



性愛活動與運動表現

李昭慶

壹、前言

性生活是愛的表現，也是人類交往最深的一種表現形式。在這個思想、行為開放的社會中，運動員也和一般正常人一樣有社交生活，運動選手無論已婚與否，男女交往過程中有可能會碰觸到「性事」的問題，許多教練及選手面對這個問題的態度都相當保守。尤其是在傳統保守的東方社會裡，很少教練會去注意到選手的性生活，有些教練特別是重要賽事前甚至會去禁止選手從事性活動（sexual activity）。國外也有一些足球教練、奧運的選手，甚至像拳王阿里這樣的人都認為比賽前一晚，應該禁慾（abstinence）停止性生活（Krieger, 1997）。一位曾經是 5000 公尺世界排名第一的長跑選手 Marty Liquori 就曾說「性會讓人感到快樂，而這些快樂的人並無法跑完 3.47 英哩」（Bloom, 1994）。

運動訓練是以運動生理學為基礎，藉以發揮選手的體能、技術潛能，而教練的工作便須考量一些可能會衝擊選手運動表現的變數。在運動選手體能訓練上可能需要投注多年的精力和計畫，然而大部分的研究都把重點放在訓練的個人因素、訓練方法及飲食的調配上，極

少研究會涉及性交與運動表現的關係，性愛活動在運動訓練或比賽中是否會有所影響，值得教練們做進一步的瞭解。

貳、賽前性活動對運動能力的影響

有關性交在生理上的影響一直存爭議，長期以來大家都認為在重大賽會之前應禁慾，主要可能的理由是「性事不美滿」會增加攻擊性，而且射精的動作會將減少身體中的睪固酮（testosterone）（Kreiger, 1997）。Master 和 Johnson（1966）的研究，認為性交並不需要太多能量，比爬幾層樓或衝刺 40 碼所消耗的能量還少。Johnson 在 1968 年的研究，以 14 位已婚男性運動員為研究對象，作手部握力的肌力測驗發現，前一晚「性交」後隔天早上測驗的結果，與禁慾六天以上的測驗結果是相同的，同時指出手掌彎曲的肌力和肌耐力並不會因前一晚「性事」而有負面的影響。Larson、McNaughton、Kennedy 和 Mansfield（1980）也支持這個論點，性交時的心跳率與血壓與爬樓梯時的生理反應差不多。

相較下 Bohlen、Held、Sanderson、Robert 和 Patterson (1984) 的研究認為，受試者間的生理上有很大的差異，很難以等量負荷的活動來做比較，例如，做愛就如同爬兩層樓梯的運動負荷。Bohlen 等人 (1984) 在研究性交活動上的發現，指出性交 (coital) 與非性交 (non-coital) 差不多相當輕到緩和的運動時，心臟和代謝所消耗的能量。這些變數可能包括心跳率、血壓、攝氧量等，且發現男性在激烈的性交時，所採取的姿勢 (在上或者在下方) 在能量的消耗上並沒有差異存在。Nemec、Mansfield 和 Kennedy (1976) 也支持這種論點，認為會有較高的心跳率或血壓反應，可能與性愛的對象有關 (例如不熟識或新的性伴侶)，特別是在吃飽飯後或剛喝完酒時，在一個陌生的環境下其生理反應特別大。然而，大部分的研究其受試者都不是受過良好訓練的運動選手，運動員大多具有良好的肌力與體能，性交時的身體負荷可能會比非運動選手小。所以，假設把性交的負荷，視為是一種輕鬆到緩和的運動，那就值得商榷？Stein (1977) 針對男性做的研究發現，受過良好訓練而提昇最大攝氧量的選手，性交時的的心跳率明顯的降低，因此，認為性交可能對運動選手的損傷比非運動員小。

一般而言，做愛時心跳率可能會上

升到每分鐘 180 次，呼吸頻率快到每分鐘 40 次 (Shea, 1988)，此外，血壓的變化女性的收縮壓 (systolic blood pressure)，可能會上升 40~80mmHg，男性上升的幅度也可能在 50~100 mmHg，舒張壓 (diastolic blood pressure) 男女性都可能會升高 20~50 mmHg 左右 (Shea, 1988)。事實上，Masters 和 Johnson (1966) 建議，如果運動選手性交後能有一個較充足的恢復休息時間，而這個休息時間約只需 1~5 分鐘左右，就可以將運動能力發揮到最大。Brown 和 Kempter (1970) 也同意 Masters 和 Johnson 兩人的看法，並指出沒有科學的證據證實射精會減弱體力，影響運動員隔天的運動表現。

美國醫學會運動醫學委員會 (The American Medical Association Committee on the Aspects of Sport) (引自 Mirkin, 1982; Hoffman, 1985) 認為性交與運動表現的關係，可能不是 Masters 和 Johnson 與 Brown 等人所推論的那麼簡單。美國醫學會提出一個相當關鍵的問題—『性交是否是運動員日常生活的一部份？』，他們的研究指出，假使性交已是運動員生活作息的一部份，那麼比賽前一晚的性關係，並不會妨礙其運動表現。

參、賽前應不應該有性生活

美國許多運動教練認為，比賽前一晚的性交 (sexual intercourse) 對運動表

現都有負面的影響。因此，宵禁、晚點名 (bed checks)、前一晚的禁慾都是教練重要的規定。

賽前禁慾的原則可能是由於一些研究指出「性交」會有能量消耗，雖然一般人認為「性」所消耗的能量相較於其他身體活動而言是相當少的 (Nemec, Mansfield, Kennedy, 1976; Kavangh, Shephard, 1977)。Gordon (1988) 曾以 71 位棒球教練及 58 位籃球教練作問卷調查，有超過 40% 以上的教練不知道賽前的「性事」是否有損運動表現，而之所以他們會有這麼含糊的回答，大部分人覺得缺乏特別針對賽前一晚「性事」的研究。很可能這大都與歷史的看法，認為「性活動」的多少有點負面結果有關。而比賽前一晚的「性事」到底會影響多少運動表現，那些堅信會有負面影響的教練們也很能回答這個問題，主要是缺乏較具科學研究的證據。因此，教練們都會事先處理，在訓練的過程中盡可能不去碰觸這個問題。

