

## **Was orgasmusfixierter Sex mit der Entfremdung in einer Paarbeziehung zu tun hat**

**Author** : Ralf Lieder

**Categories** : [Sex und Bindung - Tantra-Newsletter November 2017](#)

**Date** : 18. November 2017

## **Was orgasmusfixierter Sex mit der Entfremdung in einer Paarbeziehung zu tun hat**

Viele Menschen, die mit Tantra in Berührung kommen, fasziniert die ganzheitliche Einbeziehung der Sexualität bei Ritualen oder Massagen. Meist lernen sie dabei zum ersten Mal, die Erregung nicht nur auf die Genitalien zu beschränken, sondern die sexuelle Energie im ganzen Körper zu erleben.

In vielen tantrischen und taoistischen Schriften ist die Orgasmusvermeidung ein wichtiges Element der sexuellen Praxis. Westliche Forscher haben in den letzten Jahren herausgefunden, dass der Verzicht auf einen Gipfelorgasmus sogar mehr Bindung in der Partnerschaft herstellen kann.

Unsere Gefühlswelt, speziell unser Liebesleben, wird von einem sehr alten Teil unseres Gehirns dirigiert, dem limbischen System. Es reguliert die für Säugetiere typischen Empfindungen wie Sorge um den Nachwuchs, Angst, Nahrungsaufnahme, Lust und Nachahmung. Die Sexualität dient dabei nicht der liebevollen Verbindung, sondern der Fortpflanzung und Erhaltung der Art durch genetische Vielfalt.

Bei 95% aller Säugetiere besteht das Paarungsverhalten deshalb aus der Suche nach einem potentiellen Sexualpartner, leidenschaftlichem Nachstellen, heftiger Paarung, danach Desinteresse aneinander und die Suche nach dem nächsten Sexualpartner.

Wir Menschen gehören zu den weniger als 5% der Säugetiere bei der sich die Paarbildung als erfolgversprechendere Methode für die Aufzucht des Nachwuchses herausgestellt hat. Da der menschliche Säugling eigentlich eine Frühgeburt ist, hat er mehr Chancen zu überleben, wenn er von beiden Elternteilen beschützt wird. Und damit das so bleibt, belohnt das limbische System alle Verhaltensweisen, die die Bindung der Partner unterstützen (wie z.B. die Fellpflege, der Haut-zu-Haut-Kontakt, das Zubereiten einer Mahlzeit usw.) mit der Ausschüttung des Bindungshormons Oxytozin.

### **Die Neurochemie der Sexualität**

Auf der einen Seite sorgt unser Hormonsystem also dafür, dass wir uns in Partnerschaften wohl fühlen, auf der anderen Seite wirkt in uns aber auch noch ein evolutionsbiologisches Programm, das die Erhaltung der Spezies Mensch durch die bunte Durchmischung der Gene zum Ziel hat. Am besten wird dies durch Entfremdung der Partner, Trennung und Zuwendung zu einem neuen Partner erreicht. Als Mittel dafür dient ein körperliches Erlebnis, das wir gemeinhin als etwas Angenehmes empfinden: der Gipfelorgasmus.

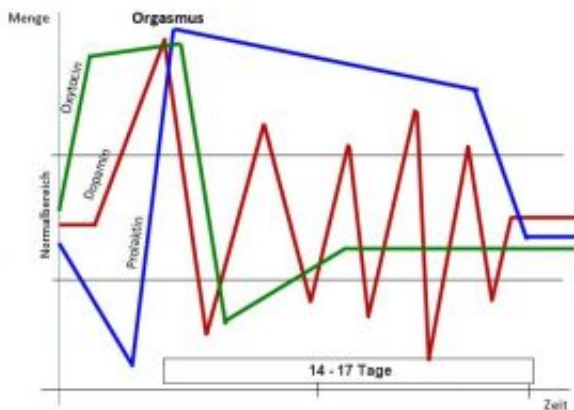
Die Sexualforschung hat herausgefunden, dass beim herkömmlichen Sex mit einem Gipfelorgasmus anschließend ein neurochemischer Prozess stattfindet, der zu einer gewissen Katerstimmung mit Gefühlsschwankungen führt. Wenn wir daran gewöhnt sind, den Orgasmus als ausschließliches Ziel von sexuellen Handlungen zu sehen, gibt es eine ständige Wiederholung dieses "post-orgasmischen Syndroms", was auf lange Sicht die Beziehung gefährden kann.

