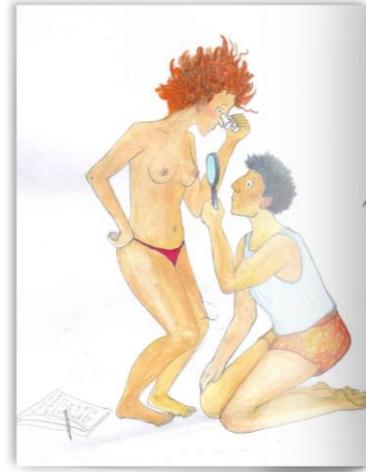


## Ist Sex gesund? Oder macht er sogar krank?

Ein Artikel von Regina Heckert

Neue wissenschaftliche Untersuchungen zeigen wieder und wieder: Sex und Orgasmen sind gesund. Beim Orgasmus werden Endorphine ausgeschüttet, die nicht nur glücklicher, sondern auch schmerzempfindlicher machen. Das beim Sex frei werdende Kuschelhormon Oxytocin verbessert u.a. den nächtlichen Schlaf. Die Abwehrkraft des Körpers wird nachweislich gestärkt. Killerzellen und Antikörper haben sich nach einer Züricher Studie unmittelbar nach einem sexuellen



Höhepunkt sogar verdoppelt. Zudem wird durch sexuelle Betätigung das Stresshormon Cortisol abgebaut, das Antistresshormon Prolaktin steigt dagegen stark an. Vitalstoffe werden besser aufgenommen. Sex beugt Herzbeschwerden vor und wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus. Fehlende sexuelle Betätigung begünstigt dagegen nachweislich Stress und Krankheiten sowohl für Frauen als auch für Männer. Häufige Samenergüsse im jüngeren Mannesalter senken deutlich die Wahrscheinlichkeit, an Prostatakrebs zu erkranken. Also ist Sex doch rundum gesund, oder?

*STUDIE von Fugl-Meyer et al. 1997, Mc Cabe 1997, Litwin et al. 1998, Ventegold 1998, Benkert 1999, Lehmann 2003:*

Es konnte ein enger Zusammenhang zwischen sexueller Gesundheit und Lebensqualität bzw. der allgemeinen Lebenszufriedenheit nachgewiesen werden. Wer genug guten Sex hat, ist zufriedener und glücklicher.

### Sex kann auch krank machen

Aha, da haben wir es: Nur auf diejenigen, die **genug guten** Sex haben, ergießen sich die og. Segnungen! Meine über 30 jährige Erfahrung als Tantralehrerin erlaubt es mir, einen ehrlichen Blick hinter die Kulissen der Liebesbetten zu werfen, immer mit der Absicht, guten Sex zu entdecken und weiter zu erforschen. Dabei habe ich besonders viele

Erfahrungen von Frauen gesammelt, die nach den ug. Studien ja anscheinend das sexuell unzufriedenere Geschlecht zu sein scheinen:

*„Beim Sex denke ich oft: Nein, bloß nicht wieder Kaninchen – diese monotonen Rein-Raus-Bewegungen. Aber ich sage es nicht, und hoffe, dass er schnell kommt, damit ich nicht wieder ganz wund bin.“ (Michaela, 33 Jahre)*

*„Oft mag ich beim Sex nicht, was mein Partner macht. Ich habe schon mehrfach versucht, ihm zu zeigen, was und wie es mir gefällt, habe aber das Gefühl, dass ihm das alles zu kompliziert und anstrengend ist.“ (Anja, 53 Jahre)*

*„Ich bin im Bett zu sehr auf sein Vergnügen fixiert und gehe deswegen immer leer aus, zumindest, was den Orgasmus betrifft.“ (Patricia, 39 Jahre)*

*„Ich selbst mache mir keinen Druck. Aber wenn ich sehe, wie er sich bemüht und nix passiert, versuche ich, die Sache abzukürzen und täusche vor.“ (Manuela, 38 Jahre)*

*„Mein Freund mag es nicht, wenn wir mittendrin aufhören. Deshalb halte ich meine Schmerzen aus. Denn er war deswegen schon sauer und dann hatten wir eine schlechte Stimmung und endlose Diskussionen.“ (Stefanie, 27 Jahre)*

