

# /schwerpunkt

Sex und Gesundheit.

# Nackte Tatsachen.

**Guter Sex mit dem richtigen Partner macht nicht nur Spaß. Er ist äußerst gesund für Körper und Seele. Wir leisten an dieser Stelle wichtige Aufklärungsarbeit – und verraten, warum Sie den Höhepunkt des Tages öfter ins Bett verlegen sollten.**

**Mann und Frau. Frau und Frau. Mann und Mann. Ménage à trois oder One-Night-Stand. Teenagerliebe oder Silversex. Mit Kinderwunsch oder einfach zum Vergnügen: Guter, einvernehmlicher Sex treibt Menschen an. Und was uns gefällt, tut uns gut. Und das über Lustempfinden und sinnliches Begehren hinaus.**

Der Spaß am Sex ist grenzenlos: Statistisch gesehen finden rund um den Globus in jeder Sekunde 2.778 Geschlechtsakte statt, das macht 240.019.200-mal Sex am Tag weltweit. Sechs Wochen unseres Lebens sind wir durchschnittlich mit dem Vorspiel beschäftigt, elf Wochen mit leidenschaftlichen Küssen.

Kein Wunder: Impulse dafür gibt es viele. Allein der Mann hat durchschnittlich elf Erektionen pro Tag. Frauen kommen in der Regel nicht ganz so schnell in Wallung, haben aber grundsätzlich enormes körperliches Potenzial auf tiefste Befriedigung: Rund 8.000 Nervenenden befinden sich an der empfindsamen Spitze der Klitoris, die schon bei der ersten sinnlichen Berührung ihr sexuelles Verlangen unaufhaltsam steigern. Am männlichen Penis sind es im Vergleich „nur“ 4.000 Nervenenden.

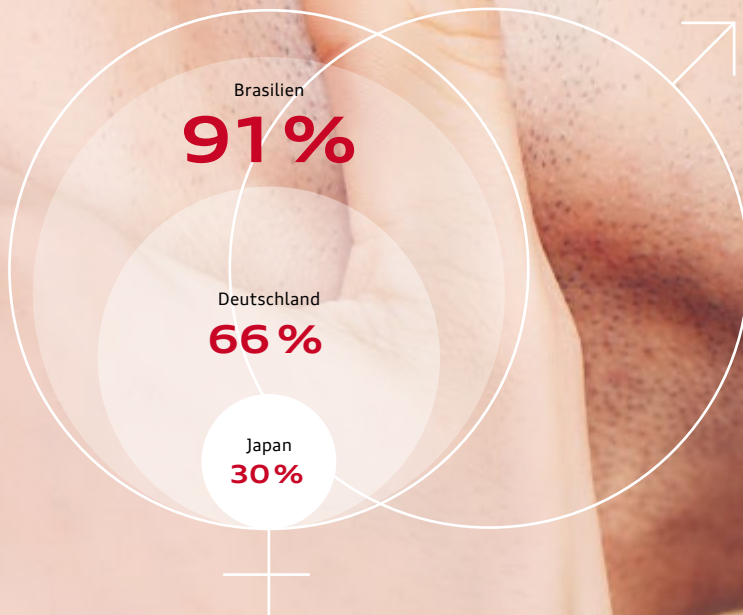
Mindestens ebenso befriedigend ist die wissenschaftliche Erkenntnis, dass die schönste Nebensache der Welt, ein amouröses

Zusammenspiel von Gehirn, Nerven, Drüsen, Hormonen und Geschlechtsorganen, ausgesprochen gesund ist! Eine Langzeitstudie an der Universität im englischen Bristol mit 1.000 männlichen Probanden zwischen 45 und 59 Jahren betont sogar ausdrücklich: je mehr Sex, desto gesünder.

Das fängt beim besten Stück des Mannes und einer nur vier Zentimeter großen Drüse an, die sich bei den Herren der Schöpfung unterhalb der Harnröhre versteckt: der Prostata. Sie wirkt unscheinbar, spielt aber für die männliche Orgasmus- und Zeugungsfähigkeit eine große Rolle: Ein Drittel der Samenflüssigkeit stammt aus dieser Drüse.

## » Sex ist wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden! «

Das meinen die Menschen unterschiedlicher Nationalität.\*



Ihr Sekret macht Spermien beweglich und sichert ihr Überleben im sauren Milieu der Scheide. Beim Höhepunkt läuft die Prostata zu Höchstform auf: Ihre Muskeln ziehen sich zusammen und spritzen das Ejakulat aus dem Penis heraus. Da klingt es logisch, dass die Drüse durch häufigen Samenerguss in Übung, also funktionsfähig und gesund bleibt. Darauf weisen zumindest Studien hin. Vor allem Männer ab 50 Jahre, die ein reges Liebesleben haben und sich gern selbst befriedigen, sollen demnach seltener an Prostatakrebs erkranken als Pantoffelhelden.

