.

En el terreno amateur, los jugadores no firman ningún contrato; practican la disciplina por pasión, gusto y orgullo, sin ninguna ganancia económica. Y aun así, deben cumplir con el régimen de entrenamiento y partidos. Son responsables de lo que hacen y saben que su desempeño puede ser crucial en la derrota o victoria del equipo. No están bajo control y ellos son quienes deciden lo que hacen una noche antes de cada juego.

Después de buscar y ordenar la información y darle un sentido al trabajo, decidí que era tiempo de ver quiénes iban a ser los personajes centrales de la historia. Analicé todas las disciplinas dentro de la UNAM y escogí a los equipos representativos de básquetbol, voleibol y fútbol americano porque estos deportes son los que más destacan.

Aparte del trabajo en equipo necesario para su práctica. Cada uno de los integrantes es principal en el conjunto.

Lo primero que necesitaba eran respuestas, vivencias, pero el punto era cómo conseguirlas. Realicé una serie de preguntas para hacer un sondeo entre 30 jugadores divididos en las tres disciplinas. Aquí empezaron las trabas.

Con algunos me fue fácil platicar, tal fue el caso de los jugadores de fútbol americano, con varios he mantenido una relación de amistad desde hace tiempo, además de que asistí a muchas de sus fiestas, comidas, reuniones, partidos, e incluso a la novatada. Cuando tuve la oportunidad de platicar con ellos, sintieron la libertad de platicarme de sus experiencias.

Con cuatro de las integrantes del equipo de básquetbol también hubo química. Durante la plática respondieron abiertamente, no tuvieron problemas en contarme su sentir y parte de su vida. De ellos fue de quienes obtuve más información y anécdotas.

Del resto no fue tan fácil que me hablaran de su vida sexual, les causó incomodidad y no desearon responderme más allá de lo que necesitaba. A todos, les apliqué el cuestionario y de alguno que otro obtuve comentarios.

Otra parte importante era la palabra de los entrenadores. Para localizarlos no fue tan difícil ya que con ellos tuve una relación laboral cuando realicé mi servicio social en la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas (DGADyR) de la UNAM, así que pude contactarlos y recurrir a ellos con un poco más de libertad. Con algunos tuve entrevistas extensas, con otros cortas pero todas con un contenido muy valioso para la historia.

Después fue el turno de los especialistas, aquí fue donde encontré más problemas. Por el tema pensé que era necesario un médico, un psicólogo del deporte y un sexólogo. Con los dos primeros no tuve inconveniente, tuve pláticas muy profundas, ricas en opiniones e información.

Pero conseguir a un sexólogo fue una tarea imposible. Busqué varios recursos de los cuales nunca obtuve una respuesta positiva. Incluso recurrí a dos personajes de los medios de comunicación, recibiendo negativas. En el sector público tampoco tuve suerte.

Así que esta parte la sustituí con la experiencia y opinión de uno de los entrenadores que entre su currículum tiene el grado en psicología con especialidad en terapia sexual. Con esta última entrevista tenía todas las fuentes vivas para la historia.

No está por de más decir que las conversaciones las logré con insistencia, por los horarios y compromisos de los jugadores, entrenadores y especialistas. En muchas ocasiones los interceptaba concluyendo la práctica y tuvieron la disponibilidad de responder.

Platicar algún día en la vida de los jugadores es lo que considero más valioso porque demuestro lo que hacen los atletas. Su manera de vivir, de enfrentar responsabilidades, problemas y alegrías.

Pero sobre todo, antes de tener la relación sexual, su sentir, la razón de la decisión; y el después en la práctica, lo que vivió, su reacción. En sus palabras pude contar lo que les afecta o lo que les ayuda.

Al ser un tema privado y por retomar vivencias personales, respeté la identidad de los atletas. Sus nombres los omití, pero los describo mediante su currículum deportivo, por sus características físicas o por los apodos con los que los conocen en su medio.