### **Die sexuelle Unzufriedenheit von Frauen ist inzwischen auch wissenschaftlich bestens belegt:**

*STUDIE „Distress about sex“ USA 2003*

*30-50 % der Frauen sind unzufrieden mit ihrer sexuellen Beziehung*

*Statistik der Sexualberatungsstelle der Uni Hamburg: (Schmidt 1996):*

*Es ist eine rapide Zunahme der sexuellen Unzufriedenheit von Frauen innerhalb von 20 Jahren festzustellen:*

*1975/77: 8 Prozent klagen über sexuelle Lustlosigkeit*

*1992/94: 58 Prozent klagen über sexuelle Lustlosigkeit*

*STUDIE von C.R. Ellison und Zilbergeld (erschieden 2000):*

*Sogar 30 % der orgasmusfähigen Frauen sind unzufrieden beim Sex.*

Auch wenn ich in meinen Ordnern nur schriftliche Sexbekenntnisse von Frauen gesammelt habe, klingen mir die vielen Kümernisse der Männer lebhaft in den Ohren, die während meiner Seminare in Einzelgesprächen Rat und Hilfe bei mir suchen. Sexueller Leistungsdruck, mangelnder Appetit und Versagensängste sind auch dort auf dem Vormarsch. Sex kann nachweislich seelisch und körperlich krank machen:

*STUDIE: Sexuologie, Bedarfsanalyse zur sexualmedizinischen Versorgung (K.M.Beier, U. Hartmann, H.A.G. Bosinski S.72):*

Sexuelle Probleme führen bei Frauen und Männern zu verminderter Leistungsfähigkeit und mangelnder Zufriedenheit (privat und beruflich). Frauen können diese Defizite weniger gut kompensieren und werden schneller krank.

*STUDIE: Laumann et al. 1994; Matched-Pairs-Studie USA, 2003:*

Sexuelle Störungen und Probleme zählen zu den häufigsten Krankheitsbildern unserer Zeit. Sie sind ernst zu nehmende Gesundheitsprobleme, von denen 43 % der Frauen betroffen sind.

*STUDIE: Projekt Theratalk der Uni Göttingen an 31868 Männern und Frauen:*

36% der Männer und 35% der Frauen, die maximal einmal in der Woche Sex haben, stürzen sich in Arbeit und Aktivitäten, um den Frust über ihr Sexleben in der Partnerschaft zu vergessen. Wenn es gar nicht mehr zum Sex kommt, ist es sogar noch schlimmer: 45% der Männer und 46% der Frauen stürzen sich dann freiwillig in den Stress.

Meist kennen wir nur unsere eigene sexuelle Geschichte. Über die Nachbarn können wir nur mutmaßen. Medien wiegen uns in Scheinwelten, so dass viele meinen, bei allen anderen läuft es viel, viel besser. Sexuelle Unzufriedenheit, Misserfolgserlebnisse, Gewalt, Lustlosigkeit uvm. drücken auf den Lebenslustpegel und halten ihn niedrig. Dadurch sind wir automatisch anfälliger für Krankheiten.

