

La sauna y el hombre

Tenemos la creencia general de que es el hombre el que más utiliza la sauna. Esto no es cierto, ya que la mujer la utiliza tanto o más que el hombre, si bien es verdad que por las características del carácter masculino, las saunas destinadas a los caballeros son más conocidas y promocionadas, y ello ha podido originar esta creencia que comentábamos.

LA ACTITUD DEL HOMBRE FRENTE A LA SAUNA

Existen diferencias en la utilización y objetivos buscados según sea el sexo del saunista, siendo el motivo del presente capítulo el detallar algunas matizaciones sobre la sauna cuando es utilizada por los caballeros; consideraciones que complementan los aspectos generales ya explicados en anteriores artículos.

El carácter masculino permite fácilmente el que muchos caballeros tomen sauna al mismo tiempo, lo que junto al hecho de que en general son pocas las horas en las que puede tomar sauna debido al horario de su trabajo, no tan flexible en la mayoría de los casos, como el de las señoras, conduce al resultado de que muchas de las saunas públicas para caballeros acostumbran a ser de grandes dimensiones o al menos presentan esa tendencia.

Es conveniente conocer que en algunas de estas grandes saunas y sobre todo en las grandes ciudades, puede existir algún fenómeno de homose-

Autor: Carlos Ferrer



xualidad dado el carácter de desnudez e intimidad de estas instalaciones.

Una característica de nuestra época que incide particularmente sobre los caballeros, aunque poco a poco va extendiéndose también a las señoras, es el estado general de ansiedad, nervios y preocupaciones varias, que nuestro trabajo y sistema general de vida origina sobre nuestro sistema nervioso. Por esta razón, muchos caballeros buscan más en la sauna una relajación psíquica que física, lo que aconseja y motiva que la mayoría de saunas públicas para caballeros estén generalmente reguladas a una temperatura más alta que las destinadas a personal femenino.

También es frecuente observar en las instalaciones de sauna pública para caballeros, la existencia de pre-saunas de grandes dimensiones, que están reguladas a una temperatura inferior a la de la sauna y que permiten mantener conversaciones y reuniones más largas que en la sauna, precisamente por no estar regulada a tan alta temperatura como ésta.

APROVECHEMOS LA SAUNA

Un dato curioso y no muy conocido, es el hecho de lo fácil, cómodo y efectivo que resulta afeitarse con cuchilla o navaja dentro de la sauna, y aún mejor dentro de la pre-sauna. No es necesario enjabonarse ni ponerse ningún tipo de crema de afeitar. La exudación sebácea del propio organismo, provocada por el calor de la sauna o pre-sauna es la mejor preparación del pelo de la barba y de la piel de la cara, para permitir un perfecto afeitado sin ninguna irritación en la piel y con un rasurado muy apurado. Como es lógico debe extremarse la hi-

giene de la sauna y no dejar los pelos cortados en el cubo del agua o en el suelo de la sauna, sino en un recipiente a propósito, que se saque de la sauna una vez acabado el proceso de afeitado.

En las personas aficionadas al deporte es frecuente observar el uso de la sauna después del esfuerzo, con lo que eliminan las toxinas producidas en los músculos como consecuencia del esfuerzo, según veíamos en el artículo «La sauna y el deporte» publicado en el n.º 13 de PISCINAS. Por esta razón la sauna es muy utilizada por los varones después del tenis, squash, natación, etc., etc.



También en las personas con trabajos sedentarios es beneficiosa la sauna, al modificar el ritmo cardíaco y tonificar el sistema cardiovascular y muscular. Muchos hombres con puestos directivos o administrativos, con trabajos generalmente sedentarios y con elevada tensión nerviosa, encuentran en la utilización periódica de la sauna, un sustituto si no completo sí al menos eficaz a su falta de ejercicio físico, así como un efectivo relajante psíquico que tonifica su alterado sistema nervioso, aliviando problemas tales como: insomnios, ansiedades, etc., lo que, unido al resto de ventajas inherentes al uso de la sauna, les

hace aconsejable su utilización.

LA SEXUALIDAD EN LA SAUNA

Analizando la sexualidad masculina, es conocido el hecho de que muchos trastornos de la misma son de origen psíquico y no físico. Por este motivo, la utilización continuada de la sauna y como consecuencia de la tonificación que realiza sobre el sistema nervioso, ayuda a superar algunos de estos trastornos tan preocupantes y obsesivos para el sexo masculino. Hablando de la sauna en relación al sexo, destaquemos aquí que es mucho mejor que la sauna sea tomada por los varones después de realizado el acto sexual y no antes del mismo como es frecuente observar en algunos establecimientos que ofrecen sexo y sauna conjuntamente.

