



Sport & Sex

***Gerüchte und Fakten zur
schönsten Nebensache der Welt***

■ **Text:** Holger Gugg





Sportlich aktive Menschen verspüren mehr Lust auf Sex als unaktive

Die Frage nach dem Zusammenhang sportlicher Leistungsfähigkeit und dem „Matratzensport“ stellten sich bereits die alten Griechen. So soll bereits der Philosoph Plato darauf hingewiesen haben, dass bei Sex vor dem Sport die Leistungsfähigkeit sinkt. Allerdings gab es schon damals Gegenstimmen zu dieser Behauptung. Viele Sportler verzichten auch heute ganz bewusst auf Sex vor intensiven Trainingseinheiten oder Wettkämpfen, um leistungsfähiger, fitter und aggressiver zu sein. Viele Mythen und Unklarheiten ranken sich um die schönste Nebensache der Welt – Zeit damit aufzuräumen und Fakten zu schaffen!

Sport macht Lust auf Sex!

Es gibt mehr Zusammenhänge von Sex und Sport, als man auf den ersten Blick glauben möchte und eines vorweg: Sie wirken sich meistens positiv aus. Los geht es damit, dass sportlich aktive Menschen mehr Lust auf Sex verspüren als unспортliche Zeitgenossen. Die Gründe dafür haben weniger etwas damit zu tun, dass regelmäßiger Sport auch eine bessere Ausdauer im Bett verschafft, sondern vielmehr damit, dass man für ausgedehnte sexuelle Aktivitäten ein gutes Selbstwert- und Körpergefühl haben muss. Sich vor einer Person zu entblö-

ßen und sich berühren zu lassen, ist immer etwas sehr Intimes. Je wohler man sich in seiner eigenen Haut fühlt, desto eher wird man sich selbst fallen lassen können. Wer auf seinen Körper achtet und ihn durch Sport gekräftigt oder gestrafft hat, ist oftmals offener und empfindet so auch wesentlich mehr Lust auf Sex.

Orgasmus beim Training?

Sportlich aktive Menschen sind im Normalfall gesünder als inaktive, und die Gesundheit steht in direktem Zusammenhang mit der Sexualität. Gerade Potenzprobleme oder depressive Verstimmungen kommen als Lustkiller wesentlich häufiger vor als man vermuten würde.

Nicht zu vergessen ist der Einfluss von Sport auf den Hormonhaushalt. Besonders bei Ausdauersportlern wird (sofern es sich nicht um Extremsport handelt) ein erhöhtes Aufkommen an Testosteron beobachtet, was auf hormoneller Ebene für mehr Libido sorgt. Unterstützt wird dieser Effekt dadurch, dass nicht nur betätigte Muskeln, sondern auch der Genitalbereich stärker durchblutet wird. Das steigert bei Männern die Erektionsfähigkeit und kann bei Frauen sogar zum sog. Coregasm führen.

Der Coregasm

Coregasm? Noch nie gehört? Man versteht darunter einen Orgasmus, der im Rahmen einer Trainingseinheit auftritt. Das Phänomen des Coregasm ist wissenschaftlich untersucht. Am Center for Sexual Health, Physical Education and Recreation der Universität in Indiana stellte man fest, dass es zum Coregasm völlig unabhängig von einer Stimulation der Klitoris im Zuge eines anstrengenden Trainings kommen kann. Von 370 getesteten Frauen im Alter zwischen 18 und 63 Jahren gaben immerhin 124 an, schon einmal einen Orgasmus durch sportliche Betätigung erfahren zu haben, während 246 Probandinnen von angenehm sexuellen Gefühlen im Rahmen von Workouts berichteten.

Besonders „gefährlich“ sind Trainingseinheiten der Bauchmuskulatur oder der Beckenbodenmuskulatur. Zahlreiche Sportlerinnen aus dem Yoga, Kraftsport, Tennis oder Radfahren bekennen sich zum ein oder anderen Coregasm. Neben einem rein körperlichen Effekt, ausgelöst durch das Training, spielen natürlich auch durch Sport ausgeschüttete Endorphine eine große Rolle. In den USA hat sich aus der Thematik des Coregasm ein wahrer Trend entwickelt, der sogar so weit geht, dass ganze Kursräume für



Ein beliebtes Coregasm-Workout setzt sich aus folgenden Übungen zusammen:

Frontkniebeugen - 3 Sätze à 15-30 Wiederholungen
Crunches - 3 Sätze à 15-30 Wiederholungen
Knieheben am Holm (captains chair) - 3 Sätze à 15-30 Wiederholungen

Coregasm-Workouts zur Verfügung gestellt werden. Wer ausprobieren möchte, ob es funktioniert, der findet im obigen Kasten ein Trainingsprogramm, das besonders beliebt zur Herbeiführung eines Coregasm ist.