Im Wesentlichen sind es drei Hormone, die in uns den Konflikt zwischen säugetiergesteuertem Paarungsverhalten und aufzuchtbedingtem Bindungsbestreben ausfechten: Dopamin, Prolaktin und Oxytozin.

**Dopamin** ist eigentlich ein "Glückshormon". Es honoriert uns für Handlungen, die unserem Überleben dienen, z.B. nahrhaftes Essen, Eingehen von Gefahren oder Sex. Ein ausgeglichener Dopaminlevel sorgt dafür, dass wir uns geistig und körperlich wohl fühlen. Und immer, wenn sich etwas lohnend anfühlt, haben wir das Verlangen, es erneut zu erreichen.

Beim Sex hat der Einfluss des Dopamins aber so seine Tücken. Es steigt beim Vorspiel stark an und erreicht beim Orgasmus seinen höchsten Stand - nur um dann rapide abzufallen. Es geht danach allerdings nicht in den ausbalancierten Normalbereich zurück, sondern springt zwischen Mangel und Überschuss hin und her (siehe Abbildung). Und das 14 bis 17 Tage lang! Das bedeutet für etwa zwei Wochen eine mehr oder weniger ausgeprägte Achterbahn der Gefühle und Stimmungen - die nach-orgasmische Katerstimmung. Ein Dopamin-Überschuss kann u.a. zu rücksichtslosem Verhalten und ängstlicher Unruhe führen, Dopamin-Mangel zu Antriebslosigkeit, Bedürftigkeit und geringer Libido.

**Prolaktin** ist bei der Sexualität ein Gegenspieler des Dopamins. Es steigt nach dem Orgasmus an, während das Dopamin abfällt. Prolaktin löst einen sexuellen Sättigungsmechanismus ("Sättigungshormon") aus. Beim Mann geht die Erektion weg, bei der Frau wird die Vagina trocken. Es markiert quasi das Ende des Sex. Auch das Prolaktin braucht etwa zwei Wochen, bis es auf ein normales Maß abfällt. Mögliche Symptome sind Libidoverlust, Kopfschmerz und depressive Stimmung.



**Oxytozin** ist verantwortlich für alle Verbundenheitsgefühle, sei es bei der Eltern-Kind-Bindung oder bei liebevollen Beziehungen ("Kuschel- oder Bindungshormon"). Es hat eine luststeigernde Wirkung und wird bei Berührungen, beim Küssen, beim Umsorgen, bei Massagen usw. freigesetzt. Außerdem verursacht es bei der Geburt die Kontraktionen der Gebärmutter und beim Orgasmus die Kontraktionen des Beckenbodens.

Beim Vorspiel steigt Oxytozin stark an, wodurch die sexuelle Bereitschaft erhöht wird und die Kontrolle sinkt. Deshalb könnte man meinen, dass häufiger Sex die Verbundenheit in einer Partnerschaft stärkt. Das ist auch richtig - sofern es nicht zum Orgasmus kommt! Der Oxytozin-Level sinkt nämlich direkt nach einem Orgasmus stark ab und benötigt mindestens sieben Tage, um wieder zum Normalwert zurück zu kehren. Die hohe Ausschüttung von Oxytozin nach dem Orgasmus hat mit der Auslösung der Kontraktionen in Penis und Vagina zu tun. Ein Oxytozin-Mangel bewirkt, dass man lieber in seinem eigenen Raum bleiben möchte und Berührungen vermeidet.