Un error muy grave es intentar cualquier actividad sexual dentro de una sauna. Nuestro cuerpo se está defendiendo en esos instantes de los efectos del calor de la sauna, y no es el mejor momento para solicitar del organismo masculino una respuesta sexual, que en la mayoría de los casos no se producirá o se producirá de manera defectuosa, pero siempre alterando el organismo ya perturbado por el calor de la sauna, lo que constituye una acción grave, innecesaria e inconsciente sobre el mismo. Esta anomalía en la respuesta sexual masculina dentro de una sauna puede haber dado motivos de preocupación por falta de información al respecto a personas que la han experimentado sin conocer sus causas, habiendo cogido algo de respeto a la sauna, sin saber como hemos visto anteriormente, que la sauna bien utilizada no solamente no es perjudicial en absoluto, sino que en



LA INCOMPOSTURA EN LA SAUNA

El carácter masculino, es en general, bastante propenso a demostrar su «hombria», realizando hechos fuera de lo común y aparentemente superiores a los que pueden realizar sus compañeros. Esta característica puede observarse a menudo en la sauna, donde algunos varones soportan temperaturas más altas de lo que su organismo les aconseja, o aumentan fuertemente el grado de humedad o prolongan el tiempo de estancia en la sauna, siempre que haya un compañero al que impresionar con ese comportamiento para ellos tan «varonil».

También es una característica de bastantes hombres el pretender saberlo todo sin tener muchas veces una base formativa en la que sustentarse, molestándoles tener que reconocer que sobre un tema determinado no conocen mucho y que deben recabar información para su mejor conocimiento. Este fenómeno viene agravado en el caso de la sauna al no estar todavía correctamente difundida la poca información gráfica existente sobre el tema en nuestro país, lo que da lugar a que sea frecuente que se inventen conceptos, opiniones y conocimientos sobre la sauna, muchas veces contrarios a la realidad y que equivocan a muchos usuarios

fácilmente impresionables por estas personas aparentemente tan conocedoras del tema de la sauna.

¡NO AL ALCOHOL!

Por último vamos a comentar el tema del alcohol que siendo común para ambos sexos, tiene más espectacularidad entre los varones, más propensos que las señoras a realizar «ostentaciones» de su whisky o cuba libre.

La sauna por su condición de eliminadora de toxinas, extrae del cuerpo humano el exceso de alcohol existente en el mismo después de un abuso en la bebida, por lo que fácilmente se eliminan las resacas que podrían presentarse de no tomar sauna.

Por el contrario debe conocerse, que cualquier cantidad de alcohol que tomemos dentro de la sauna pasa enseguida a la sangre, y por ello al cerebro, por lo que es un gravísimo error tomar cualquier bebida alcohólica mientras se está dentro de la sauna. Por similares razones, tampoco es conveniente tomar alcohol una vez acabada la sauna, aunque en este caso no resulta especialmente grave al no ser absorbido con tanta rapidez por el torrente circulatorio como cuando estábamos dentro de la sauna.

muchas ocasiones resulta beneficiosa para la sexualidad masculina practicada horas o días después de la utilización de la sauna.

Como ya hemos visto en varias ocasiones, el calor de la sauna intensifica las funciones de muchas glándulas endocrinas y principalmente la pituitaria, quien estimulada por el calor incrementa sus hormonas y con ellas el metabolismo y actividad de otras varias glándulas del organismo, como las suprarrenales, tiroides, ovarios y testículos, incrementando también la acción recíproca de sus respectivas hormonas. Este aumento de actividad de las glándulas sexuales entre otras, lleva también a un reforzamiento e incremento del deseo sexual, que por esta razón parece verse beneficiado en general, con la periódica utilización de la sauna.

Señale 708



CARFER SAUNAS

- SAUNAS DE INTERIOR Y JARDIN
- BAÑOS DE VAPOR
- WELLNESS CENTER
- SPAS Y BAÑERAS DE HIDROMASAJE



Trofeo
MASTER INTERNACIONAL
(1995)



Trofeo al
PRESTIGIO COMERCIAL
(1997)



Premio a la
CALIDAD
(1996)



Premio Nacional
a la CALIDAD DEPORTIVA
(1996)