



© Hildagard 86 | fotolia.com

„Mehr **SEX**, bitte!“

## Prävention und Stressabbau im Schlafzimmer

Sex stärkt die Vitalität und macht gesund! Kaum eine andere Tätigkeit hat so viele positive Auswirkungen auf das Immunsystem, das Herz-Kreislaufsystem, das Gehirn und vieles mehr wie regelmäßige erfüllende sexuelle Aktivitäten. Die Herausforderung ist die Umsetzung, denn Sex zu haben ist komplizierter als Joggen zu gehen oder eine Diät zu halten.

**Sex macht gesund** Mittlerweile existieren hunderte Studien, die zeigen, dass regelmäßige sexuelle Aktivität auch positive Auswirkungen auf das Gehirn, das Schmerzempfinden und die allgemeine Vitalität hat, dass sie das Altern bremst und der Entstehung chronischer Krankheiten wie Krebs vorbeugen kann. Während der sexuellen Aktivität, und vor allem beim Orgasmus, wird z. B. das Bindungs- und Entspannungshormon Oxytocin ausgeschüttet, welches das wohlige Gefühl „danach“ auslöst und die Bindung zum Partner stärkt. Schon vorher, in der Phase der Erregung, sorgt Dopamin für Glückgefühle. Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol werden abgebaut.

Zur Minderung von Stress ist Sex also ein sehr gutes Mittel. Er kann auch eine wunderbare Einschlafhilfe sein, nicht nur für Männer. Gleichzeitig steigt die Vitalität. Durch die moderat anstrengenden sowie abwechselnd schnellen und langsamen Bewegungen wird das Herz gestärkt, ähnlich wie beim Ausdauersport. Von den rein körperlichen Wirkungen abgesehen, tut erfüllender Sex einfach auch der Seele gut.

Ein Querschnitt durch die verschiedenen Studien zeigt, dass Sex die optimale Gesundheits-

wirkung entfaltet, wenn man ihn ein- bis dreimal in der Woche hat. Dabei spielt es eine untergeordnete Rolle, ob man zum Höhepunkt kommt oder nicht. Schon Küssen und Kuschneln zeigen positive Wirkungen und können einen erhöhten Ruhepuls senken. Das Wichtigste ist, dass man sich wohlfühlt, Spaß hat und dass einen der Sex nicht unter Druck setzt.

Doch funktioniert es, abends zur Partnerin zu sagen: „Hey, Schatz, lass' uns mal was für die Gesundheit tun!“. Wie hat man überhaupt erfüllenden Sex? Für viele klingt das mit dem



© Stefan Weis | fotolia.com

Sex, der gesund macht, in der Theorie sicher spannend, in der Praxis herrscht aber Flaute – oft über Jahre! Paare in festen Beziehungen, die zusammen leben und ein Bett teilen, hätten ja eigentlich die Möglichkeit für regelmäßige sexuelle Aktivitäten. Hier spielen zum einen die persönlichen Gewohnheiten und Ansichten als auch die gesellschaftlichen und moralischen Programme, nach denen wir trotz aller sexuellen Freizügigkeit immer noch ticken, eine Rolle. Sex ist eben nicht Joggen.

**Ein gesundes Leben funktioniert mit Ritualen – auch im Bett** Wenn man etwas für Körper, Geist und Seele tun und die eigene Gesundheit stärken will, funktioniert das am besten mit Ritualen. Das einfachste Gesundheitsritual, das wahrscheinlich alle jeden Tag tun, ist Zähne putzen. Das macht man automatisch, ohne darüber nachzudenken. Niemand würde auf die Idee kommen, sich jeden Tag aufs Neue zu fragen: „Soll ich heute Zähne putzen oder vielleicht doch nicht? Eigentlich habe ich keine Lust darauf, also könnte ich es ja auch sein lassen.“ Auch Joggen, Krafttraining, Ernährungsumstellung oder Diät funktionieren am besten, wenn man sie über einen längeren Zeitraum fest im Tagesablauf oder zumindest im Wochenablauf integriert, und nicht jeden Tag aufs Neue entscheidet und im Zweifelsfall den inneren Schweinehund gewinnen lässt.