Lo que seguía era la redacción, las bases y la práctica que obtuve en la Facultad me dieron los conocimientos necesarios para realizar este gran trabajo final.

Además, a lo que me enfrenté desde el principio fue el sentido que deseaba darle al tema, empezando por que no se puede escribir libremente. Hablar de sexo es delicado, mucha gente aún lo sigue viendo impuro y malo y al pensar en los lectores traté de ser muy precavida.

Quise darle un tono natural y divertido. Intenté describir las experiencias de lo que realmente hacen los atletas lo más claras posibles. Darles vida propia y verlos como ser humanos, quienes más allá de deportistas, desean, se divierten, aman, lloran, se estresan, estudian, etcétera.

Para lograr esto recurrí a muchos de los consejos y técnicas que me dieron los profesores en el aula. Sin embargo, descubrí que no es lo mismo la teoría, los conceptos y las definiciones con la práctica, con los inconvenientes que hay para llegar a las fuentes, concretar las entrevistas y con la organización de toda la información.

El reportaje es el género periodístico por excelencia, porque conjunta todos los recursos periodísticos y da la oportunidad al escritor de interpretar. En mi caso, el texto que presento es interpretativo para darle al lector la oportunidad de generar su punto de vista.

A través de mis ojos, de mi investigación, de mis palabras doy un punto de vista lo más objetivo posible sobre el tema, con el cual pretendo que el receptor se informe pero sobre todo genere una posición al respecto.

Los pasos del reportaje parecieran ser fáciles, pero existen muchos problemas que no sabía cuando estuve en clases. El simple hecho de enfrentarme a la información fue exhausto. Encontrar poco o nada, buscar en todas las materias, traducir textos en otros idiomas, interpretar o abundar en tecnicismos. Acerca de un tema que no es muy difundido y del cual que no existen estudios científicos especializados y accesibles a lectores poco conocedores.

Después para fundamentar la información encontrar y lograr todas aquellas fuentes que le dieran vida a las entrevistas, crónicas y notas. Las fuentes activas, las que le dieron sustento, veracidad y actualidad al texto.

Para conseguir las entrevistas, lo primero fue redactar las preguntas. En los libros viene cómo prepararlas, los puntos que debemos preguntar, pero no explican cómo abordar a la gente. Esa parte es la que me fue difícil, localizarlos, explicarles el tema, preguntarles, y si no obtenía la respuesta que buscaba tratar de llegar a ella.

Toda la teoría que aprendí en la Facultad me ayudó a llevar a cabo el trabajo; sin embargo, la práctica no fue la suficiente y a falta de ésta me atoré muchas veces.

El reportaje que realicé no pretende ser la verdad absoluta, sino una referencia que expone fuentes autorizadas y testimonios, las diversas aristas del tema, a fin de contribuir a esclarecer los mitos que existen alrededor del sexo y el deporte. También considero importante que el lector conozca, a grandes rasgos, el porqué del nacimiento del tabú y la satanización del acto sexual.

El tema no es sencillo, genera incomodidad, repudio y pena, por eso quise darle el sentido periodístico para sacar al lector de los textos médicos, sociológicos y sexuales.