Viel Sex senkt das Prostatakrebs-Risiko

Für die Männerwelt ist das Ergebnis einer Studie der Universität du Quebec in Montreal von besonderer Bedeutung, da sie einen Zusammenhang zwischen der Zahl der Sexualpartner und dem Risiko für Prostatakrebs herstellte. Um diesen auszuarbeiten befragten Sie 3.000 Männer nach deren sexuellen Vorlieben. Die Probanden setzten sich aus etwa 1.500 gesunden Männern und 1.500 Betroffenen mit Prostatakrebs zusammen.

Das Ergebnis erstaunte nicht nur die Forscher: Männer, die mit mindestens 20 Frauen sexuellen Kontakt hatten, wiesen das geringste Risiko für die Ausbildung von Prostatakrebs auf. Das Resultat galt interessanterweise nur für heterosexuelle Probanden, während sich bei homosexuellen Männern das Risiko mit der Zahl der Sexualpartner eher steigerte. Die Ergebnisse decken sich mit denen früherer Studien, die bereits belegten, dass mindestens zwei Ejakulationen pro Woche die Prostata vor Krebs und entzündlichen Erkrankungen schützt. Es ist also nicht der tatsächliche Wechsel der Sexualpartner oder der Weg zum Orgas-

mus ausschlaggebend, sondern die reine Häufigkeit eines Orgasmus.

Sex und sportliche Leistungsfähigkeit

Kommen wir nun zum spannendsten an diesem Thema: Macht Sex vor dem Training schlapp? Dieser Mythos hält sich unter Sportlern besonders hartnäckig. Dabei wurde er durch mehrere Studien längst entkräftet. Eine Untersuchung aus der Schweiz testete beispielsweise 16 Spitzensportler in Bezug auf ihre Leistungsfähigkeit, wenn sie morgens Sex hatten oder nicht. Zwei Stunden nach dem Liebesakt ging es direkt zum Leistungstest. Im Ergebnis trat bei den meisten Probanden keinerlei Beeinträchtigung der körperlichen Leistungsfähigkeit auf. Einzig bei Fußballern und Langläufern konnten leichte Ermüdungserscheinungen und eine etwas verlängerte Regenerationszeit festgestellt werden. Beides war jedoch mit einer sexuellen Abstinenz von 10 Stunden zur sportlichen Tätigkeit schon nicht mehr messbar.

Ein Aspekt, der besonders in Wettkampfsituationen immer wieder berichtet wird, ist die ausgleichende und beruhigende Funktion, die Sex mit sich bringt. Sportler(innen) berichten von einer gewissen Ausgeglichenheit, einem „freien Kopf“ sowie abgeflachter Nervosität, wenn in der Nacht vor dem sportlichen Ereignis noch ein Liebesakt vollzogen wurde. Zudem steigert Sex zumin-

dest indirekt die Leistungsfähigkeit. Er gilt als eine Art natürlicher Testosteron-Booster und kann so einem Mangelauflaufen entgegenwirken. Gerade Männer fühlen sich frischer, leistungsfähiger, dynamischer und – nicht zu vergessen – schlafen sie auch besser, wenn sich der Testosteronhaushalt im grünen Bereich befindet. Das wusste schon Casanova, als er sagte: Wer schläft, sündigt nicht, wer vorher sündigt, schläft besser.

Gibt es Sportarten, die der Sexualität schaden?

