

APHRODISIACA SPORT

Aphrodisiaca sind Substanzen, die mehr Lust auf Liebe machen (sollen). Sie verdanken ihren Namen der griechischen Göttin der Liebe, der Schönheit und der sinnlichen Begierde. Aphrodite wäre vermutlich voller Bitterkeit, hätte sie jemals erfahren müssen, welch Unfug unter der Schirmherrschaft ihres klingenden Namens auch heute noch betrieben wird. Im Volksglauben gibt es viele Substanzen, die luststeigernd sein sollen, obwohl es nie gelungen ist, deren Wirkung wissenschaftlich nachzuweisen. Hierzu gehört der Paradiesapfel (die Tomate) und auch die Macawurzel. Nur weil Spargel dem Phallus ähnlich sieht hat er noch lange nicht jene Wirkung, die man ihm zuschreibt. Dasselbe gilt für Austern und noch viele andere Naturprodukte. Den Drogen, auch dem Alkohol, wird eine luststeigernde Wirkung nachgesagt, was aber einer kritischen Prüfung nicht standhält. Sie steigern nämlich nicht die Lust, sondern helfen soziale Ängste zu überwinden. Deswegen werden sie als „Disinhibitoren“ bezeichnet, als „Enthemmer“. Die Bedeutung gerade des Alkohols in der Sexualität des Menschen ist enorm. Fast hat man das Gefühl, dass „ohne“ nur mehr wenig geht. Gerade für die jungen Männer ist er ein wichtiger „Opener“. Nicht selten sind noch starke Substanzen erforderlich um jene Ängste und Tabus zu überwinden, die die Gesellschaft rund um Sexualität errichtet hat. Eigentlich eine traurige Entwicklung, deren Höhepunkt noch nicht erreicht ist. Erst jüngst gab es eine sonderbare Diskussion

rund um das Streichen von mit Sexualität in Zusammenhang stehenden Emojis. Soll nun wirklich die Aubergine, die Banane, der saftige Pfirsich aus dem Emoji – Repertoire gestrichen werden?

Selbstverständlich sind weder Drogen noch Alkohol akzeptable Lösungsvorschläge für zu geringe Lust, ganz besonders nicht für den Sportler. Nichts wirkt so destruktiv auf die körperliche Leistungsfähigkeit und deren Entwicklungsmöglichkeiten wie Alkohol und Drogen, ganz egal wie sie alle heißen mögen. Sie beeinträchtigen die Gehirnfunktion, die Konzentration, die Willenskraft und auch die Ausstattung der Männer mit Testosteron, einem der wenigen erwiesenermaßen luststeigernden Substanzen des eigenen Körpers. Testosteron ist das Lusthormon bei Männern und bei Frauen, allerdings fördert nur „richtig“ gemachter Sport die Testosteronproduktion mit allen seinen positiven Auswirkungen, - auch auf die Sexualität. Wohlgedacht: richtig gemacht muss der Sport sein um die Männer

in den Genuss einer verbesserten Testosteronsynthese kommen zu lassen. Dies bedeutet jedenfalls nicht „je mehr, desto besser“, ganz im Gegenteil. Nur in Maßen betriebener, sogenannter „Gesundheitssport“ erhöht den Testosteronspiegel und dessen positive Wirkung auf Lust und Sexualität. Potenzmittel sind übrigens keine Aphrodisiaka, denn sie steigern nicht die Lust. Ihre Wirkung besteht ausschließlich in der Herstellung einer verbesserten Durchblutung des Schwellkörpers und somit einer verbesserten Erektion, ihr sinnvoller Einsatz erfordert eine genaue Exploration der sexuellen Störung. Interessanterweise wird das sexuelle Verlangen (Libido) sehr häufig mit der Fähigkeit zur Erektion (Potenz) gleichgesetzt oder verwechselt. Die Erfahrung lehrt aber, dass manche Männer durchaus „könnten“, aber nicht „wollen“. In diesen Fällen wirken auch die berühmten Pillen nicht. Für den Sportler von Bedeutung wäre noch, dass solche Tabletten auf der Dopingliste stehen. Die von ihnen

bewirkte Gefäßerweiterung betrifft nämlich nicht nur den Penis, sondern alle Gefäße des Körpers, auch die Lungengefäße. Die verbesserte Sauerstoffsättigung kann zu einer Leistungssteigerung führen, die die Dopingjäger auf den Plan ruft. Und was bleibt nun übrig von jenen Substanzen, die wirklich die Appetenz auf Sexualität zu steigern in der Lage sind?

Tatsächlich wird in diese Richtung massiv geforscht. Das ist weiter nicht verwunderlich denn die „Lustlosigkeit“ (im Fachjargon als „Hypoactive sexual desire disorder“ bezeichnet) ist nicht nur bei Frauen weit verbreitet, Tendenz steigend. Der, der als Erster Abhilfe verspricht, macht mit Sicherheit ein gutes Geschäft. Im letzten Jahr kam eine Lustpille für Frauen auf den Markt und andere Substanzen befinden sich bereits in der Pipeline. Sie modulieren Neurotransmitter aus der Dopaminschiene und sind somit leider nicht ganz nebenwirkungsfrei. Schwindel, Übelkeit und andere Erscheinungsbilder sind nicht so selten und wirken was die Lust betrifft wohl eher kontraproduktiv. Ganz abgesehen davon muss man bei solchen Substanzen mit einem hohen Missbrauchspotenzial rechnen, denn so mancher Mann erwartet sehnsüchtig jene Pille, die seine Frau willig macht wenn er gerade will. Bleibt zusammenfassend nicht viel übrig, ganz besonders nicht für den Sportler. Die einen Substanzen wirken nicht, die anderen beeinträchtigen die sportliche Leistung, haben Nebenwirkungen oder stehen auf der Dopingliste. Am besten ist, Sport zu betreiben, nicht zu viel und nicht zu wenig. Das „pusht“ jedenfalls das körpereigene Testosteron und so manch luststeigernden Neurotransmitter. Außerdem ist es legal und hat keine unangenehmen Nebenwirkungen.



MR DR. GEORG PFAU
Männerarzt

MÄNNERSPRECHSTUNDE

Gesundheitsmedizin, Hormonbehandlung, Vorsorge Beratung bei allen Fragen zur männlichen Sexualität

BOY`S HEALTH

Beratung zu allen Fragen der männlichen Adoleszenz

COMING-OUT-SPRECHSTUNDE

Beratung bei Fragen zur sexuellen Orientierung. Entwicklung von Coming-Out-Strategien

SYNDIASTISCHE SEXUALMEDIZIN

Beratung bei Problemen innerhalb der Beziehung; Paartherapie

VORTRÄGE UND SEMINARE

Vorträge zu den Themen Männergesundheit, Sexualität, Beziehung

MR DR. GEORG PFAU

Sexualmediziner, Männerarzt
Mitglied der Akademie für Sexualmedizin in Berlin
Member of the Austrian Society for Sexual Medicine
4020 Linz, Franckstrasse 23
Tel. +43 (0) 699 1788 70 50
Email an: georg.pfau@aon.at;
www.maennerarzt-linz.at
Terminvereinbarung unbedingt erforderlich!

www.facebook.com/derMaennerarzt