

VON DR. MED MATTEO ROSSETO\*

**D**er Sexualtrieb ist ein natürlicher biologischer Instinkt, der wie andere biologische Bedürfnisse (Essen, Trinken, Schlafen usw.) befriedigt werden muss. Eine Unterdrückung des Sexualtriebes oder ein frustriertes Sexualleben sind in der Regel von anderen psychischen oder psychosomatischen Problemen begleitet.

Während der vier Phasen des Sexualaktes: 1. sexuelle Erregung, 2. Plateauphase (Aufrechterhaltung der Erregung), 3. Orgasmus und 4. Entspannungsphase spielen sich bei Mann und Frau physiologische Prozesse ab, die denen sportlicher Aktivität sehr ähneln (vgl. Kasten S. 61). Die Dauer der einzelnen Phasen sind für Mann und Frau individuell sehr verschieden. Der Kalorienverbrauch beim Liebespiel beträgt durchschnittlich zwischen 4–8 Kcal pro Minute und ist, verglichen mit dem gesamten Tagesverbrauch, (leider) zu vernachlässigen.

## Gestörte Sexualfunktion gar nicht so selten

Im Gefolge von Übergewicht, Bewegungsmangel und Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden auch die Klagen über verschiedene Störungen des Sexuallebens häufiger. Diese Probleme können sowohl psychischer als auch organischer Natur sein. Störungen der Lust (Libido) und des Lustempfindens, fehlendes Bedürfnis nach körperlicher Intimität, das Unvermögen, eine Erektion zu bekommen oder aufrecht zu erhalten oder der vorzeitige Samenerguss sind die häufigsten Formen sexueller Funktionsstörungen.

Umgekehrt geniessen Sportler und Sportlerinnen (so sie diese Bezeichnung auch wirklich verdienen!) ein erfüllteres Sexualleben. Das Motto «Langläufer lieben leidenschaftlicher», in Abwandlung des geflügelten Wortes «Langläufer leben länger», steht heute noch für den positiven Einfluss von Ausdauersportarten auf die Sexualität. Untersuchungen, welche sportliche Disziplin nun die besten Resultate im Schlafzimmer erwarten lässt, lassen sich aber nicht finden. Dennoch gibt es Hinweise, dass das Liebesleben durch ausdauerbetonte Aktivitäten (Aerobics, Fitnesstraining, Laufsport, Langlauf und Schwimmen) mehr profitiert als von Kraftsportarten wie Krafttraining oder dessen Extremform, dem Bodybuilding, wo – zumindest beim Mann – äusseres Erscheinungsbild und Sexualfunktion einander nicht selten entgegen laufen. Frei nach dem Motto «oben top und unten flop».



FOTO: PRISMA

# Sport & Sexualität

**Nicht erst seit Sigmund Freud ist bekannt, dass Sex gesund ist. Doch: welchen Einfluss hat regelmässige sportliche Aktivität auf die Sexualfunktion und wie wird die körperliche Leistungsfähigkeit durch Sex beeinflusst? Oder mit modernen Worten ausgedrückt: macht Sex fit und Fitness sexy?**

Mit zunehmender Fitness steigt auch das körperliche Verlangen nach Sex, wie Untersuchungen zwischen ausdauertrainierenden Männern im Vergleich mit un-sportlichen Kollegen zeigen. Der günstige Einfluss von sportlicher Aktivität auf die Häufigkeit von psychischen Störungen wie Depression, Angstzustände, Reizbarkeit ist jedenfalls unbestritten. In der Ver-

## Rangliste: welcher Sport ist «sexy»?

Männer:	Frauen:
1. Schwimmen	1. Turnen
2. Fussball	2. Eiskunstlauf
3. Turnen	3. Schwimmen
4. Kampfsportarten	4. Tennis
5. Tennis	5. Volleyball

Quelle: London International Group, Befragung von 10000 Männern und Frauen aus 15 Ländern.

## Sex ist die Verbindung zweier Körper Liebe die Verbindung zweier Seelen

besserung des psychischen und körperlichen Wohlbefindens sind am ehesten die positiven Auswirkungen von Sport auf das Sexualleben zu suchen.

### «Gefährliche» Sportarten?

Gibt es aber für das Sexualleben nachteilige Sportarten? Neben dem bereits angesprochenen Bodybuilding, wenn dieses mit der verbotenen Einnahme von anabolen Hormonen und anderen Substanzen betrieben wird, haben intensive Sportarten, welche mit einer negativen Kalorienbilanz verbunden sind (Kalorienverbrauch höher als die Kalorienaufnahme durch die Ernährung), speziell für Frauen ungünstige Auswirkungen. Bei diesen meist sehr jungen Frauen, die ein extremes Ausdauertraining (wie z.B. Marathon, Triathlon) oder Sportarten betreiben (z.B. Kunstturnen und rhythmische Sportgymnastik), die zwingend eine niedrige Körpergrösse und tiefes Körpergewicht verlangen, finden sich sehr häufig Störungen des weiblichen Menstruationszyklus bis hin zum völligen und langfristigen Ausbleiben der Regel mit den damit verbundenen, nicht wieder gutzumachenden Verlusten an Knochensubstanz (Jugendosteoporose).

Auch regelmässigem Fahrradfahren – gemäss einer US-Studie bereits ab vier Stunden pro Woche – wird ein höheres Risiko von Impotenz und Störungen der Sexualfunktion (4% zu nur 1% in der Vergleichsgruppe) zugeschrieben. Erstaunlicherweise sollen auch Radfahrerinnen davon betroffen sein (Taubheitsgefühl der Klitoris, Orgasmusschwäche, Probleme beim Wasserlösen). Die neueren Sattelkonstruktionen könnten diesem Problem womöglich abhelfen.