ANEXO

TABLA DE RESULTADOS		
Cuestionario	Hombres	Mujeres
1. ¿Has tenido relaciones sexuales antes de un partido o entrenamiento? (un día o unas horas antes) ¿Cuánto tiempo antes?	Sí 100% (24 horas antes) No 0%	Sí 95% - 24 horas antes 90% No 5%
2. ¿Cómo te has sentido físicamente?	Bien 60% Mal 40%	Bien 60% Mal 40%
3. ¿Emocionalmente?	Bien 80%	Bien 95%
4. Se dice que el rendimiento no es el mismo si se tienen relaciones sexuales antes porque gastas energía, ¿a ti te ha afectado en tu desempeño?	Sí 40% No 60%	Sí 60% No 40%
5. Durante una relación sexual se pierde energía, ¿crees que eso contribuye a que tengas bajo rendimiento en el deporte?	Sí 40% No 60%	Sí 50% No 50%
6. Hay deportes en los que se necesita agrasevidad (combatividad) de parte del atleta, se dice que en las relaciones sexuales se pierde ésta, ¿crees que esto contribuya al rendimiento?	Sí 30% No 70%	Sí 10% No 90%
7. Se dice que la parte del cuerpo que más reciente la actividad sexual son las piernas, ¿cuál ha sido tu experiencia?	Sí 98% No 2%	Sí 80% No 20%
8. En el sexo se relajan los músculos, ¿afecta esto a tu rendimiento deportivo?	Sí 50% No 49%	Sí 50% No 50%
9. ¿Qué ventajas/ beneficios crees que haya al tener relaciones sexuales antes de un práctica o entrenamiento?	Ventajas (elimina estrés) 80% Desventajas 20%	Ventajas (elimina estrés, motiva) 70% Desventajas 30%
10. (Hombres) Se dice que el semen es energía y que la expulsión del mismo perjudica, ¿cress que esto afecte a tu rendimiento deportivo?	No 80% Sí 20%	
11. (Mujeres) Se dice que para la mujer su rendimiento es mejor cuando han tenido una relación previa, ¿crees que sea cierto?		Sí 70% No 30%
12. ¿El efecto emocional que tiene una relación sexual puede afectar más que en lo físico el rendimiento?	Sí 80% No 20%	Sí 70% No 30%
13. ¿Tu entrenador te ha dicho alguna vez que no tengas relaciones sexuales antes de una práctica o competencia/ partido? ¿Qué te	Sí 5% No 95%	Sí 10% No 90%
14. ¿Has tenido relaciones sexuales después de un entrenamiento o partido/ competencia?	Sí 90% No 10%	Sí 80% No 20%
15. ¿En qué crees que te ayuda?	Quita el estrés, motiva 70% Ninguna 30%	Quita el estrés, motiva, relaja 80% Ninguna 20%
16. ¿Alguna vez tu entrenador te ha recomendado que tengas relaciones sexuales después de un entrenamiento o competencia/ partido?	Sí 5% No 95%	Sí 0% No 100%
17. El sexo es un medio para relajar el cuerpo y la mente, ¿crees que funcione después de un entrenamiento o partido/competencia?	Sí 60% No 40%	Sí 90% No 10%
18. ¿Qué conoces respecto al tener relaciones sexuales antes y después de un entrenamiento o partido/competencia?	Poco 100% Nada 0%	Poco 60% Nada 40%
19. ¿Crees que para los deportistas es más fácil conseguir sexo por los estereotipos que hay en la sociedad?	No 30% Sí 70%	No 100%
20. (Mujeres) Muchas veces una mujer con mayor masa muscular intimida al hombre, ¿cuál ha sido tu experiencia?		Sí 30% No 70%
21. ¿Alguna vez has dicho que no puedes tener relaciones sexuales por el deporte?	Sí 30% No 70%	Sí 60% No 40%
22. ¿Qué perjudica más el rendimiento de un atleta: tener relaciones sexuales, desvelarse, tomar, fumar?	Relaciones sexuales 10% Desvelarse, tomar y fumar 90%	Relaciones sexuales 20% Desvelarse, tomar y fumar 80%
23. ¿Qué situaciones extras pueden afectar el rendimiento de un atleta?	Otro tipo de problemas 80% Relaciones sexuales 10%	Otro tipo de problemas 90% Relaciones sexuales 10%
24. Los atletas tienen mayor rendimiento físico, ¿crees que esto influya en su vida sexual?	No 20% Sí 80%	Sí 80% No 20%
25. ¿Hablas del tema con el médico y/o psicólogo? ¿Qué te dicen?	Sí 5% No 95%	Sí 0% No 100%

* Los cuestionarios se aplicaron a cinco atletas de los equipos representativos de básquetbol, voleibol y fútbol americano en las ramas femenil y varonil de la Universidad Nacional Autónoma de México. Las edades oscilan entre los 18 y 25 años.

