

15.04.2026

Artículo14 

POLÍTICA ECONOMÍA 016 INTERNACIONAL CULTURA DEPORTES

ESPAÑA POR LA
IGUALDAD

ESTILO14 OPINIÓN PÓDCAST

Powered by

Estilo14

TENDENCIAS

¿Cómo afecta el sexo al rendimiento deportivo?

En los Juegos de Milán–Cortina, los deportistas agotaron 10.000 condones en apenas 72 horas. ¿Realmente afecta el sexo al rendimiento deportivo o es un mito? Dos expertas reflexionan al respecto

Alysa Liu y la polémica de la gestación subrogada



Imagen simbólica de 'Secretos de un matrimonio' (2021) HBO Max

Marita Alonso

Actualizado: 02/03/2026 - 05:25h



Parecía imposible que los Juegos de Milán-Cortina fueran noticia por motivos amorosos y sexuales, pero lo cierto es que aunque por descontado **el deporte es lo primordial**, medios de todo el mundo se han hecho eco de dos bombazos informativos en los que las medallas no han tenido nada que ver. Entre la confesión del **esquiador Sturla Holm Lægreid**, que tras ganar la medalla de plata decidió aprovechar su momento ante las cámaras para intentar recuperar a su ex pareja, y el hecho de que los 2.800 deportistas participantes agotaran 10.000 condones en apenas 72 horas, los Juegos han sido noticia por motivos ajenos al deporte. Lo cierto es que la serie Más que rivales ya llevaba tiempo haciendo al mundo relacionar el deporte con el sexo. Durante muchos años, el vínculo entre la actividad sexual y el desempeño deportivo ha estado envuelto en mitos, reglas implícitas y consejos que, en gran medida, se apoyan más en tradiciones culturales que en pruebas científicas sólidas. Por ello, resulta fundamental analizar este asunto con una perspectiva objetiva, sin prejuicios y sustentada en el conocimiento real del funcionamiento del cuerpo humano. Y para hacerlo, hemos contactado con **Bárbara Montes y Anna Sánchez Bendahan**.

En muchos deportes se ha dicho siempre que sería prohibido a quienes lo practican a nivel profesional tener relaciones antes del partido. **¿Puede el sexo restar energía de la actividad deportiva?** “La idea de que el sexo resta energía para el partido no se sostiene a la luz de la evidencia disponible. Fisiológicamente, un encuentro sexual promedio consume una cantidad de energía similar a la de subir dos o tres tramos de escaleras. Y eso no es, ni de lejos, un esfuerzo que vaya a agotar las reservas de un atleta de élite”, dice Bárbara Montes, especialista en sexología clínica y terapia de pareja de **Diversual**.

Powered by

NOTICIAS RELACIONADAS

- **Estas son las seis zapatillas que dominarán 2026: del estilo técnico al lujo silencioso**
- **Dolly Parton y el raro consenso de América**
- **El hijo de Audrey Hepburn: “La elegancia de mi madre nació del hambre”**

Comenta que lo que realmente puede perjudicar a un deportista no es el acto en sí, sino lo que a veces lo rodea: alterar rutinas, traspasar, los desplazamientos largos o la falta de descanso posterior. “Si el sexo se practica de forma habitual dentro de la rutina de descanso, no tiene por qué restar ni un ápice de potencia física. Al contrario, **reprimir un impulso natural suele generar más ansiedad y distracción** que la propia satisfacción de haberlo llevado a cabo”, señala.

En el otro extremo, también encontramos la **creencia de que el sexo es beneficioso** porque relaja, mejora el estado de ánimo y aumenta la motivación. “Las relaciones sexuales, especialmente cuando son satisfactorias, favorecen la liberación de endorfinas, oxitocina y dopamina, neurotransmisores relacionados con el bienestar, la reducción del estrés y la mejora del estado emocional. Esto puede traducirse en una mayor concentración, menor ansiedad antes de la competición y una actitud más positiva. En deportes donde la tensión psicológica juega un papel clave, este efecto puede resultar especialmente relevante”, dice Montes.

Powered by

Los **Juegos Olímpicos de 2020** estuvieron, por supuesto, marcados por la pandemia, pero también por un llamativo bulo. Las 18.000 camas con material reciclable que había en las habitaciones de los deportistas fueron bautizadas por ellos como “las camas anti sexo”. En realidad, podían resistir hasta 200 kilos de peso y hubo deportistas que hicieron divertidos vídeos poniendo a prueba las camas en cuestión. “Son más resistentes que las de madera o acero”, advirtió en un comunicado Airweave. “Las almohadas tienen una hendidura en el centro, lo que brinda un buen soporte para el cuello y la cabeza, independientemente de si los atletas duermen boca arriba o de costado”, explicaba por su parte la nota de prensa. Es decir: en realidad, estos diseños respondían a un compromiso de los organizadores de los Juegos Olímpicos con la sostenibilidad y eran una forma de proteger a los atletas, pero era mucho más apetecible y llamativa la noticia relacionada con el sexo. De hecho en realidad, **limitar las prácticas sexuales no tendría mucho sentido**. “No parece haber una correlación entre tener sexo y el rendimiento deportivo. Lo que sí ha de respetarse y hemos de atender ya que puede afectar el rendimiento es la calidad del descanso, el uso de alcohol o sustancias”, explica Anna Sánchez Bendahan, sexóloga de [Platanomelón](#). “En términos prácticos, si la actividad sexual no compromete el descanso ni genera fatiga, no hay base científica para fijar un límite horario estricto antes de competir. Querría subrayar la moral sexual que entra en juego cuando se habla de estas creencias. Es otra manera más de control y sobre todo una visión muy específica y limitada de entender el sexo: **coito céntrico y masculino**. Desde la sexología sabemos que, en general, el gasto energético del sexo es moderado, similar a dar un paseo rápido o subir escaleras”, comenta a Artículo 14.