### Die Katerstimmung nach dem Gipfel-Orgasmus führt zur Entfremdung

Die neurochemischen Veränderungen im limbischen System bei einem Gipfelorgasmus führen also dazu, dass die drei genannten Hormone eine Zeitlang aus dem Normalbereich (der Homöostase), der für unser Wohlbefinden ausschlaggebend ist, herausfallen. Das ist die sogenannte "nach-orgasmische Katerstimmung", die ca. 14 Tage andauert. Wenn wir uns durch das Belohnungshormon Dopamin dazu verleiten lassen, recht bald wieder einen Gipfelorgasmus zu haben, kommen wir aus den Ausschlägen der Hormonlevel gar nicht mehr heraus.

Im Honeymoon ist das gar kein Problem, weil die Freude am sexuellen Beisammensein alle Nebenwirkungen überdeckt. Bei langjährigen Partnerschaften können die nach-orgasmischen Stimmungsschwankungen aber zu einer Entfremdung führen, weil sie nicht auf die hormonellen Ursachen bezogen werden, sondern auf das Verhalten des Partners. Da sich Hormone auf

jeden Menschen innerhalb einer gewissen Bandbreite unterschiedlich auswirken, sind die Stimmungsschwankungen bei beiden Partnern nicht synchron. Während der Eine gerade antriebslos und bedürftig ist, ist der Andere vielleicht gerade unruhig und übermotiviert.

Auch bei Männern, die gelernt haben, Orgasmen ohne Ejakulation zu haben, kann die nach-orgasmische Katerstimmung auftreten. Diese ist nämlich nicht abhängig vom Samenverlust, sonst hätten Frauen damit gar nichts zu tun, sondern von der Hormonausschüttung bei der Kontraktion. Bei trockenen Orgasmen, die von Kontraktionen begleitet werden, ist sie wahrscheinlicher, als bei Ganzkörperorgasmen, die bei entspanntem Sex auftreten.

Die Verknüpfung der Stimmungsschwankungen mit dem Partner bewirkt, dass der Teil unseres primitiven Gehirns aktiviert wird, der auf Gefahren reagiert. Der Sex wird nicht mehr mit Liebe verknüpft, sondern mit Angriff. Statt Entspannung und Wohlgefühl erleben wir Verspannung und Fluchtgefühle. Das wiederum führt dazu, dass Paare immer weniger Zärtlichkeiten austauschen, dass sie immer weniger Zeit miteinander verbringen, dass sie das Interesse an gemeinsamem Sex verlieren und sich emotional voneinander zurückziehen. Die Entfremdungsspirale dreht sich abwärts.

### **Der Weg aus der Entfremdungsspirale**

Wie können nun langjährige Partner aus dieser Entfremdungsspirale entrinnen? Das Wichtigste ist, wieder eine Annäherungsspirale aufzubauen. Diese beinhaltet alle Verhaltensweisen, die Oxytozin ausschütten: wie z.B. liebevolle Berührungen, umeinander kümmern, lange in die Augen schauen und die Verabschiedung vom Ziel des permanenten Gipfelorgasmus. Es ist kein Zufall, dass sich in den letzten Jahren eine Slow Sex-Bewegung etabliert hat, deren Bestreben es ist, mittels Entschleunigung zu einem bewussteren Liebesspiel und einer tieferen Verbindung zu kommen.

Wenn sich beide Partner darüber bewusst sind, was nach einem Orgasmus mit ihrer Gefühlswelt geschehen kann, ist es auch kein Problem, diesen hin und wieder zu erleben. Das hilft dabei, nachsichtiger mit sich selbst und seinem Partner zu sein.

Auch wenn die alten Tantriker und Taoisten die Vermeidung des Gipfelorgasmus aus eher spirituellen Gründen propagiert haben, scheinen die aktuellen Forschungen zu bestätigen, dass es sich lohnen kann, sich darauf einzulassen. Dass es besser sein könnte, "orgasmisch zu sein" als "Orgasmen zu haben".

**Text:** Ralf Lieder & Anke Felice Pospiech

**Website:** [www.himmlisch-lieben.de](http://www.himmlisch-lieben.de)