

# Edzés és szex - mitől függ a teljesítmény?

[tatota](#)

2018. december 20., csütörtök 07:20

## **Komoly irodalma van a kifejezetten megosztó kérdésnek: vajon visszafogja, vagy épp ellenkezőleg, táplálja a sportteljesítményt a szex?**

Megnéztük, vajon van-e általánosan, mindenkire igaz recept a [lepedőgyűrűs mozgásra gyakorolt hatását illetően](#)?

Több oldalról is megvizsgáltuk a kérdést, [melyről számos cikk született már](#), különösen az élsportra gondolva.

Nyilván különbséget kell tenni sportág és személyiség tekintetében is: míg egyes sportolóknak, például az atlétáknak segít kikapcsolni, összpontosítani és feltöltődni a szex, másoknak – főleg a küzdősportokat művelőknek – kifejezetten jót tehet az absztinencia.

Az agresszív sportágakban, mint akár a hoki, a foci vagy a már említett küzdősportok, pár nap vagy hét szexmegvonás, illetve az azzal járó tesztoszteronszint-emelkedés rásegíthet a jó teljesítményre.

### **De mi a helyzet a hobbisportolókkal?**

A legtöbb kutatás egyetért az IFLScience megállapításaival, miszerint azoknál, akik nem élsportolók, vagy olyan mozgást végeznek, ahol fontos a koncentráció, vagy épp csak rendszeresen edzenek, inkább személyiség- vagy alkatfüggő a kérdés.

Az mindenesetre logikusnak tűnik, hogy egy izzasztó, maratoni szexcsata után kevesebb kedvvel és energiával vág bele az inkább pihegni vágyó szerelmes egy mindent átmozgató, a pihent szervezet számára is kimerítő edzésbe. Talán az a legjobb megoldás, ha mindenki kikísérletezi a számára ideális mennyiségű és minőségű szex és sport arányát. Annyi mindenesetre bizonyos, hogy az összefüggés fordítva [kiválóan működik](#):