Auch das schöne Geschlecht trainiert beim Sex einen wichtigen Körperteil:

seinen Beckenboden. Die rhythmischen Kontraktionen der Muskeln beim weiblichen Orgasmus sorgen dafür, dass er gut durchblutet und gut trainiert wird. Das steigert bei den Damen nicht nur die Empfindsamkeit beim Geschlechtsverkehr. Ein starker Beckenboden verhindert auch einen unkontrollierbaren Harndrang bzw. fehlende Blasenkontrolle, unter der viele ältere Frauen leiden – und sich so zunehmend im Alltag verkrampfen. Gut, dass ein erfülltes Sexleben auch hier Entspannung bringt: Die Glückshormone, die während eines Orgasmus ausgeschüttet werden, lösen Verspannungen, die oft Ursache für Nacken- und Rückenschmerzen sind.

Viele weitere gesundheitliche „Nebeneffekte“ machen Sex zu einem Allheilmittel für unser Wohlbefinden – etwa als kostenlose Fitnessseinheit, nebenwirkungslose Einschlafhilfe, hochwirksame Entspannungsübung, effektives Herz-Kreislauf-Training, spürbare Schmerzlinderung oder natürlicher Immunstärker.

Wir halten uns aber nicht nur körperlich fit, wenn wir der Leidenschaft freien Lauf lassen – wir sehen dabei auch noch gut aus. Bei sexuellen Aktivitäten jagt unser Herz viel Blut durch den Körper – und damit jede Menge wichtige Nährstoffe. Das zeigt Wirkung: Unsere Haut wird glatter, hat weniger



Unreinheiten und strahlt rosig. Die Haare schimmern seidig, das Bindegewebe wird gestrafft, Cellulite sichtbar abgemildert. Verschafft uns Sex also einen ganz besonderen Beauty-Glow? Eine vom schottischen Royal Edinburgh Hospital durchgeführte Studie mit 3.500 Teilnehmern im Alter von 18 bis 102 Jahren scheint das zu bestätigen. Laut der Untersuchung trage ein erfülltes Liebesleben dazu bei, deutlich jünger zu wirken. Gründe dafür seien Stressabbau, Zufriedenheit und besserer Schlaf in Folge sexueller Aktivität. Sex als wirksames Anti-Aging-Mittel? Es scheint zu wirken. Gönnen Sie sich statt Faltencremes und Hormonpräparaten also lieber kostenlose Schönheitspflege im Bett. Laut Studie sollten Sie mindestens dreimal die Woche einen Orgasmus haben, um jünger auszusehen.

**Kleiner Wermutstropfen:** Wer sich allein vergnügt, erreicht nicht den gleichen Fitnesslevel wie ein verliebtes Pärchen. Für Forscher der University of the West in Schottland ist klar: Am gesündesten ist Sex im Duo.



Lesen Sie das Thema auch im Online-Magazin:  
[www.audibkk.de/gesundheit/sexualität](http://www.audibkk.de/gesundheit/sexualitaet)

Wie Sie sich vor Sexuallykrankheiten schützen, erfahren Sie auf den Seiten 18/19.

## Fit für ein Baby? Wir sind da guter Hoffnung!

Je mehr, desto besser – das gilt für Ärzte sogar bei einem Kinderwunsch: Paare, die häufiger miteinander schlafen, erhöhen rein medizinisch ihre Chance auf ein Baby. Nicht nur an den fruchtbaren Tagen der Frau liegt das in der Natur der Sache. Die weibliche Eizelle selbst ist nur zwölf bis 24 Stunden befruchtungsfähig, die männlichen Spermazellen hingegen sind zäher und können in der Gebärmutter bis zu fünf Tage überleben. Schläft man alle zwei bis drei Tage rund um den Eisprung miteinander, erhöht sich die Chance auf ein folgenschweres Date von Ei- und Samenzelle.

Und es gibt noch einen weiteren guten Grund für ein reges Sexleben bei Kinderwunsch, wie eine Studie des Kinsey Instituts an der Indiana University betont: Das weibliche Immunsystem bekämpfe Spermien grundsätzlich wie jeden anderen Krankheitserreger. Je häufiger ein Paar Sex habe, um so eher gewöhne sich das Abwehrsystem der Frau an die „Eindringlinge“. Ob der von Reproduktionsmedizinern verordnete Kalendersex allerdings auch der Beziehungsgesundheit gut tut, darüber sollten Paare offen reden!

Doch genug der Aufklärung – am besten Sie machen selbst den Praxistest.



# Yes!

## 6 Gründe, warum Sex guttut.



### Sex reduziert Stress!

Hormone wie Endorphine, Oxytocin oder Dopamin, die beim Sex ausgeschüttet werden, beruhigen uns, machen gute Laune und lindern leichte Depressionen.



### Sex stärkt das Herz!

Langzeitstudien mit Männern in den besten Jahren belegen: Regelmäßiger Geschlechtsverkehr reguliert den Blutdruck und reduziert das Risiko für Herzerkrankungen.



### Sex lindert Schmerzen!

Die beim Sex freigesetzten Endorphine machen nicht nur glücklich, sie lindern auch kleinere Wehwehchen, etwa Kopfschmerzen. Der Grund: Sie ähneln von der Struktur her Morphinen.



### Sex macht schlank!

Im Schnitt verbrennen Männer bei einem 30-minütigen Liebesspiel mit Höhepunkt bis zu 100 Kalorien, Frauen noch 70 Kalorien – abhängig von Stellung und Intensität.



