

# SEKS DAN OLAHRAGA

Masih banyak ORwan baik pria maupun wanita merasa takut dan ragu tatkala dihadapkan masalah hubungan seks, terutama sewaktu menjalani latihan intensif apalagi menjelang saat pertandingan. Hal yang paling meragukan adalah *frekuensi dan waktu (timing)*, berapa kali dan kapan diperbolehkan melakukan hubungan seksual disaat-saat latihan intensif maupun menjelang pertandingan agar penampilannya tidak menurun?

Sampai sekarang belum ada bukti bahwa hubungan seks yang dilakukan semalam sebelum pertandingan akan membuat “loyo” atau penampilannya menurun.

Hubungan seks bukanlah merupakan kerja maksimal, tetapi hanya merupakan kerja submaksimal saja.

Oleh sebab itu atlet-atlet yang sdh berkeluarga sebaiknya diperbolehkan mengatur hubungan seks mereka sesuai dengan kebiasaan masing-masing.

Hal ini perlu diperhatikan karena ada kalanya selama dalam latihan intensif ORwan mengalami “impotensia”, namun Cuma selama latihan intensif karena kondisi fisik benar-benar dalam keadaan lelah, dan sifat impotensia ini hanya sementara.

## PENGARUH OR TERHADAP SEKS

Dr. William Masters mengatakan seseorang yang kesegaran jasmaninya baik untuk beberapa fungsi, maka kemampuan seksualnya akan lebih baik dibandingkan dengan orang-orang yang tdk fit

Seseorang yang kesehgaran jasmaninya baik akan baik pula sebagai pasangan seks dan lebih menikmati seks (fungsi-fungsi seks adalah fisiologis).

Menurut Dr. William Masters orang yang kesehgaran jamaninya kurang setelah dilatih OR, kemampuan seksualnya akan menjadi lebih baik.

Hubungan seksual sebenarnya sama saja dengan suatu exercise, dimana kebutuhan tubuh akan zat-zat makanan dan O<sub>2</sub> akan bertambah. Jantung harus memompa lebih banyak, shg denyut jantung naik sampai 180 kali permenit. Energi yang dibutuhkan sama dengan lari 36 m, atau sama naik tangga rumah satu lantai.

Orang yang tidak fit akan cepat kehabisan nafas atau otot-ototnya akan cepat lelah.

Hasil penelitian menyimpulkan jika pasangan pria-wanita sama-sama baik kebugaran jasmaninya, maka mereka itu akan saling menstimulasi, intensitas semakin bertambah sehingga klimakspun akan tercapai.

Jadi ORwan adalah orang yg fit sehingga apabila melakukan kegiatan seks tdk mudah capai, kegiatan berlangsung lebih lama, intensif dan lebih berdaya tahan lama. Tetapi jika salah satu pasangan tidak fit maka akan terjadi *seksual imbalance*.

Hasil penelitian Dr. Joan Ulliyot diperoleh petunjuk bahwa para atlet marathon mempunyai kecenderungan dapat menjalankan hubungan seksual lebih tahan lama.

## **PENGARUH SEKS**

Hubungan seksual pada malam hari sebelum pertandingan tidak akan merugikan penampilan seorang olahragawan (shg tidak perlu dilarang).

The American Medical Associations Committee on the Medical Aspect of Sport bahwa hubungan seksual sebelum bertanding tidak merugikan penampilan selama sesuai dengan kebiasaannya dan tidak mengurangi waktu tidurnya (berlaku atlet yang berkeluarga)

# **MASTURBASI**

Seperti halnya dengan hubungan seksual, masturbasi pun harus ada pertimbangan moral selain fisik.

Hal ini masih menjadi silang pendapat dan sukar mendapat jawaban yang tepat, aspek emosi dan aspek psikologis masih banyak mempengaruhi. Disarankan bagi atlet muda jika tidak terpaksa tdk perlu melakukan masturbasi. Hal ini karena banyak pertimbangan moral.

# MIMPI BASAH