



És dolent pels atletes dels Jocs Olímpics tenir relacions sexuals?

Amb l'arribada dels Jocs Olímpics de París 2024, es va parlar molt dels 'llits antisexe' instal·lats a la Vila Olímpica. Aquest fet confirmava la creença que l'activitat sexual pot ser perjudicial per al rendiment esportiu, però, és realment cert?

Des de Platanomelón asseguren que l'activitat sexual abans de la competició **no té un impacte significatiu en l'aptitud física ni en els resultats del rendiment**. Mantenir relacions sexuals entre 30 minuts i 24 hores abans de l'exercici no afecta la forma física aeròbica, la resistència musculoesquelètica ni la força/potència.

De fet, com indiquen, mantenir una vida sexual activa i saludable pot contribuir positivament al benestar mental i físic dels atletes i de totes les persones, ja que **pot ajudar a reduir els nivells d'estrès, millorar el son i millorar la salut cardiovascular**.

Un mite que ve de lluny

Aquest tema és objecte de debat des de fa mil·lennis. Ja a l'antiga Grècia es creia que l'abstinència sexual permetia al cos no perdre testosterona a través de l'ejaculació, mantenint així l'agressivitat i la força muscular (però no és així). Tradicionalment, l'abstinència s'ha associat a un augment de l'agressivitat durant la competició, per això no es recomanava perdre-la abans d'una competició important.

"Aquesta mentalitat d'evitar relacions sexuals abans de la pràctica esportiva ve de l'antiguitat, quan es considerava que l'abstinència era el millor mètode per tenir un bon rendiment esportiu, ja que es pensava que la frustració sexual i la no ejaculació conduïa a un augment de l'agressivitat", diu la sexòloga Mónica Branni.

D'altra banda, però, mantenir relacions sexuals podia tenir els seus aspectes positius fins i tot abans d'una competició perquè era una manera de reduir l'ansietat i això podia tenir beneficis en el rendiment esportiu.