### Sex und sportliche Leistung

Bereits bei den ersten Olympioniken galt der «Verlust von Körpersäften beim Liebespiel» als leistungsmindernd. Aber auch 2000 Jahre später, bis zum heutigen Tag hält sich (vor allem in Trainerkreisen) das Gerücht hartnäckig, dass Sex die sportliche Leistungsfähigkeit einschränke.

Noch vor nicht allzu langer Zeit galt vor allem bei Mannschaftssportarten das ungeschriebene Gesetz, dass Sex 24 Stunden vor dem Spiel die Leistungsfähigkeit reduzieren würde und deshalb zu unterbleiben habe. Um diese angeblich ungüns-

tige «körperliche Verausgabung» zu unterbinden, wurden deshalb ganze Mannschaften vor und während wichtigen Sportanlässen in Klausur genommen und über Tage bis Wochen von allem Weiblichen fern gehalten in der Absicht, dass sich die Herren der Schöpfung auf ihre sportlichen Leistungen konzentrieren mögen. Nachdem dieser Enthaltsamkeit nur selten der nötige Erfolg beschieden war bzw. Sportler immer häufiger zu vorgeückter Stunde in einschlägigen Bars und Etablissements entdeckt wurden, wurde dieser Keuschheitszwang in letzter Zeit zunehmend gelockert. Nach einer Umfrage der Deutschen Sporthilfe 1987 gaben 61% der befragten Sportler und sogar 67% der Sportlerinnen an, nicht an einen Leistungsabfall wegen Sex vor dem Wettkampf zu glauben.

Wissenschaftliche Untersuchungen zur Frage der Leistungsminderung durch Sex gibt es begrifflicher Weise nur wenige und betreffen ausnahmslos Männer. Ob daraus geschlossen werden darf, dass es für die Leistung der Frau keine Rolle spielt, ob sie (kurz) vor dem Start noch Sex hatte oder ob dies das Resultat einer männerdominierten Sportwelt ist, scheint eine berechtigte Frage.

Untersuchungen über mögliche Auswirkungen des Geschlechtsverkehrs auf die Leistungsfähigkeit beinhalten eine Reihe von Problemen, die kaum lösbar erscheinen. Die Vorgabe ethischer und moralischer Prinzipien wie auch die Erfüllung wissenschaftlicher Ansprüche gestalten sich sehr schwierig, um so mehr in Sachen Sexualität enorme soziale, religiöse, kulturelle und nicht zuletzt auch individuelle Unterschiede existieren und der Begriff einer «normalen» Sexualität nur schwer zu definieren ist.

In der Schweiz ist eine Forschergruppe aus Genf dieser Frage dennoch nachgegangen. 16 Spitzensportlern aus verschiedenen Disziplinen wurde für zwei Tage ein genauer Sex- und Trainingsplan abgegeben. Um sechs Uhr morgens mussten die Athleten zu Hause in vertrauter Umgebung «normalen Sex» mit ihren gewohnten Partnerinnen haben. Zwei Stunden später wurden sie im Labor einem ersten maximalen Belastungstest auf dem Fahrradergometer unterzogen, welcher am Mittag und am Abend wiederholt wurde. Dieselbe Testreihe galt es auch an einem anderen Tag zu erfüllen, allerdings ohne Liebe am Morgen. Bestimmt wurden u.a. die maximale Leistungsfähigkeit, die maximale Sauerstoffaufnahme sowie Puls- und Blutdruckver-

## Sex: ein körperlicher Kraftakt

- Anstieg der Atemfrequenz auf über 40 pro Minute (Orgasmus)
- Anstieg der Herzfrequenz um 50 bis 80 Schläge pro Minute
- Anstieg des Blutdruckes auf Werte bis 200 mmHg (systolischer Blutdruck)
- Starke Durchblutung von Haut und Schleimhäuten
- Erhöhung der Muskelspannung (bis hin zum Muskelkrampf)
- Ausschüttung von stimulierenden Sexualhormonen und einer Vielzahl von Botenstoffen

halten. Die Sprinter erbrachten unabhängig vom Liebesstress schon beim ersten Test ihre volle Leistung. Einzig Fussballer und Langläufer zeigten bei der ersten Belastung leichte Ermüdungserscheinungen und eine langsamere Erholung, wogegen ein 10-stündiger Abstand zum letzten Liebesinsatz diese Unterschiede wieder verschwinden liess. Die Differenzen der diversen Parameter waren aber erfreulicherweise so klein, dass in der Folge auf die zeitliche Vorgabe der Sexualkontakte im Trainingsplan verzichtet werden durfte. Die Partnerinnen der Athleten dürfte dies gefreut haben.

Einige Sportler berichten sogar, dass ein Liebespiel in der Nacht vor einem wichtigen sportlichen Ereignis aufgestauter Nervosität und Schlafstörungen entgegenwirken und für einen deutlich erholsameren Schlaf verantwortlich sein kann.

### Fazit

Ein befriedigendes Sexualleben ist wichtiger Bestandteil eines körperlichen und geistigen Gleichgewichtes und trägt mit zu einer optimalen körperlichen Leistungsfähigkeit bei. Sportlich aktive Personen sind auch sexuell aktiver und klagen weniger häufig über Störungen ihres Sexuallebens. Hinweise für eine nennenswerte Leistungsminderung im Wettkampf durch sexuelle Aktivität zwei bis zehn Stunden vor dem Wettkampf finden sich in der sportmedizinischen Literatur nicht. n



\*Dr. med. Matteo Rossetto, Internist und Sportmediziner mit eigener Praxis in Basel. Zusatzausbildung in Ultraschall-Diagnostik und manueller Medizin und Mitglied des Medical Teams im Schweizerischen Leichtathletikverband.