



KEIN SEX VOR DEM SPORT?

Dürfen wir oder dürfen wir nicht? Viele Spitzensportler verzichten vor wichtigen Wettkämpfen tage- oder gar wochenlang auf Sex. Dabei bestätigen Sportmediziner und LOOX-Experten sogar: Wenn's im Bett läuft, läuft's auch beim Wettkampf.

// Text **Kavin Ahmad**

LINFORD CHRISTIE, bekannter Kurzstreckenläufer, sagte einmal: „Ohne Sex bin ich aggressiver.“ Marty Liquori, ehemaliger Mittel- und Langstreckenläufer, sprach sich ebenfalls explizit gegen Sex vor dem Sport aus: „Sex macht fröhlich, und fröhliche Menschen laufen die Meile nicht in 3:47.“ Auch viele Trainer haben ihren Spielern Enthaltsamkeit verordnet. Bei der Fußball-WM 1994 verbannte Berti Vogts die Spielerfrauen gar aus dem Trainingslager. Und Muhammad Ali soll vor großen Kämpfen sogar sechs Wochen lang auf Sex verzichtet haben. Ist das wirklich nötig?

Das Motto „Kein Sex vor dem Sport“ gab es schon im antiken Griechenland. Trotzdem speist es sich vor allem aus Vermutungen. Eine wichtige Rolle spielt dabei der Zusammenhang zwischen Sport, Testosteron und Aggression. Sexuelle Enthaltsamkeit, so die Annahme, verleiht Männern die nötige Aggressivität vor einem wichtigen Wettkampf. Allerdings: Die medizinische Beweislage ist dünn. Zwar kommt auch eine aktuelle Studie der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V. unter der Leitung von Prof. Dr. Frank Sommer vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf zu dem Ergebnis, dass in allen Kampfsportarten eine sexuelle Abstinenz von 48 Stunden vor dem Wettkampf eingehalten werden sollte – eine medizinische Begründung hierfür liegt bisher jedoch nicht vor. Immerhin: Leichtathleten in Schnellkraftsportarten wie Sprinten und Kugelstoßen kommen laut dieser Studie mit 36 Stunden sexueller Enthaltsamkeit vor dem Wettkampf aus.

Die grundlegende Annahme hinter dem Rat zur Enthaltsamkeit ist meist diese: Sex – genauer die Ejakulation – senkt den Testosteronspiegel bei Männern, dies führt zu einer verminderten Aggressivität, was sich wiederum negativ auf die Leistung beim Wettkampf auswirkt. Demnach gelte es also, den Testosteronspiegel vor einem Wettkampf so hoch wie möglich zu halten.

Tatsache ist aber: Ein Zusammenhang zwischen Testosteron und Aggression sowie zwischen Aggression und sportlicher Leistung ist bis heute nicht bewiesen. Bekannt ist allerdings, dass der Testosteronspiegel bei Männern nach dem Sex kurzfristig absinkt, um aber nach einigen Stunden wieder auf Normalzustand anzusteigen. Dauerhafte Enthaltsamkeit dagegen kann den Testosteronspiegel dauerhaft senken. Umgekehrt hält ein reges Sexualleben nicht nur das ▶

Foto: Matthew Brooks / Trunk Archive



// SEX LINDERT DIE ANGST VOR DEM WETTKAMPF //

Herz-Kreislauf-System bei Männern und Frauen jung, sondern kann neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge auch den männlichen Testosteronspiegel ebenso dauerhaft auf einem hohen Niveau halten. Was schon einmal gegen den Leitsatz „Kein Sex vor dem Sport“ spricht.

Dr. med. Robert Margerie, Facharzt für Innere Medizin und Sportmedizin im Zentrum für Sportmedizin in Berlin und Antidopingbeauftragter des Landessportbundes, kennt noch weitere Argumente gegen Enthaltensamkeit vor dem Wettkampf: „Sex ist eine Alltagsbelastung, vergleichbar mit Treppensteigen oder Rasenmähen, die für Leistungssportler normalerweise keine Zusatzbelastung darstellt“. Ein sportlicher Wettkampf hingegen ist nicht nur anstrengend, sondern auch eine Prüfungssituation. Und hier kommen zwei Hormone ins Spiel, die beim Sex vermehrt ausgeschüttet werden und deren Wirkung deutlich besser erforscht ist als die von Testosteron: Dopamin und Oxytocin. Schon beim Streicheln beginnt das menschliche Gehirn, vermehrt Glückshormone auszuschütten, zuerst Endorphine und daraufhin auch Dopamin. Diese Stoffe sorgen dafür, dass man sich entspannt und wohlfühlt. Dopamin ist das Hormon, das auch für das Hochgefühl beim Sport verantwortlich gemacht wird. Das Kuschel-Hormon Oxytocin sorgt

für ein tiefes Geborgenheitsgefühl und wirkt Angst, Unsicherheit und Nervosität entgegen. Es lässt den Körper in den Erholungsmodus übergehen, macht müde und verhilft zu einem erholteten Schlaf. Dabei schwächt es die Wirkung des Stresshormons Cortisol und hat damit einen enormen Anti-Stress-Effekt, wodurch es eine wichtige Rolle in der Bewältigung von Prüfungssituationen spielt. Nach einem Orgasmus steigt der Oxytocin Spiegel im Blut auf das Dreifache des Normalwerts.

Kurz: Sex vor dem Sport hat eine beruhigende Wirkung und kann helfen, besser mit der Prüfungssituation eines Wettkampfs umzugehen. Aus medizinischer Sicht spricht demnach nichts gegen ein vorsportliches Schäferstündchen und vieles für ein reges Sexualleben.

Allerdings gibt es Einschränkungen: Allzu heiß sollte die Liebesnacht vor dem Wettkampf nicht werden, denn das führt zu Schlafmangel, und den gilt es zu vermeiden. Gleiches gilt für Stress. Mental-Coach und LOOX-Experte Michele Ufer betont: „Angespannt kann man nicht optimal Sport treiben. Psychische Anspannung wirkt sich direkt auf den Körper aus.“ Da die Situation vor einem Wettkampf an sich schon beunruhigend ist, ist die Nacht davor nicht der richtige Zeitpunkt für drastische Veränderungen der Routine. Soll heißen: Sex ja, aber nur mit dem schon vorhandenen Partner. Ein One-Night-Stand – schon die Suche nach einem – ist körperlich und psychisch viel zu anstrengend. Auch in den letzten Stunden vor dem Sport sollten Männer wegen seiner schlaffördernden Wirkung auf Sex verzichten. Letzten Endes aber gibt Michele Ufer den Rat: „Alles, was Spaß macht und das Selbstbewusstsein pusht, wird sich auch positiv auf die sportliche Leistung auswirken.“