Beim Sex hingegen ist das anders. Hier herrscht die Ansicht vor, dass Lust darauf eine Grundvoraussetzung ist, und zwar am besten bei beiden Partnern gleichzeitig. Für viele reicht die reine Lust auf Sex nicht einmal aus, es muss auch Liebe oder zumindest Verliebtsein im Spiel sein. Dies am besten ebenfalls von beiden gleichzeitig. Wenn dann noch ein stressiger Alltag dazu kommt, Ärger im Job, Kinder, die versorgt werden wollen, finanzieller Druck oder was auch immer, bleibt die gemeinsame Bettaktivität fast automatisch auf der Strecke ...

... es sei denn, man entwickelt Rituale. Ein Paar plant z. B. einen Abend in der Woche fest für Zweisamkeit ein. Auch wenn dann nicht zwingend Sex passieren muss, zumindest schafft das Paar den Raum dafür. Oder es gibt ein Wochenende im Monat, wo man gemeinsam in ein schönes Hotel fährt und sich gegenseitig verwöhnt. Manche planen auch den Sonntagmorgen regelmäßig für Zweisamkeit ein. Paare, die solche Rituale im Liebesleben entwickelt haben, berichten durchwegs über ein schöneres Liebesleben und allgemein über eine bessere Beziehung. Weil sie regelmäßig körperliche Nähe miteinander haben.

Es gibt interessante Studien, die zeigen, dass regelmäßiger Sex bei Paaren dafür sorgt, dass sie ein positiveres inneres Bild vom anderen haben, sich ihm mehr verbunden fühlen. Paare, die sich mehr als Erziehungsteam oder gute Freunde sehen und nur selten oder keinen Sex mehr haben – selbst wenn sie ihn nicht vermissen – fühlen sich nicht so stark verbunden. Regelmäßige körperliche Nähe ist also tatsächlich ein guter Beziehungskitt.

**Für eine gute Beziehung muss man etwas tun – für ein gutes Sexleben auch** Das alles klingt für manche Leser vielleicht nach harter Arbeit. Arbeit ja, hart eher weniger. Denn Sex zu haben macht ja schließlich Spaß, oder? Hinterher hat man mehr Energie, und nicht wenige Paare sagen dann einstimmig: „Das sollten wir wieder öfter tun!“. Das Problem ist die fehlende Lust vorher. Grundsätzlich kann es natürlich passieren, dass es Phasen im Leben und in einer Beziehung gibt, wo man einfach keine Lust hat. Solche Phasen können z. B. nach der Geburt eines Kindes entstehen, in einer beruflich sehr stressigen Phase oder nach einem Trauerfall, und das ist völlig in Ordnung. Schwierig wird es erst, wenn dieser Zustand über Monate oder gar Jahre bleibt und der andere Partner darunter leidet.

Sexualität ist ein Grundbedürfnis wie essen und trinken, und den wenigsten Menschen geht es gut damit, über Wochen, Monate oder Jahre darauf zu verzichten. Wenn über einen längeren Zeitraum die sexuellen Bedürfnisse der Partner unterschiedlich ausgeprägt sind und es hier zu einer Schiefelage kommt, besteht Handlungsbedarf! Dann sollten die beiden Partner miteinander reden und klären, was los ist, ob noch was geht und was jeder einzelne sich wünscht und braucht.

Viele Menschen sind über Jahre in einer Beziehung und haben keine Ahnung, wo ihr Partner sexuell steht, welche Wünsche und Bedürfnisse er hat. Stattdessen spielen sich im Kopf jede Menge Erwartungen ab. Die Frau wünscht sich z. B., dass der Mann ihr erst mal ausgiebig die Füße massiert. Der Mann wünscht sich meist, dass sie einfach über ihn herfällt. Jeder will, dass der andere zuerst etwas unternimmt. Hier hilft vielleicht wieder der Vergleich mit dem Sport. Es geht darum, anzufangen, in Aktion zu gehen. Wenn man für sich selber eine Entscheidung für mehr Gesundheit trifft und z. B. anfängt, regelmäßig zu laufen, muss man sich nur mit dem eigenen inneren Schweinehund auseinandersetzen. Wenn es um Sex geht, muss man sich aber auch mit dem Partner

und dessen inneren Schweinehund auseinandersetzen.