## So macht Sex krank, z.B. wenn

- Paare im Machtkampf um Sex gefangen sind. Das Fordern-Verweigern Spiel quält sie wechselseitig, lähmt ihre Lebensenergie und dämpft die Lebensfreude.
- Frauen immer wieder den Orgasmus vortäuschen, was allmählich zu sexuellen Minderwertigkeitsgefühlen, zu Frustration und zu Rückzug beim Sex führt.
- auch Männer im Zeitalter der multiplen Orgasmusfähigkeit des Mannes den einen Höhepunkt (oder mehrere) vortäuschen.
- Frauen jahrelang gegen ihren Willen und dem Mann zuliebe viel Sex in Swingerclubs hatten. Manche sind dann seelisch ruiniert und verweigern fortan alle sexuellen Aktivitäten.
- Frau oder Mann eine Sexualität mitmachen, die ihnen selbst nicht entspricht, entweder aus mangelndem Wissen oder aufgrund der Unfähigkeit, die eigenen Bedürfnisse zu kommunizieren.
- Liebende im Bett anstatt in den Strom der Glückshormone in die Leistungsspirale geraten: Die Lust soll mehr sein, schneller kommen und der Orgasmus gleichzeitig. Die Nachbarin spricht von multiplen Orgasmen, die Zeitung vom kosmischen Orgasmus und überall verhöhnern perfekte nackte Frauenkörper den Körper der ganz normalen Alltagsfrau und zerstören ihr Körperselbstbild.
- Männer von Erektionsproblemen und vorzeitigem Samenerguss heimgesucht werden und sich ein Teufelskreis aus Versagensängsten aufbaut.
- Männer Nächtelang im Internet von einem sexuellen Rausch in den nächsten surfen, und sich dadurch um den erholsamen Schlaf bringen. Nebenan keift vielleicht gleichzeitig die vernachlässigte Partnerin und schwört insgeheim Rache. Streit und Unzufriedenheit legen sich dann schwer auf die sterbende Hoffnung nach Liebesglück und sexueller Erfüllung.
- manche die fehlende Lust heimlich außerhalb der Beziehung neu erwecken, und durch entsprechende Nebenwirkungen wie Schuldgefühle, Stress oder die Angst vor dem Erwischt Werden geplagt werden.
- Menschen sich in offenen Beziehungsmodellen durch stundenlange Diskussionen quälen, um unerträgliche Gefühle von Verlustangst und Eifersucht loszuwerden.
- sexuelle Gewalt geschieht, die sicherlich keinen der Beteiligten gesund machen kann.

- nach heftigem Sex Reibungsschmerz oder Blasenentzündungen quälen, sich ansteckende Geschlechtskrankheiten und depressive Stimmungen ausbreiten, z.B. wenn sich jemand nach einer sexuellen Begegnung davon schleicht, von dem man anderes erhoffte.

Länger, besser, öfter und das ewig unerkundbare und sichtbar unbefriedigte Weib bewirken leider oft keine strotzende Gesundheit, sondern stattdessen sexuellen Kummer. Die Liste ist sicher noch lange nicht vollständig. Und wenn ich sie neben die Seiten der „Sex ist gesund“-Studien stelle, drängen sich mir die Fragen auf:

### **Wann ist Sex gesund? Welcher Sex ist gesund?**

Und hierbei muss ich aufpassen, dass ich kein neues Ideal aufzeichne, das für neuen Leistungsdruck und Unzufriedenheit im Bett sorgen kann.

Ich erinnere mich an den eben vergangenen [Paarsommer](#) », bei dem Paare jeden Tag im Schonraum des eigenen Zimmers eine Liebeszeit nach „Plan“ ausprobieren. Hier mache ich Jahr für Jahr die Erfahrung, dass die Gesichter von Tag zu Tag entspannter, schöner und glücklicher aussehen. Was da geschieht, ist offenbar sehr gesund, selbst wenn ich manchmal die erheiternde Aufgabe stelle, schlechten Sex zu machen oder sich aus Spaß gegenseitig jeweils drei Orgasmen vorzutauschen. Für viele Paare kommt es zu einem Comeback der körperlichen Liebe:

*„Meine Frau und ich hatten nach 22 Ehejahren und schwerer Krankheit eine Ehekrise. Es ist uns nicht mehr ausreichend gelungen Ruhe, Zärtlichkeit und Sinnlichkeit in unserem Alltag zu leben. Für uns war es ein voller Erfolg, und wenn ich mich an die fröhliche ausgelassene Stimmung mit eng aneinander gekuschelten Pärchen beim letzten gemeinsamen Frühstück erinnere, im krassen Gegensatz zum ersten Frühstück, fast Totenstille und Paare mit förmlich spürbarer Distanz... war es das auch für die anderen.“*

*„Es ist das Beste, was ich für meine Ehe tun konnte. Wir lebten wie Bruder und Schwester und die Sexualität war total verschwunden. Da nun die Kinder am Ausziehen sind, wusste ich, jetzt muss was geschehen und meldete uns nach Rücksprache mit meinem Mann an. Wir sind wie frisch verliebt und das mit diesem einen Paarsommer!“*

