



Sex und die Spiele

An der Olympiade verbieten viele Trainer ihren Athleten Sex vor dem Wettkampf. Dabei wäre er für manche sogar ein natürliches Doping.

Simon Maurer

Die Spiele in Japan sind nichts für Geniesser. Nicht nur, weil man hart trainieren und zwangsgesund essen muss, um es bis dahin zu schaffen. Sondern weil die Veranstalter dieses Jahr besonders eifrig versuchen, Sex unter Athletinnen und Athleten zu verhindern.

Da wären zuerst die schmalen Einzelbetten aus Karton, auf die höchstens zwei Stabhochspringer passen. Dann die strenge im olympischen Dorf geltende Maskenpflicht. Und zuletzt wurden nur noch 150 000 Kondome verteilt. In Brasilien waren es 2016 drei Mal so viele.

Doch macht die Prüderie der japanischen Organisatoren aus wettkampfmässiger Sicht überhaupt Sinn? Das ist nicht nur unter ehemaligen Sportlern eine umstrittene Frage (siehe Galerie). Lange Zeit rieten die meisten Trainer von Bettsport vor

dem Wettkampf ab oder verboten ihn gar ganz.

Dr. Sommer war dagegen, aber seine Sicht ist veraltet

Der Sportmediziner Frank Sommer veröffentlichte 2012 eine der einzigen grossen Studien zum Thema. Er wies darin bei einigen Sportlern direkt nach dem Sex schlechtere Leistungen nach. Sommer speulierte, dass das Kuschelhormon Oxytocin dafür verantwortlich sein könnte. Dieses wird nach dem Geschlechtsverkehr in grosser Menge ausgeschüttet und bremst die Aggressivität, was der Leistung schadet. Der Professor plädierte deshalb für 36 Stunden Abstinenz vor grossen Auftritten.

Doch Dr. Sommers Rat ist nicht nur im Magazin «Bravo» out. In den letzten Jahren kamen immer mehr Studien zum Schluss, dass andere Faktoren die Wirkung von Oxytocin auf-

heben und Sex trotzdem gut sei für den Wettkampf. Das hat mittlerweile auch Dr. Sommer akzeptiert, in einem Interview konstatierte er vor drei Jahren, dass Sex vermutlich doch keine negativen Auswirkungen habe.

«Zumindest für Sportarten wie Bogenschiessen oder Biathlon, bei denen Konzentration wichtig ist, kann man klar sagen, dass Sex sogar eine leistungssteigernde Wirkung hat», erklärt Martin Maleck, Mannschaftsarzt der Schweizer Fussball-Nati. Bei Sportarten, die viel Schnell- und Explosivkraft erfordern, sei die Datenlage aber weiterhin widersprüchlich.

Einem Boxer würde Maleck daher eher zu einer 48-stündigen Abstinenz raten. Unseren Fussballern gibt der Mediziner wegen der verschiedenen Kraftanforderungen dagegen keine Empfehlung ab. Grund für die Kontroverse ist neben dem Oxytocin die

Debatte ums Testosteron, dem Dominanzhormon, das die Muskeln wachsen lässt. Vor dem Sex staut sich Testosteron im Blut an, beim Orgasmus befindet sich seine Konzentration auf dem Höhepunkt. Kurz danach sinkt es auf ein tieferes Niveau als am Anfang ab, bevor es sich wieder normalisiert. Zwei bis vier Stunden vor dem Wettkampf ist Sex wegen den Hormonen Testosteron und Oxytocin also nicht ratsam.

Am Abend zuvor aber schon. Johannes Scherr, Professor für Sportmedizin an der Universitätsklinik Balgrist erklärt: «Während dem Sex werden unter anderem im Zentralnervensystem Opioide freigesetzt, das hat einen positiven Einfluss auf die Nervenleitungen und den Schlaf.» Nicht zu unterschätzen seien auch andere, weniger bekannte Auswirkungen auf den Metabolis-

mus. Beim Sex steigt zum Beispiel der Herzschlag auf 75 Prozent des Maximums, das ist die gleiche Frequenz wie beim mittelschnellen Joggen. Und darum optimal, um den Körper kurzzeitig in Schwung zu bringen.

Nur wer es regelmässig tut, kann wirklich profitieren

Gut am Akt ist zudem, dass er ablenkt. Denn wer gerade Sex gehabt hat, ist weniger nervös und zufriedener. Das kann vor der Ziellinie die entscheidenden Zentimeter ausmachen. «Wichtig zu beachten ist, dass der Sex im Vergleich zu den sonstigen Gewohnheiten nicht zu lange dauert und in die Trainingsroutine passt», empfiehlt Sportmediziner Scherr.

Das mit der Dauer ist kaum ein Problem, wenn man einer deutschen Studie glaubt, die das durchschnittliche Liebespiel auf fünf bis zehn Minuten beziffert. Die fehlende Routine wird

eher zum Hindernis. Sportler, die selten Sex haben, es aber kurz vor dem Wettkampf tun, bringen ihren Hormonhaushalt nämlich stark durcheinander. Der Testosteronlevel erholt sich nur langsam.

Noch schlechter stehen Athleten da, die in der Trainingsphase viel Sex haben, vor dem Wettkampf aber verzichten. In ihren Körpern fehlen die Glückshormone, es entsteht ein Lustdruck, der auf die Laune drückt und im schlimmsten Fall zu einer depressiven Verstimmung führt. Keine optimale Voraussetzung, um Olympiasieger zu werden. Auch Sieger der Herzen wird man so nicht.

Wer in sein Training Bettsport mit einbeziehen möchte, sollte damit also schon Monate vor Olympia beginnen und bis zum Wettkampf dranbleiben. Bis zum Vorabend des Turniers, wenn es wieder heisst: Lasst die Spiele beginnen!

Sechs Sportstars zur Gretchenfrage



Ryan Lochte
 Schwimmweltmeister
 «Ich schätze, zwischen 70 und 75 Prozent der Olympioniken haben bei den Spielen Sex. Manchmal muss man einfach.»



Francesca Schiavone
 Grand-Slam-Siegerin
 «Für eine Frau ist Sex vor dem Spiel nicht nur erlaubt, er ist fantastisch. Denn Sex erhöht den Hormonlevel.»



Sepp Maier
 Fussballlegende
 «Eine Stunde vor dem Spiel noch mal Sex, das macht schön locker! Zack zack, da geht alles viel besser.»

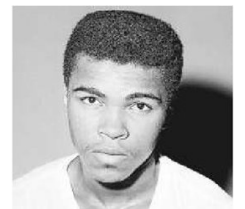


«Bei mir ist im Olympiadorf nix gelaufen. Aber es wird ein Riesenhype darum gemacht.»

Lindsey Vonn
 Skistar



Ronaldo
 Brasilianischer Weltfussballer
 «Sex vor dem Spiel ist mein Erfolgsgeheimnis. Der Mann muss aber die passive Rolle spielen, um Energie zu sparen.»



Muhammad Ali
 Boxchampion
 Er soll vor einem Kampf mindestens sechs Wochen auf Sex verzichtet haben. Andere Boxer taten es ihm gleich.