Die gute Nachricht ist, dass der Sex und auch die ganze Beziehung richtig gut werden, wenn man diese Disziplin aufbringt. Wenn man aufhört, darauf zu warten, dass der Sex immer spontan, impulsiv und aus der reinen Lust heraus passiert, kann das Sexleben ganz neue Dimensionen bekommen. Wenn man die Erwartungen einfach mal weglässt und schaut, wer da wirklich mit einem im Bett liegt und auf diesen Menschen wieder neugierig wird, dann wird das Sexleben auf einmal wieder richtig spannend.

**Sex wird nur langweilig, wenn man immer das Gleiche macht** Im Laufe der Zeit schleichen sich – wie bei allem im Leben – auch im Bett Gewohnheiten ein. Sexualität funktioniert in längeren Beziehungen häufig nach einem festgelegten, immer gleichen Ablauf. Vielleicht trauen sich die Partner auch nicht mehr, Neues auszuprobieren, aus Angst vor Ablehnung oder schlichtweg aus Bequemlichkeit.

Routine ist aber ein natürlicher Feind von Erotik. Sexuelle Lust entsteht nun mal eher aus dem Unbekannten. Langweilig wird es dann

im Bett, wenn man seine Neugierde verliert und glaubt, dass immer alles beim Alten bleibt. Das tut es aber nicht. Menschen verändern sich. Sexuelle Bedürfnisse verändern sich. Ich persönlich glaube, es gibt auch mit dem eigenen Partner so viel zu entdecken, dass ein Menschenleben dafür nicht ausreicht. So viele Menschen gehen irgendwann fremd, weil ihnen langweilig im Bett wird, dabei übersehen sie, dass sie vielleicht mal 10% der sexuellen Möglichkeiten mit ihrem Partner überhaupt ausprobiert haben.

Häufig ist es auch so, dass man selber nicht weiß, was man eigentlich will. Es geht in längeren Beziehungen immer wieder darum, Neues auszuprobieren und zu schauen, was einem gefällt. Sexuelle Erlebnisse und Gefühle lassen sich nur schwer in der Theorie vorausplanen. Wenn man etwas erlebt, kann man sagen: „Okay, gut, gefällt mir“ oder „Nein, gefällt mir nicht“.

**Reden ist gut, aber nicht immer** Reden über sexuelle Dinge empfinden die meisten Menschen als extrem schwer – wenn es um sie selbst und ihre eigenen Bedürfnisse geht. Allgemein ist Sex natürlich ein großes Thema bei Stammtischen, unter Freundinnen und Kollegen. Doch die eigenen Wünsche mitzuteilen, vor allem dem eigenen Partner, das ist eine andere Sache. Dabei ist es sehr wichtig, mit dem Partner über die eigene Sexualität zu sprechen, denn woher soll er/sie sonst wissen, was man sich wünscht?

Vor allem derjenige von beiden, dem der Sex fehlt oder der bisher unausgelebte Bedürfnisse hat, sollte klar formulieren, was er sich wünscht. Genau so wichtig ist aber auch, dass derjenige, der weniger oder keine Lust mehr hat, sich mit der Sache beschäftigt. Es gehören ja immer zwei dazu. Wer keinen Sex will, kann sich ja mal fragen: Warum eigentlich nicht? Darüber kann man ins Gespräch kommen.

Wenn es um Fantasien geht und man sich schwer tut, diese in Worte zu fassen, kann man sie auch aufschreiben. In Form eines Briefes z.B. Es ist sehr hilfreich, das zu tun. Und vielleicht gibt man diese Texte dann auch mal dem Partner zum Lesen. Oder der eine markiert Stellen in Büchern, wo das beschrieben ist, was er sich wünscht. Damit bekommt der andere eine Anleitung. Natürlich muss dahinter keine konkrete Erwartung stehen, dass nun genau das durchgeführt werden muss. Aber als Anregung kann so etwas extrem hilfreich sein.

Reden ist der Schlüssel zum Erfolg – gleichzeitig sollten Paare darauf achten, dass sie die Dinge nicht zerreden. Schnell kann sich nämlich eine Diskussion daraus entwickeln, bei der es dann eher darum geht, den eigenen Standpunkt zu festigen, anstatt sich mit dem anderen zu verbinden. Manchmal ist eine Umarmung viel wertvoller als ein Gespräch. Der Körper spricht eine viel direktere Sprache als der Kopf sich ausdenken kann.

