

Haga deporte si quiere tener 'buen sexo'

- **Mejora el flujo sanguíneo en el área genital y por tanto la función sexual**
- **Las mujeres sedentarias tienen una peor sexualidad que las activas**

Patricia Matey | Madrid

Actualizado viernes 24/02/2012 **08:51 horas**

Si no se anima a hacer deporte para mejorar su estado físico y psíquico, prevenir las enfermedades cardiovasculares, la diabetes o la obesidad, tal vez el argumento que le propone ahora la ciencia le motive más: el sexo. No sólo la buena función sexual de los hombres depende del flujo sanguíneo en los genitales, también la de las mujeres. Los problemas sexuales de la mayoría de ellas con la **excitación y la respuesta sexual** se deben a un flujo insuficiente en el área genital.

Sin embargo, practicar ejercicio de forma regular puede contribuir, y mucho, a mejorar el flujo sanguíneo en el clítoris y potenciar así la función sexual femenina.

Omer Faruk Karatas, de la Universidad Faith, en Ankara (Turquía), es el autor principal de una investigación que lo confirma.

En declaraciones al ELMUNDO.es asevera: "Este es el primer estudio que compara a atletas de élite y mujeres sanas respecto a la función sexual y el flujo sanguíneo del clítoris. El objetivo era evaluar los efectos de practicar ejercicio de forma regular en ambos grupos".

El clítoris es un "órgano eréctil que contribuye significativamente a la función sexual, especialmente durante la excitación y las distintas fases del orgasmo. Las medidas de su flujo sanguíneo con ultrasonido doppler (técnica especial que evalúa la circulación de la sangre a través de los vasos sanguíneos) se están llevando a cabo frecuentemente con el fin de establecer la función o la disfunción sexual femenina, por ejemplo tras el consumo de medicación o de una cirugía de genitales", declara el director del ensayo.

Pruebas de ultrasonido

Por este motivo, los científicos llevaron a cabo la prueba en 25 jugadoras de balonmano y voleibol de entre 20 y 45 años, sexualmente activas, que practicaban ejercicio regular (un mínimo de cuatro horas al día). A todas ellas las compararon con

otras tantas mujeres sanas, con la misma media de edad, que realizaban dos horas de deporte a la semana, según publica ['Journal of Sexual Medicine'](#) .

"Ninguna de las atletas usaba testosterona u otras hormonas anabolizantes. Tampoco ninguna de las participantes padecía enfermedad genitourinaria, vascular, endocrina, ni había tenido un hijo en los seis meses previos al ensayo", comenta el doctor Faruk.

Además de realizar la prueba doppler a todas las integrantes del estudio, los científicos llevaron a cabo un **cuestionario** que evaluó la función sexual y que tiene en cuenta entre otros aspectos, el deseo, la lubricación, el orgasmo, la satisfacción...

Evidencias

"Nuestro estudio demuestra que, efectivamente, el ejercicio regular incrementa el flujo sanguíneo en el clítoris", apostilla Omer Faruk Karatas. Se suma a este hecho que las atletas confesaron tener una mejor función sexual que las mujeres sanas del trabajo.

"Creemos que podemos obtener resultados similares para las féminas que practican ejercicio regular", agrega el científico.

Santiago Palacios, director del Centro Médico Instituto Palacios Salud de la Mujer (Madrid), confirma que "el deporte es una de las **dos herramientas** (la otra es el alcohol a dosis moderadas) que ha demostrado su utilidad a la hora de mejorar el flujo sanguíneo en la zona genital de hombres y mujeres".

El ejercicio funciona, según este experto, a dos niveles: "elevando las endorfinas, que actúan como un neuromodulador y aumentando el flujo sanguíneo. Se sabe que ambas vías mejoran la función sexual de hombres y mujeres. También está demostrado que las féminas que realizan ejercicio regular tienen **mejor función sexual que las sedentarias**".