Fuentes

- Álvarez ,Villar, Alfonso, *Sexo y cultura*, Biblioteca Nueva, Madrid, 1971, pp. 540
- Azcárraga, Gustavo, *Sexología básica*, Ediciones Científicas La prensa médica mexicana S.A. de C.V, México, 2001, tercera edición, pp. 278
- Brunet-Guedj, Elisabeth, *Medicina del deporte*, Masson, Francia, 1997, tercera edición, pp. 451
- Cagigal, José María, *Deporte y agresión*, Alianza, Madrid, 1990, pp. 155
- Dobson Lawther, John, *Psicología del deporte y del deportista*, Paidós, Buenos Aires, 1978, pp. 216
- Fagoaga, Concha, *Periodismo interpretativo. El análisis de la noticia*, Mitre, Barcelona, 1982, pp. 15-81
- Gomis, Lorenzo, *Teoría del periodismo. Cómo se forma el presente*, Paidós, México, 1991, pp. 212
- González, José Lorenzo, *Psicología y deporte*, Biblioteca Nueva, Madrid, 1992, pp. 269
- s/autor, *Great Athletes*, The editors of Salem press, EUA, Vol. 8, 2002, pp. 3188
- Guha, Anton, *Moral sexual y represión social*, Garnica Editor S.A., Barcelona, 1977, pp. 230
- H.J. Eysenck, Wilson, *Psicología del sexo*, Herder, Barcelona, 1981, pp. 266
- Hooper, Anne, *Sexo, el manual*, Océano de México, México, 2004, pp. 201
- McCary James, Leslie, *Sexualidad humana*, El manual moderno, México, quinta edición, 2000, pp. 430
- Partisans, *Deporte, cultura y represión*, Gustavo Gili, España, 1978, pp. 157
- Prohaska, Lepold, *Pedagogía y antropología del sexo*, Cal Herder, Barcelona, cuarta edición, 1973, pp. 274
- R., Thomas, *Sociología del deporte*, Bellaterra, Barcelona, 1988, pp. 212
- Romero, Lourdes, *La realidad construida en el periodismo. Reflexiones teóricas*, UNAM, México, 2006, pp. 197
- Silva Athayd, Ribeiro, *Psicología del deporte y preparación del deportista*, Kapeluz, Buenos Aires, segunda edición, 1975, pp. 127
- s/autor, *Strees and performance in sport* , Chichester, s/lugar de edición, 1990, pp. 301

- Ulibarri, Eduardo, *Idea y vida del reportaje*, Trillas, México, 1994, pp. 14-77
- Velázquez, Luis, *Técnica del reportaje*, Universidad Veracruzana, México, 1992, Pág. 19-42
- Windhaugen, John D., *Sports Encyclopedia North America*, Academic International Press, EUA, Vol. 1, 1987, pp. 243
- Zegers Prado, Beatriz, *Descubrir la sexualidad*, Universidad Católica de Chile, Santiago de Chile, 2002, pp. 246
- Zumerchik, John, *Encyclopedia of sports Science*, Macmillan Library Reference, EUA, 1997, Vol. 2, pp. 907

Páginas Web

S/autor, *Cuántas calorías se queman con cada ejercicio* [en línea], s/editor, s/lugar de edición, Dirección URL: <http://www.alimentacionsana.com.ar/POrtak%20nuevo/actualizaciones/ejerciciocaloria.htm>, [consulta: 31 de agosto de 2008].

S/autor, “El sexo y sus beneficios anti-edad” [en línea], s/editor, s/lugar de edición, Dirección URL: <http://www.enplenitud.com>, [consulta: 30 septiembre de 2006].