Hier strahlt die sexuelle Gesundheit direkt aus den Gesichtern und aus allen Poren. Und deshalb lohnt es sich, hinzuschauen, was uns gemeinsam beim Seminar gelingt und was deshalb in den Alltag Einzug halten sollte:

- Es gibt keinerlei sexuellen Leistungsdruck (Zeitdruck Orgasmusdruck, Zielfixierung). Eine klar strukturierte Liebeszeit mit einem Freiraum am Ende ist wie ein Stützrad beim Fahrradfahren lernen und hält beide Liebespartner in einer Atmosphäre von Achtsamkeit und Präsenz.
- Frau und Mann haben Spaß und genießen die Ausgewogenheit im Geben und Nehmen, von Tun und Geschehen lassen.
- Es gibt am Abend frauenfreundliche Liebeszeiten, die die Frau, aber auch die weibliche Seite im Mann berührt und nährt: Sie dauert dementsprechend zwei bis drei Stunden, enthält viel Wertschätzung, Berührung und Zärtlichkeit und drängt auf kein Ziel hin. Sex und Herz schwingen zusammen und werden erweckt durch Bewusstheit, Langsamkeit und den offenen, ehrlichen Austausch miteinander. Entspannung tritt ein. Paare, die im Alltag einmal pro Woche eine solche bewusste und aktiv gestaltete Liebeszeit einplanen, leben miteinander sexuell gesünder.
- Jeder übt, seine Bedürfnisse zu zeigen und immer wieder zu aktualisieren.
- Die körperliche Liebe enthält neben der „normalen“ Sexualität auch stille und entspannte Formen des Liebens, wie z.B. die [sanfte Vereinigung](#) ».
- Absichtsvolle (Orgasmus) und absichtslose (Dahinschmelzen ohne Ziel) Liebeszeiten wechseln sich ab.
- Zwiegespräch oder andere Formen respektvoller Kommunikation helfen, sich über die sexuellen Erlebnisse auszutauschen und miteinander zu lernen und zu wachsen. Die Wahrhaftigkeit ist das wesentliche Element einer gelungenen Sexualität.

## **Nur noch tantrischer Sex?**

Letzten Endes ist Sex also gesund, wenn bei allen Beteiligten die Augen leuchten und das Herz sich öffnet. Männliche und weibliche Bedürfnisse tanzen miteinander, so dass Sex nicht dauerhaft einseitig wird und auf Kosten von jemandem geht. Der ehrliche Austausch von Körperwahrnehmungen und Gefühlen fordert heraus und bringt gleichzeitig einander näher. Viele der oben genannten Kriterien spiegeln sich in tantrischen Begegnungen. Taucht also die Frage auf, ob es nur noch tantrischen Sex geben sollte.

Werfen wir einen ehrlichen Blick auf die Alltagswelt mit ihren Begrenzungen und Möglichkeiten, so wird schnell klar, dass das nicht realistisch ist. Wer kann nach langem Arbeits- und Familientag todmüde abends noch feinstofflich hin spüren? Für tantrische Sexualität braucht man Oasen innerhalb der Lebensmühle, und die müssen sich viele erst erringen und den lästigen Zeiträubern (wie z.B. fruchtlose Diskussionen, übermäßiger Fernsehen oder Internetkonsum etc.) abtrotzen. Tantrische Sexualität ist Gourmet-Sex und für die meisten von uns eher ein seltenes Glück inmitten der Lebensturbulenzen. Nach jahrzehntelangen Erfahrungen bleibe ich immer noch bei der Meinung: Das eine tun, das andere nicht lassen: Gourmet-Sex und Fast-Food-Sex haben beide ihren Platz im sexuellen Spektrum, solange niemand dabei verletzt wird. Nur noch Sanftes ist nicht menschheitstauglich. Auch wilde Leidenschaft hat ihren Platz oder ein Quickie für *ihn* am Abend, wenn es die Frau gerne tut (weil sie sich schon auf die verabredete, lange Liebeszeit am nächsten Tag freut) und keine Schmerzen dabei hat.