Powered by

Pero, **¿por qué siempre en las Olimpiadas se practica tanto sexo?** “Mi hipótesis es que confluyen muchos factores y realmente no está tan relacionado con el deseo, sino con la búsqueda de conexión, la regulación del estrés y la necesidad de descarga emocional. Los Juegos Olímpicos son un evento excepcional que pocas personas pueden vivir y entre esas pocas existe la sensación de ‘una vez en la vida/excepcionalidad’ que hace que haya una gran activación emocional”, explica Sánchez Bendahan. Añade que se da la convivencia intensa de personas jóvenes/adultas en muy buen estado físico con una

POLÍTICA ECONOMÍA 016 INTERNACIONAL CULTURA DEPORTES

ESPAÑA POR LA
IGUALDAD

ESTILO 14 OPINIÓN PÓDCAST

tras la intensidad de la competición. En un entorno de alto rendimiento, el placer no es un enemigo, sino una herramienta de equilibrio emocional necesaria”, asegura antes de hacer una reflexión final. “No existe evidencia sólida que justifique prohibir el sexo antes de competir, ni tampoco garantías de que mejore el rendimiento automáticamente. Su impacto depende más de factores como **el descanso, la intensidad, el estado emocional y las diferencias individuales**”, asegura. Dice que más allá del rendimiento deportivo, es importante recordar que la sexualidad forma parte del bienestar integral de las personas. Entenderla desde una perspectiva saludable, informada y libre de tabúes permite tomar decisiones más conscientes, también en contextos deportivos. “El verdadero rendimiento no se decide en la intimidad, sino en el equilibrio entre cuerpo, mente y hábitos saludables. Y en ese equilibrio una vida sexual satisfactoria puede ser, más que un obstáculo, un aliado”, explica.



Powered by

TAGS DE ESTA NOTICIA

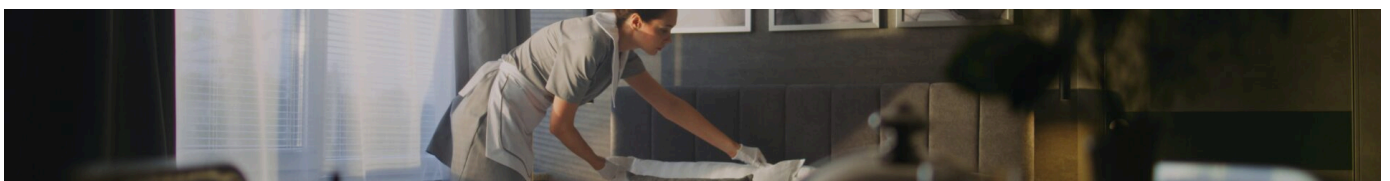
VIDA SEXUAL

Ahora en portada



Los funcionarios, ante la regularización: “Aunque hagamos horas extra, no llegamos al 30 de junio”

Mercedes Serraller · 15/04/2026



Regularización extraordinaria: la encrucijada de las empleadas del hogar

Itziar Elizalde · 15/04/2026

El PP y las víctimas de Adamuz piden la dimisión de Puente: “Dede pagar del primer al último responsable”

Rocío Esteban · 15/04/2026

La causa por posible conflicto de interés de Sánchez en el rescate de Air Europa por Begoña Gómez sigue adelante

Mercedes Serraller · 15/04/2026

El Gobierno desoye las críticas de los jueces y redobla su pulso con el juez Peinado

Alejandro L. de Miguel · 15/04/2026

El tiempo pone a todos en su sitio (Sánchez incluido)

Jesús F. Úbeda · 15/04/2026

Powered by

Lo más visto

- 1** Primera ola del EGM 2026: los récords de Alsina (Onda Cero) y Herrera (Cope) aprietan la batalla con Barceló (SER)
- 2** El Gobierno obligará ahora a que los inmigrantes prueben que no tienen antecedentes penales para regularizarse
- 3** Liderazgo, conciliación y operatividad: Las militares españolas trazan la hoja de ruta hacia la igualdad
- 4** Jubilarse a los 65 o a los 67 años: así será el sistema definitivo de pensiones a partir de 2027

Powered by

Otras opiniones

El tiempo pone a todos en su sitio (Sánchez incluido)

Jesús F. Úbeda

Actualizado: 15/04/2026 - 05:00h

El salto a la era digital

María Jesús Güemes

Actualizado: 15/04/2026 - 08:42h

La evolución de la ropa interior

Eva Higuera

Actualizado: 14/04/2026 - 17:25h

MÁS FIRMAS →

Powered by

Powered by

Powered by



[QUIÉNES SOMOS](#) · [CONTACTO](#) · [POLÍTICA DE PRIVACIDAD](#) · [COOKIES](#) · [CONSENTIMIENTO](#)

Artículo 14. Derechos reservados 2026