

¿Puede el deporte incrementar tu rendimiento sexual?

Deporte como *afrodisíaco*

Caminar 30 minutos diarios sin fallar un solo día puede marcar la diferencia en la manera de gozar en la cama. Puede parecer imposible, pero así es. Una simple caminata diaria estimula la circulación sanguínea ayudando al corazón a repartir equitativamente oxígeno, nutrientes y hormonas, contribuyendo de esta manera a que las caricias repartidas en la piel logren estimular el deseo sexual, mantengan la excitación y conduzcan al orgasmo.

POR: **Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya**



Archivo Siglo Nuevo

En la vida existen mitos alrededor del ejercicio de la sexualidad y el ejercicio físico; se ha llegado a creer entre los atletas, que quien sostiene una relación sexual previa a una competencia pierde capacidad y, ¿qué cree? Ocurre todo lo contrario; a continuación se explica por qué.

Una persona satisfecha sexualmente libera hormonas relacionadas con su bienestar general y estas hormonas, llamadas endorfinas, aumentan la capacidad tanto física como mental, mejoran el estado de ánimo e incrementan el deseo sexual para la próxima vez. Hacer ejercicio tiene entonces grandes beneficios.



HACIÉNDOLO JUNTOS

Unidos es mejor, aunque no todos los deportes se prestan para realizarse en pareja. Si la práctica del acondicionamiento físico se comparte, la contemplación visual estimula el deseo sexual y el ejercicio compartido suma el esfuerzo físico con la anticipación del placer.

Mantenerse bien físicamente es requisito indispensable para quien desea tener una constitución física óptima, misma que se reflejará en erecciones rápidas, firmes y sostenidas en el varón y lubricación vaginal, sensibilidad aumentada en el clítoris y mamas en la mujer.

¿Y LAS GANAS?

Como decía Carlos Monsiváis: “Cuando llegan las ganas, las ganas, ganan”, y tenía mucha razón. Está demostrado que quienes tienen frecuentes encuentros sexuales mantienen esa frecuencia sin dificultad y quienes practican la abstinencia sexual presentan una mayor dificultad para recuperar su ritmo. No existe motivo justificado para evitar el contacto corporal y afectivo del abrazo sexual.

LAS HORMONAS SEXUALES Y EL DEPORTE

Hay que recordar que cada deporte tiene implícitas sus reglas y que estas contribuyen a la sana convivencia de los participantes. Cada deporte tiene su mística y en sus deportistas consumados los íconos a imitar.

Las figuras internacionales de cada deporte rebosan fuerza, felicidad y sobre todo testosterona, la

El ejercitarse debe ser placentero y tonificante, de esta manera la musculatura aumentará su eficiencia para responder a los esfuerzos. Hacer ejercicio, practicar un deporte y disfrutar la vida conllevan una vida sexual más feliz

hormona del placer sexual, tanto para hombres como para mujeres. Un deportista que día con día mantiene la determinación de luchar por ser mejor lleva esta disciplina a su vida sexual.

Quien sabe la frase de “ejercicio que no duele, no sirve”, entiende y comprende que para que la vida sexual sea plena hay que entregarse al esfuerzo añadido, es decir, no conformarse tan solo con sentirse bien, sino dando más de sí hasta llegar a la cima del placer.

SIN EXCESO, POR FAVOR

La medida del ejercicio es con el propósito de mejorar cada parte estimulada del cuerpo y no agotarse practicándolo. Atletas lesionados por exceso de ejercicio nos muestran el lado abusivo de quien es desconsiderado consigo mismo. La calidad del ejercicio tonificante debe ser establecida por un experto en la materia, un entrenador calificado. Se recomienda no excederse para después no intentar remediar lo que uno mismo provocó.

El ejercitarse debe ser placentero y tonificante, de esta manera la musculatura aumentará su eficiencia para responder a los esfuerzos. Hacer ejercicio, practicar un deporte y disfrutar la vida conllevan una vida sexual más feliz.

En cuanto a la “calificación” del desempeño sexual satisfactorio, la medición es mutua y requiere que ambos miembros de la pareja compartan su sentir con respecto al disfrute del intercurso sexual.

Cada momento compartido debe incluir palabras que exalten lo que el otro inspira. Palabras que eleven el deseo de la entrega. Besos repartidos por todo el cuerpo y particularmente en las áreas que cada pareja identifica como excitantes en su cuerpo.

La excitación sexual requiere de la estimulación sostenida a lo largo del intercurso sexual y de ninguna manera es un maratón de rapidez. Hay que tener presente que hombres y mujeres no son iguales -afortunadamente- y tienen ritmos de excitación sexual distintos. El rendimiento sexual es único en cada persona y complementario con la pareja elegida.

Unidos en el amor y la pasión, en el encuentro físico, mental y sexual, hombre y mujer son dos esculturas humanas perfectas, compatibles de manera idónea. La pareja humana encuentra su clímax sumando con el ejercicio o cualquier actividad.

NO QUIERO HACER EJERCICIO, NI PRACTICAR DEPORTES

Quien rechaza practicar ejercicio o deporte tendrá un envejecimiento físico mayor y más acelerado. No se puede obligar a alguien a realizar ejercicio o deporte si este no



lo desea, pero se puede estimular el deseo de mejoría física y mental con un ejercicio básico como la caminata en pareja.

Este pequeño comienzo puede marcar la diferencia tan buscada. Se aconseja no presionar ni criticar nunca a la pareja porque eso puede alejarla de manera definitiva del beneficio del deporte. Es mejor invitarla a compartir la experiencia de sudar juntos caminando. Si se recibe una negativa por respuesta hay que insistir porque los resultados son enormes. El beneficio del ejercicio estará siempre reflejado en el

rostro, la piel, la firmeza del andar y claro, también en un incremento de las capacidades amoratorias.

Es materialmente imposible resistirse a la seducción del deporte, ya que promueve el sentido de pertenencia al grupo de practicantes y aficionados que cotidianamente lo disfrutan. Incrementa la autoestima y confianza en sí mismo. Propicia el autoconocimiento del sistema muscular y la capacidad aumentada. La vida entera cambia al vivir y practicar un deporte. ♦

www.sexologosilvestrefaya.com