與運動表現有關的一個教練守則，就是強調需維持一致的生活作息型態，類似這種「動態的關係」也不能去忽視，例如，隨意地改變飲食習慣、水分的補充、睡眠習慣等都可能會有所影響，而生活與運動能力上的關係也同樣會受到衝擊。Inglis (1986) 指出這種性關係在個人因素的部分可能是一種壓力來源，

對於運動選手本身是很容易受到改變，與家庭生活或是工作不同。運動選手得去修正所有可能改變其生活的壓力來源，包括性關係的什麼時候開始或何時停止。美國醫學會也曾指出，如果選手自己覺得會影響運動成績，或選手因而導致睡眠不足，性交對運動表現也就會有負面的影響。Mirkin 和 Hoffman (1985) 的研究發現，比賽前一晚的性關係，實際上可能有助於成績表現。Mirkin 等人認為性交可能對於那些賽前容易焦慮，或對比賽情境易產生壓力的選手，在心理上具有正面的效果，進一步的指出性交具有放鬆的效果。

很多運動員越到比賽越覺得緊張，而這種降低壓力的方式，也受到許多人的認同 (Inglis, 1986; Winter, 1991)。其實這也是事實，性交也是一種身體的活動 (physical activity)。有人認為男女性會有些差別，在這方面對許多人而言，可能會較熱情或者特別親密 (Townsend, 1987)。其中有非常複雜的變數存在，可能受到生理與心理間的交互影響。

再者，教練的角色是在幫助運動員找出可以提昇與促進運動表現的因素，及避免造成影響或損及運動表現的可能原因。不同的運動選手可能有特殊的因素，而性關係這類的問題是一項非常私人的事，由教練所提供附加的自我意識

(self-awareness)，將可以協助他們的選手找到最適合自己的訣竅。Pyke (1984) 認為尊重教練有兩個重要的特質就是坦白與瞭解，而溝通更是一項極為重要且基本的教練能力 (Tutko and Richard, 1971)。溝通同時也是一項教練掌握選手狀況最有力的工具 (Rosenfeld and Wilder, 1990)。

賽前性交在運動表現上有什麼影響？Mirkin 等人 (1985) 提出一個綜合的發現，他們認為選手、教練、訓練員 (trainer) 及隊醫一般都同意，在沒有傷害其運動能力下，賽前一晚可以從事性關係。但大致上不同意他們是否可以在快要比賽前安全地從事性行為。儘管 Masters 和 Johnson (1966) 認為賽前的熱身活動所消耗的能量都比性交時大，所以不必去限制賽前從事性交活動，但先前 Mirkin 等人已經討論過只要運動選手相信它可能的相關後果，所以這個問題並沒有一定的答案，因為這是個人的嗜好問題，也是運動選手自己的看法。

肆、 結語

總言之，特別是在穩定的關係上，性交對於比賽的生理及心理上可能具有重要的價值。所以，建議那些平常就有性關係的運動員，可以繼續維持這樣的習慣，並且有助於提昇最佳的運動表現；而每一個選手個別的偏好，不應太

過於約束他們。更明白地說，整體及生理和心理因素交互的關係上，直的更進一步的研究探討以解決這層神秘的關係，因為他在成人的生活上是相當重要的。

伍、 參考資料

- Bohlen, J.G., Held, J.P., Sanderson, M.D., & Patterson, R.P. (1984). Heart rate, rate pressure product, and oxygen uptake during four sexual activity. Archives of Internal Medicine, (144): 1745-1748.
- Ingis, R. (1986). Stress Management (A Practical Approach). Athletics Coach, (20) 2: 6-8.
- Larson, J.L., McNaughton, M.W., Kennedy, J.W., & Mansfield, L.W. (1980). Heart rate and blood pressure responses to sexual activity and a stair-climbing test. Heart Lung, (9): 1025-1030.
- Masters, G., & Johnson, V. (1966). Human sexual responses. Little and Brown, Boston.
- Mirkin, G., & Hoffman, M. (1985). The Sports Medicine Book. Lansdowne press. Sydney.
- Nemec, E.D., Mansfield, L., & Kennnedy, J.W. (1976). Heart rate and blood

- pressure responses during sexual activity in normal males. American Heart Journal, (92): 274-277.
- Pyke, F. (1984). Towards Better Coaching – The Art and Science of Sports Coaching. A.P.G.S. Canberra.
- Rosenfeld, L., & Wilder, L. (1990). Communication Fundamental: Active Listening. Track Technique, (12): 3564-3568.
- Shea, J. (1988). Human Sexuality: AN Introduction. Unpublished lecture notes, Department of psychology, University of Newcastle.
- Stein, R.A. (1977). The effect of exercise training on heart rate during coitus in the post myocardial infarction patient. Circulation, (55): 738.
- Townsend, J.M. (1987). Sex Differences in Sexuality Among Medical Student: Effects of Increasing Socioeconomic Status. Archives of Sexual Behavior, (16) 5: 425-434.
- Tutko, T.A., & Richards, J.W. (1971). Psychology of Coaching. Allyn and Bacon, Boston.
- Winter, G. (1991). Technique of Relaxation Training. Modern Athlete and Coach, (29) 1: 35-37.