Fernández Sandí, Mauro, “Sexo y deporte” [en línea], Geosalud, s/lugar de edición, diciembre 2003, Dirección URL: <http://www.geosalud.com>, [consulta: 30 septiembre de 2006].

Iglesias, Marta, “Cicatriz de mujer” [en línea], s/lugar de edición, Revista Fusión, núm. 62, 1998, Dirección URL: <http://www.revistafusion.com/1998/num62/rep62-2.htm>, [consulta: 15 de agosto de 2007].

Moeller, James L., “Contradictions to Athletic Participation: Cardiac, Respiratory, and Central Nervous System Conditions” [en línea], *The Physician and Sports Medicine*, Vol. 24, No. 8, s/lugar de edición, agosto de 1996, Dirección URL: <http://www.physsportsmed.com>, [consulta: 30 septiembre de 2006].

S/autor, *No sex before games, please* [en línea], Portugal, Almacil, 12 de junio de 2004, Dirección URL: <http://www.theage.com.au>, [consulta: 30 septiembre de 2006].

Pacheco, Jorge, *Sexo y religiones* [en línea], Colombia, Dirección URL: <http://www.ligasida.org/>, [consulta: 17 de enero de 2008].

Pala Copeland, Al Link, “The health benefits of sex” [en línea], Urban Male Magazine, s/lugar de edición, 2000, Dirección URL: <http://www.tantra-sex.com>, [consulta: 30 septiembre 2006].

Quinn, Jennifer, *The myths of sex before sport* [en línea], Londres, BBC News on line Magazine, 12 de agosto de 2004, Dirección URL: <http://www.nwesimg.bbc>, [consulta: 15 octubre de 2006].

Sapetti, Adrián, *Sexo y deporte I* [en línea], s/lugar de edición, Dirección URL: <http://www.sexovida.com>, [consulta: 30 de septiembre de 2006].

S/autor, “Sexo y deporte: ¿Aliados o enemigos?” [en línea], s/editor, s/lugar de edición, 2005, Dirección URL: <http://www.mundogar.com>, [consulta: 30 septiembre de 2006].

S/autor, *Should athletes avoid sex before a big game?* [en línea], s/lugar de edición, s/editor, 17 de octubre de 2004, Dirección URL: <http://www.eddyelmer.com>, [consulta: 30 septiembre de 2006].

Sullivan, J.L. “7 Myths of sex; we yank the covers off bedroom falsehoods” [en línea], Men’s Fitness, s/lugar de edición, septiembre 2002, Dirección URL: <http://www.findarticles.com>, [consulta: 30 septiembre de 2006].

S/autor, “The health benefits of sex” [en línea], s/editor, s/lugar de edición, Dirección URL: <http://www.sexinfo1.com>, [consulta: 30 septiembre de 2006].

Vera-Gamboa, Ligia, “Historia de la sexualidad”, [en línea], México, Revista Biomed, vol. 9, núm. 3, abril/junio de 1998, Dirección URL: <http://www.uody.mx/biomedic/reubiomenda/pdf/rb98927.pdf>, [consulta: 6 enero de 2008].

Entrevistas

Entrenadores

Básquetbol: Gerardo Guzmán Jiménez (femenil), Javier Escalona Rzeslawski (varonil).

Voleibol: Sergio Hernández Herrera (varonil), Jorge Medina Salinas (femenil).

Fútbol americano: Maestro Gerardo Orellana Suárez (Pumas CU, varonil), Oscar Clavellina (Pumas Oro, femenil).

Atletas

Cinco integrantes de cada equipo representativo de las tres disciplinas, de ambas ramas.

Especialistas

Doctor Julio Pazos Urrieta, Médico del deporte y doctor de Pumas CU.

Doctor Gilberto Fuentes Peña, Lic. en Psicología, especialista en psicoanálisis, psicólogo del deporte y preparador físico.

Lic. Sergio Hernández Herrera, Lic. en Psicología, especialista en sexualidad humana.