



Er gilt als eine der schönsten Sachen der Welt: Der Sex. Nicht ohne Grund: Er setzt Endorphine frei, sorgt für Glücksmomente, verbraucht Kalorien und erhöht Blutdruck und Puls.



Patricia Matt
Sexualtherapeutin

Frau Matt, beantworten Sie mir die Frage aller Fragen: Macht Sex glücklich?

Eine komplexe Frage und eine komplexe Antwort. Ja und Nein. Wenn Sexualität als genussvoll und erfüllend erlebt wird, kann die sexuelle Begegnung als glücklich machend erlebt werden.

Und es hat damit zu tun, aus welchem Grund jemand Sexualität erleben will.

Brauche ich mehr Haushaltsgeld, einen besseren Job, geht es um Versöhnung nach einem Streit, haben wir einen Kinderwunsch, will ich genitale Intimität erleben, will ich romantische Nähe erleben, ist es für mich ein Ausdruck von Liebe? Und was bedeutet Liebe für mich oder für uns als Paar?

Wie kann man das denn genau feststellen?

Da ist die Grundfrage, was bedeutet Glück und was bedeutet guter, glücklicher Sex für mich? Bedeutet es für jemand, in der Autoerotik, also in der Selbstbefriedigung, mit sich zu sein? Oder bedeutet glücklicher Sex in der Beziehungserotik, also in einer erotischen Beziehung mit einem Partnerin oder Partner zu sein? Und welches Bedürfnis steht dahinter? Einerseits spreche ich von «Liebesbegehren», also einer emotionalen Herzensnähe, wenn sich jemand nach Bindung, Geborgenheit, also sich zugehörig fühlen (Song: «I belong to you») in der Beziehung erlebt. Dieses Bedürfnis drückt sich dann aus in Kuschneln, Zärtlichkeit, Nähe über Berührung. Ich spreche von einem sexuellen Begehren, wenn sich jemand eine leidenschaftlich, erotisch, sexuell erregende Begegnung mit dem anderen wünscht. Eine genitale Intimität kann sich beim Mann z. B. im Wunsch zeigen,

die Frau zu penetrieren, und bei der Frau in dem Wunsch, den anderen in sich lustvoll aufzunehmen. Je nachdem welches Bedürfnis sich nach Erfüllung sehnt, braucht es eine andere Ausdrucksform, um «Glück» zu erleben. Wenn ich Hunger habe, will ich etwas essen, damit ich satt werde, wenn ich durstig bin, brauche ich etwas zu trinken, um mich wieder wohlfühlen.

Was passiert mit Körper und Geist, dass sich dieses Glücksgefühl einstellt?

Das hängt davon ab, welches Bedürfnis erfüllt werden möchte und wie ich die Qualität der Erfüllung erlebe. Spüre ich z. B. die Zuneigung des anderen in seinem Blick, in der Qualität der Berührung oder des Kuschneln und stärkt diese emotionale Nähe mein Bindungsgefühl zum anderen, so erlebe ich einen Moment von Glück. Oder erlebe ich eine lustvoll, erotische Begegnung mit einem intensiven sexuellen Höhepunkt, so kann der Körper vermehrt Oxytocin (Bindungshormon), oder auch Endorphine (Glückshormone) und Serotonin (Neurotransmitter) ausschütten. Vielleicht spüre ich Momente von Harmonie, von Aufgehen in flüchtigen Augenblicken der Hingabe, einen Flow, nicht denken müssen, einfach sein und genießen, aufgehen in einer körperlich lustvollen oder auch als beseelt erlebten Begegnung mit dem anderen ...

Wie lange hält denn dieses Glücksgefühl an?

Das hängt vom Grad der Erfüllung ab. Das kann ein flüchtiger Moment sein, das kann aber auch ein nachhaltiges, tief im Körper abgespeichertes Erleben sein, welches wieder als Erinnerung auftaucht und den Moment verzaubert.

Dann stimmt auch: Je öfter Sex, desto glücklicher?