**Der Appetit kommt beim Essen** Natürlich ist es wunderbar, wenn man voller Lust übereinander herfällt. Praktisch passiert das in längeren Beziehungen aber in der Regel nur noch selten oder gar nicht mehr. Die Lust ist nicht weg, aber sie ist überlagert durch den Alltag. Dazu kommt: Das mit der Lust ist verwickelt. Vor allem Frauen haben oft keine Verbindung zwischen ihrem Lustzentrum im Gehirn und dem körperlichen Lustzentrum, sie sind körperlich vielleicht sogar erregt, aber sie spüren es nicht. Bei Männern sind die körperliche Erregung und die Lust viel stärker verbunden.

Männer und Frauen haben auch ganz unterschiedliche Vorstellungen davon, wie ein sexueller Akt ablaufen soll. Ausnahmen bestätigen natürlich die Regel, doch durchschnitt-



© Andrey Popov / Fotolia.com

lich brauchen Frauen einfach länger bis sie „warmlaufen“, also bis sie Erregung spüren und bereit für eine sexuelle Begegnung sind. Aus der Sicht der Frau: Wenn ein Mann zu forscht loslegt und gleich ihre Brüste anfasst oder ihr ins Höschen langt, fühlt sie sich schnell überrollt und verliert die Lust. Bei Männern ist es genau umgekehrt: Wenn die Frau nicht relativ schnell auch sein bestes Stück anfasst, dann hat er das Gefühl, es würde etwas fehlen.

Eine ganz einfache Regel besagt: Frauen brauchen Entspannung, um Sex haben zu können; Männer brauchen Sex, um sich entspannen zu können.

Das Wichtigste dabei: Humor! Wenn es um Sex geht, wird es oft schnell so wahnsinnig ernst. Eine gute Übung wäre, das Ganze mal als Spiel zu sehen. Lachen macht ja auch gesund, also gleich doppelte Wirkung!

**Guten Sex kann man lernen** Die sexuelle Aufklärung ist noch ganz am Anfang. Klar lernen wir in der Schule, wie die biologischen Mechanismen funktionieren, und jeder Mensch bringt auch einen Instinkt mit, wenn es darum geht, wie man sich geschlechtlich mit einem anderen Menschen vereinigt. Wir sind aber nicht auf die Welt gekommen mit der Fähigkeit, einen anderen Menschen sexuell zu befriedigen. Das müssen wir erst lernen.

Jeder Mensch ist sehr individuell in seinem sexuellen Erleben und in dem, was ihn erregt und befriedigt. Viele Frauen kommen z. B. rein durch den Geschlechtsverkehr gar nicht zum Orgasmus – sie brauchen zusätzliche manuelle Stimulation. Viele Männer haben sich durch die Selbstbefriedigung ein bestimmtes Programm angewöhnt („runterholen“), das aber nur einem Bruchteil ihrer sexuellen Möglichkeiten entspricht. Noch ein Beispiel: Männer finden in der Mehrheit eher Reibung an den Geschlechtsteilen anregend, Frauen bevorzugen Druck. Manche Menschen finden Schuhe erregend, andere Schmerzen. Diese Dinge werden nirgendwo gelehrt und man muss auch erst mal verstehen und neugierig darauf werden, dass es unterschiedliche sexuelle Vorlieben gibt.

Sex ist eigentlich so ähnlich wie Klavierspielen: Jeder kann irgendwie auf die Tasten hauen, aber damit eine Symphonie erklingt, braucht es Lernen und Übung. Wir lernen sexuelles Verhalten meistens per Versuch und Irrtum. Das, was funktioniert, behalten wir bei. Doch daraus resultiert irgendwann der immer gleiche Ablauf. Dieser gibt Sicherheit und macht Sinn, wenn z. B. ansonsten viel Stress im Leben ist. Für eine erfüllende Beziehung und ein glückliches Sexleben ist es aber wichtig, sich weiterzuentwickeln und immer wieder Neues auszuprobieren.