Auch hier brodelt die Gerüchteküche wie ein Topf mit frischem Glühwein. Immer wieder heißt es, dass besonders bei Radfahrern Impotenz ein weit verbreitetes Problem ist. In der Tat kann es bei zu exzessivem oder falschem Radfahren zu einem erhöhten Impotenz-Risiko kommen. Es gilt als wissenschaftlich bewiesen, dass schon vier Stunden Radfahren pro Woche die Potenz bei Männern empfindlich beeinflussen und es auch bei Frauen zu Orgasmusschwäche oder Taubheitsgefühlen kommen kann. Neben speziellen Satteln, die den Druck auf den Damm gut verteilen, muss daran gedacht werden, häufig die Sitzposition zu wechseln. Für Triathleten oder Leistungsradler ist die Gefahr weniger groß, da sie den Sattel fast ausschließlich zum Lenken verwenden. Zudem radeln sie in einer Beckenstellung, die wenig Druck auf den Damm ausübt.



Ein wichtiger Aspekt, der sicher nicht vielen Personen geläufig ist, ist die ausreichende Versorgung mit Kalorien. Es gibt Sportarten, bei denen zu bestimmten Zeitpunkten eine negative Kalorienbilanz notwendig ist. Wer sich unter seinem Bedarf versorgt, läuft Gefahr, dass sich dies mit der Zeit auch auf das Sexualleben auswirkt. Während bei Männern und Frauen eine Abnahme des Lustempfindens beobachtet werden kann, können bei Frauen sogar zusätzliche Zyklusstörungen auftreten. Dies gilt zudem für Hochleistungssport mit einem immensen Trainingspensum.

Potenzprobleme durch zu wenig Bewegung

Zu viel Sport schadet der Libido, zu wenig aber auch. Gerade bei Männern treten mit dem Altern immer größere Probleme damit auf, „den Mann zu stehen“. Die sogenannte erektile Dysfunktion, wie diese Art der Potenzschwäche genannt wird, betrifft Schätzungen zufolge etwa 10 % der 50-60-jährigen, mehr als 25 % der über 60-jährigen und über 50 % der über 70-jährigen Männer. Letztlich schadet alles, was die Durchblutung negativ beeinflusst auch der Potenz. Hierzu

gehören Bluthochdruck, hohe Blutfettwerte, Diabetes, Adipositas und auch die Quelle allen Übels neben einer falschen Ernährung: mangelnde Bewegung. Wenn Probleme mit den Herz versorgenden Gefäßen auftreten, kann man davon ausgehen, dass die noch empfindlicheren Blutgefäße, die den Schwellkörper des Penis versorgen, schon von Arteriosklerose betroffen sind.

Der beste Weg aus dieser Misere besteht darin, sich sportlich zu betätigen. Aus einer Studie des österreichischen Urologen Christian Kratzik ist bekannt, dass durch wöchentlich 1.000 zusätzlich verbrannte Kalorien durch Sport das Risiko für Potenzprobleme signifikant gesenkt wird. Eine bis zu 80 %-ige Reduzierung darf man sich bei 3.000 Kalorien erhoffen. Der Effekt, den man auf gesunde Art und Weise mit Sport herbeiführen kann, ist durchaus vergleichbar mit der Wirkung chemischer Hilfsmittel wie Viagra.

Das Training gegen Impotenz

Für eine gestärkte Manneskraft werden zwei bis drei wöchentliche Trainingseinheiten zu je 30 Minuten im Bereich Aus-

dauersport empfohlen. Diese können durch regelmäßiges Krafttraining ergänzt werden. Bestehende Probleme lassen sich besonders gut mit speziellen Laufübungen und Beckenbodengymnastik in den Griff bekommen, da Sie gezielt helfen, die Durchblutung des Penis zu steigern. Auch ein Beinheben in Seitenlage hat sich als äußerst effektiv erwiesen, wengleich erste Erfolge mit derartigen Maßnahmen bei akuten Problemen frühestens nach etwa 4 Monaten zu erwarten sind. Darum ist es besser, von vornherein mit einem generell aktiven Lebensstil vorzusorgen.

Fazit

Regelmäßiger Sex hält genauso jung, gesund und fit wie regelmäßiger Sport. Beide Komponenten beeinflussen sich gegenseitig und lassen Synergien entstehen. Man kann sogar fast sagen, dass die Pharmaindustrie Viagra aus Ihrem Sortiment nehmen könnte, wenn die Menschen regelmäßig trainieren würden. Die schönste Nebensache der Welt ist und bleibt also etwas, das jeder voll ausleben sollte!