## **Auch tantrische Sexualität kann ungesund sein**

Zudem kann auch die tantrische Sexualität in die Fänge des Egos geraten. Dann wird aus normalem sexuellen Leistungsdruck eben tantrischer. Wenn das „Du musst...!“ Einzug ins Liebesbett hält, stirbt die Lust ab, wenn die Bedürfnisse auch noch so erhaben sind. Viele Paare bestätigen, dass plötzlich statt sexuelle Forderungen tantrische Forderungen gestellt werden. Das Fordern-Verweigern Spiel bleibt. Es hat nur einen anderen Inhalt bekommen. Neuer Erwartungsdruck wie kosmischer Orgasmus, Ganzkörperorgasmus, Wachsein beim sanften Lieben, den inneren Körper spüren, alles mitteilen können, was man fühlt, es richtig machen.....dienen dazu, einander nun auf tantrische Weise unter

Druck zu setzen oder zu überfordern. Alles Ungemach, das die herkömmliche Sexualität schon zu einem Schlachtfeld verwandelt hatte, hält nun im vermeintlichen tantrischen Liebeshimmel Einzug mit den gleichen verheerenden Folgen für Lebensqualität und Gesundheit.

Das Partnerverbesserungsprojekt ist der Feind einer gesunden Sexualität. Die Hingabe an das, was (möglich) ist, bleibt so oder so die Herausforderung für Liebende und zwingt alle Beteiligten zur sexuellen Reifung und zu innerem Wachstum. Wer diese Schritte verweigert, bleibt dauerhaft unzufrieden, auch sexuell unzufrieden und deshalb notgedrungen auch sexuell unerfüllt und krankheitsanfällig.

### **Sexuell krank oder gesund?**

Was nun? Sowohl die herkömmliche als auch die tantrische Sexualität können sowohl kerngesund sein und kerngesund machen, als auch unzufrieden und krank. Wahre Erfüllung geschieht dann, wenn Mann und Frau authentisch sein dürfen und ihr Potenzial und ihre Grenzen wohlwollend miteinander ausloten. Dazu gehört manchmal auch, aus Liebe auf das Unmögliche zu verzichten und miteinander dem Möglichen zuzustimmen und es dadurch erst zum Blühen zu bringen. Es gibt also keine schnelle Abkürzung. Liebe zuzulassen ist für die meisten von uns eine lebenslängliche Aufgabe, die uns fordert, schmiedet und veredelt, wenn wir sie trotz alledem immer wieder und unaufhörlich annehmen.

Uns durch das Egogestrüpp hindurch für wirkliches Lieben zu öffnen, das die Sexualität und auch den sexuellen Verzicht, wenn er erforderlich ist, einschließt, bleibt unsere kollektive und individuelle Herausforderung. Wie schön, dass alle, die es möchten, ihren Beitrag dazu leisten dürfen. Weben wir also miteinander weiter....

*„Und denke nicht, der Weg zur HIMMELSPFORTE sei im Geringsten schwierig. Nichts, was du mit Zielstrebigkeit, großer Entschlossenheit und glücklicher Zuversicht unternimmst, mit deines Bruders Hand in der deinen und im Schritt mit dem Lied des HIMMELS, ist schwierig auszuführen.“ (aus Ein Kurs in Wundern, TB S. 552/2)*

### **Weitere Studien, Informationen und Hilfen zur sexuellen Gesundheit:**

- [auf der BeFree Tantra Website »](#)
- [auf der FfF Frauen-Website »](#)

### **One Night Stand: Gesund oder krank machend?**

- [Ein Beispiel für einen gesund machenden One Night Stand »](#)
- [Ein Beispiel für einen krank machenden One Night Stand »](#)

### **Beitrag zur sexuellen Gesundheit für Frauen:**

- [Online Lust- und Orgasmuskurs für Frauen »](#)

### **Nächste BeFree Seminare zur sexuellen Gesundheit**

- [Aktuelle Seminare zur sexuellen Gesundheit für Frau und Mann »](#)

[Artikel von Regina Heckert, veröffentlicht auf \[tantranetz.de\]\(http://tantranetz.de\), Erscheinungsjahr: 2016](#)