**Wie fängt man's an?** Ähnlich wie bei einer neuen Diät: Einfach damit starten! Einen Termin setzen und loslegen. Die Lust kommt durchs Tun. Den Partner fragen: „Was würdest du dir wünschen, dass wir mal ausprobieren?“ Oder einen Vorschlag machen: „Ich würde gerne mal ...“. Wenn das Begehren verschwindet, muss man es neu kreieren. Immer nur Fast Food wird auch irgendwann öde. Und ist auch nicht gesund. Wie wäre es mit Abwechslung? Einmal im Monat ein 5-Gänge-Menü? Nachfolgend einige konkrete Tipps und Ideen für neue Zutaten oder einen anderen Ablauf des Liebesaktes:

- Einen anderen Ablauf wählen – z. B. ein Partner ist der Aktive und verwöhnt den anderen, dieser „darf“ dann nichts tun außer genießen
- Spiel mit den Sinnen – Augen verbinden
- Ortswechsel – Mal an einem Ort Sex haben, wo man noch nie vorher aktiv war
- Buch, Video oder Workshop über Yoni- oder Lingam-Massage besorgen und ausprobieren
- Das Schlafzimmer zu einem Liebesnest umgestalten (neue Bettwäsche, Kerzen, aufräumen ...)
- Liebes-Toys – Ein gemeinsamer Besuch im Sexshop, ein Teil kaufen und es dann gemeinsam ausprobieren

Letztlich geht es immer wieder darum, in Aktion zu gehen, vom Reden ins Tun zu kommen – dann folgen Spaß, Vitalität und Gesundheit von ganz alleine!

Zum Schluss noch 5 allgemeine Tipps für Paare, wie Sie wieder mehr Pepp in Ihr Liebesleben bringen können. Immer nach dem Motto: „Schatz, lass' uns etwas für unsere Gesundheit tun!“

• **Liebesritual entwickeln und in den Terminkalender schreiben** Klingt fürchterlich unromantisch, funktioniert aber. So wie alle anderen Rituale, die unserer Gesundheit dienen, wie Zähneputzen, Volleyball spielen, Joggen gehen etc., können wir auch das Liebespiel planen. Warum nicht mal eine Zeit für Sex in den Terminkalender schreiben? Auch wenn es sich anfänglich seltsam anfühlt – geplanter Sex wird meistens genauso „gut“ wie spontaner.

• **Mindestens einmal am Tag sich umarmen und küssen** Es muss gar nicht Sex sein – jede Art der körperlichen Berührung fördert das Liebesgefühl und die Verbundenheit eines Paares, und somit auch die Gesundheit! Bei vielen geht im Alltagsstress leider genau das verloren. Am besten auch hieraus ein kleines Ritual machen: Morgens beim Aufstehen oder bevor beide das Haus verlassen oder Abends vor dem Schlafengehen den Partner fest in den Arm nehmen und küssen.

• **Überraschungen** Trauen Sie sich, Ihren Partner mal zu überraschen. Mit einer Nacht in einem schönen Hotel, mit zwei Babysitterstunden extra oder einer verruchten Einladung in ein Stundenhotel zur Mittagspause. Verliebte schaffen sich laufend Gelegenheiten für romantische Stunden, in eingefahrenen Beziehungen fühlt sich so etwas oft viel zu aufwändig an. Doch genau das Nicht-Wissen bringt wieder Erotik in die Beziehung.

• **Aufhören mit dem „Keine-Lust-Dominieren“** Damit Überraschungen funktionieren, muss derjenige, der überrascht wird, auch mitspielen. Nichts tötet die Leidenschaft in einer Beziehung zuverlässiger, als wenn einer ständig mit Unlust und Nein-Sagen dominiert. Nachgeben lohnt sich, denn der Appetit kommt beim Essen.

• **Update der sexuellen Wünsche** In den meisten Beziehungen pendelt sich das Sexleben

über die Jahre auf einen gemeinsamen kleinen Nenner ein. Ausgefallene erotische Wünsche und geheime Sehnsüchte bleiben oft in der Fantasie. Dazu kommt, dass sich Sexualität verändert. Es lohnt sich, zu bisher ungelebten sexuellen Wünschen zu stehen und sie in das Liebesleben einzubringen. Denn diese Fantasien können der Beziehung wieder neuen Pep geben, wenn man sich traut, sie zu verwirklichen.

**Susanne Wendel**

Gesundheits- und Sexual-expertin, Dipl. Oecotrophologin, High Performance Leadership Coach und NLP-Trainerin, Autorin, Gründerin der Health & Fun GmbH, international gebuchte Speakerin  
welcome@susannewendel.de



**CD-Tipp**  
Susanne Wendel: Mehr Sex, bitte! – Prävention und Stressabbau im Schlafzimmer.  
Edition coach!n