



«Sex kann ein Wundermittel sein»

Text Bettina Stahl-Frick

Das kommt darauf an, welches Bedürfnis hinter der Motivation, Sexualität zu leben, steht und wie die gelebte Sexualität zur Erfüllung des Bedürfnisses beiträgt. Erlebe ich im Bild gesprochen die sexuelle Nahrung, die ich zu mir nehme als sättigend? Schlinge ich sie einfach so hinter oder lasse ich mir ihren Geschmack auf der Zunge zergehen? Und mag ich diesen Geschmack? Und wann stellt sich in meinem Rhythmus der nächste Appetit oder Hunger ein? Und wie stimmen wir uns als Paar darüber ab?

Was ist denn eine gesunde Dosis?

Da gibt es keine allgemeingültige Regel. Es gibt Menschen, die leben ohne Sex und sind zufrieden und glücklich. Und für viele Menschen ist Sexualität ein Bedürfnis, wie z. B. Essen und Trinken. Der Appetit kommt und sie wollen Nahrung. Die Geschmäcker sind verschieden, da gibt es kein richtig oder falsch. Tatsache ist, wenn mir Körperkontakt weh tut oder ich ihn als unangenehm erlebe, vermeide ich ihn eher. Wenn mir sinnlich, erotische Berührung Freude bereitet, habe ich Lust auf mehr.

Ist es richtig, dass Sex schön und schlank macht?

Ja, das ist so. Sexualität hat einen gewis-

sen Kalorienverbrauch. Die körperliche sexuelle Aktivität erhöht Blutdruck und Puls. Die Haut wird durchblutet und rosig, die Augen glänzen, für einen Moment kann Sex schön machen.

Schenkt Sex auch erholsameren Schlaf?

Sexualität positiv zu erleben beinhaltet sich emotional und körperlich wohl zu fühlen. Um einen Orgasmus zu erleben, wird Muskelspannung aufgebaut, es kommt zu einer körperlichen und auch emotionalen Entladung. Danach folgt eine Phase von Entspannung und das Ausschütten verschiedener Hormone. Manche Menschen erleben sich nach dem Orgasmus als wach, andere erleben sich als entspannt und schlafen ein. So gesehen kann Sexualität auch ein Einschlafmittel sein ...

Stimmt es, dass Sex auch Schmerzen lindert und wenn ja, weshalb?

Physiologische Reaktionen, wie das Ausschütten von Endorphinen sowie das Loslassen von muskulären Verspannungen können Schmerzen, wie z.B. Kopfschmerzen, verspannte Muskeln oder Menstruationsschmerzen lösen oder lindern.

Kurzum: Sex ist in diesem Falle ein

Wundermittel, oder?

Für manche Menschen ist Sex ein Wundermittel, für andere nicht. Wenn Sexualität als selbstbestimmt, lustvoll und verantwortlich gelebt werden kann, steigert sie die Lebenskraft.

Was empfehlen Sie denn allen, die in sexlosen Zeiten stecken?

Es gibt Paare, die glücklich und zufrieden sind, ohne Sexualität miteinander zu leben. Sind sich beide darüber einig, so finden sie eine Form damit zu leben. Bestehen jedoch unterschiedliche Bedürfnisse, dann geht es darum zu schauen, wie sie sich einigen können. Kann sein, das geht alleine oder es braucht eine fachkundige Unterstützung. In der Paar- und Sexualberatung ist es möglich, zum Beispiel über «Sensate Fokus Körperübungen», die zu Hause im intimen Rahmen praktiziert werden, sich wieder schrittweise anzunähern.

Die Reflektion in einem geschützten sexualtherapeutischen Rahmen hilft dabei, sich über automatisierte Beziehungs- und Berührungsmuster bewusst zu werden und diese achtsam zu erweitern. Was uns als Paar berührt und wie wir als Paar miteinander die Qualität von Berührung wieder entdecken, lohnt sich und macht Spass!