

SEXUALIDAD / TENDENCIAS

7 mitos que enlazan sexo y deporte

El Ciudadano · 17 de agosto de 2015



EXISTEN MUJERES QUE TIENEN UN ORGASMO EN MEDIO DE UN ENTRENAMIENTO

Verdadero: En EE.UU. tiene hasta nombre propio: coregasmo. El 40% de las mujeres que confiesa haber tenido un orgasmo mientras hacía ejercicio explican que suele suceder al realizar ejercicios abdominales, como las elevaciones de piernas. ¿Cuáles son los siguientes de la fila? Levantamiento de pesas (27%), yoga (20%) y ciclismo (16%).

EL SEXO CUENTA COMO EJERCICIO

Falso: A menudo, el sexo se clasifica en la misma categoría que otras actividades ligeras, algo así como dar un paseo. Con excepción de el Sexo tántrico, el coito medio dura unos ocho minutos. Aunque lo consideres una explosión de sensaciones, el esfuerzo que realizas no te da para conseguir un bono gratis en el gimnasio.

IR EN BICI PUEDE DAÑARTE LOS BAJOS

Verdadero, pero en contadísimas ocasiones: Al practicar ciclismo ejerces un exceso de presión –al igual que cuando montas a caballo– que podría desencadenar, en el peor de los casos, en una disfunción sexual. En el caso de las mujeres, este ejercicio aumenta el riesgo de que se dañe el nervio encargado de emitir y recibir señales del clítoris, pero no es algo común y se puede solucionar con buena ropa interior no muy rebajada.

ANALGÉSICO

Verdadero: Mujeres toleran más el dolor durante el orgasmo, gracias a un aluvión de hormonas que ejercen de analgésico natural. Los expertos aseguran que el efecto perdura dos días: serás capaz de exigirte más en tu próxima sesión.

DESPIERTA AL SER HUMANO SALUDABLE QUE HAY EN TI

Verdadero: La gente que mantiene una vida sexual activa tiende a hacer más ejercicio y a llevar mejores hábitos alimentarios que quienes no son tan asiduos al sexo. ¿Por qué? Durante el coito, del mismo modo que sucede con el ejercicio, tu cerebro libera dopamina, un neurotransmisor que despierta la motivación.

DULCES SUEÑOS

Verdadero: Con el orgasmo, aumentan los niveles de oxitocina y prolactina, que te sumen en un estado de sopor que, a medio plazo, mejora la calidad del sueño, algo esencial para mantenerte en forma: dormir dispara el nivel de hormonas que desarrollan los músculos y acelera su recuperación.

BUEN CORAZÓN

Verdadero: Más orgasmos y más sexo ayudan a esquivar mejor las enfermedades cardiovasculares y la diabetes del tipo 2.

Fuente: [El Ciudadano](#)