

## Macht Sex nun gesund oder krank?

**Author :** Regina Heckert

**Categories :** [Gesund durch Tantra? - Tantra-Newsletter September 2017](#)

**Date :** 11. September 2017

### Macht Sex nun gesund oder krank?



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?

*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 o.g. 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 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 (siehe Link am Ende des Artikels). 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.

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 u.v.m. 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 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 depressiven 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?**

**Auch tantrische Sexualität kann ungesund sein ...**

[Weiterlesen ...](#)

**Text:** Regina Heckert

**Website:** [www.befree-tantra.de](http://www.befree-tantra.de)