### Sex hilft beim Einschlafen!

Das Hormon Prolaktin, das nach dem Orgasmus unseren Körper durchflutet, macht uns schläfrig. Vor allem Männer wandern fast automatisch ins Reich der Träume.



### Sex stimuliert das Immunsystem!

Haben wir zweimal die Woche Sex, weist unser Speichel 30 Prozent mehr Immunglobuline auf, die bei der Abwehr von Krankheitserregern eine wichtige Rolle spielen.



# Wenn Sex uns sprachlos macht.

Auch wenn Sie glauben, schon alles über Sex zu wissen – es gibt viele erstaunliche Dinge, die bisher wenigen bekannt sind, die die schönste Nebensache der Welt aber noch interessanter machen.

## Schöne Zähne.



Diese Zahnpflege werden Sie lieben! Jeder Kuss regt unseren Speichelfluss an, der den Zahnschmelz mit Mineralien versorgt und verhindert, dass sich Bakterien nach dem Essen zu schnell vermehren. Genießen wir also in Zukunft viel öfter einen Knutscher zum Dessert ...

# 139-mal



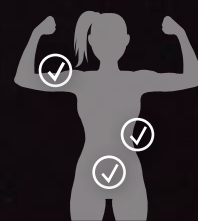
So oft schlafen wir Deutschen im Jahr durchschnittlich miteinander. Das ergab eine bundesweite Erhebung, die von der Gesellschaft für Sozialwissenschaftliche Sexualforschung (DGSS) mit 55.992 Frauen und Männern durchgeführt wurde. Und mehr als die Hälfte der Befragten will öfter Sex. Zum Vergleich: Die von der Sonne verwöhnten Griechen sind Spitzenreiter mit 164-mal Sex pro Jahr, während die Japaner mit nur 48 Geschlechtsakten jährlich im Bett offenbar nicht das gleiche Engagement zeigen wie im Berufsleben.



## 12,6 Sekunden.

So lange dauert der Orgasmus des Mannes im Durchschnitt. Eine eher schnelle Nummer. Auch für den Weg zum Gipfel brauchen die Herren der Schöpfung in der Regel nur zwei bis fünf Minuten. Für Frauen dehnt sich der sinnliche Aufstieg mitunter – bei vielen dauert es 20 Minuten und länger, bis sie den Höhepunkt erreichen. Ist er endlich da, wird er vom schönen Geschlecht indes mit bis zu 107 Sekunden ausgiebig genossen. Überhaupt: Was bedeutet schon Zeit? Wichtiger ist, dass sich am Ende beide befriedigt in den Armen liegen.

# 500



## Muskeln

werden bei einem weiblichen Orgasmus aktiviert, nicht nur in der Vagina und Gebärmutter. Auch eine gewisse Muskelspannung u. a. im Gesäß, im Becken und in den Oberschenkeln scheint für den Höhepunkt der Frau dienlich zu sein – und wird von einigen Frauen sogar gezielt forciert, um sexuelle Erregung zu verstärken.



## Männer sind vom Mars, Frauen von der Venus!?

Mit 18 Jahren haben die Herren der Schöpfung den höchsten Testosteronlevel im Blut – und damit rein medizinisch bereits den Gipfel ihres sexuellen Verlangens erreicht. Das schöne Geschlecht erreicht den Höhepunkt an Östrogen hingegen durchschnittlich zehn Jahre später. Kommt da etwa nicht zusammen, was zusammengehört? Keine Bange: Individuelle Zuneigung und das harmonische Zusammenspiel von vielen weiteren Hormonen, Endorphinen und Botenstoffen sorgen dafür, dass Sex mit Partnern in jedem Alter ein reines Vergnügen sein kann.

# „Weg vom Muss!“



## Ist Sex gesund, Herr Dr. Ahlers?

Die bloße Ausübung einer sexuellen Handlung hat per se keinerlei gesundheitliche Auswirkung. Geschlechtsverkehr sorgt bei dem einen für großes Wohlbefinden, während es für den anderen psychotraumatische Folgen haben kann. Die Aussage, Sex sei gesund, ist also viel zu pauschal. Genauso wie die Vorstellung, dass Hormone und Neurotransmitter in unserem Organismus steuern, was wir fühlen. Oder dass Sex zur Ausschüttung des sogenannten Kuschelhormons Oxytocin führt. Das alles kommt erst durch die Bewertung, die wir sexuellen Kontakten geben. Nur, wenn ich etwas tue, was ich selber will und was meinen Bedürfnissen entspricht, setzt positives Erleben Botenstoffe frei.

## Wo sehen Sie dann die wichtigste Funktion von Sex?

Es gibt drei zentrale Funktionen: zum einen die Fortpflanzung. Sie ist nur in der Phase der Familiengründung wichtig. Dann gibt es die Erregung: Stimulation, Leidenschaft, Orgasmus. Das ist die Funktion, die wir in unserer Kultur mit Sex verbinden. Die dritte Funktion ist Kommunikation. Wir wollen durch intimen Körperkontakt wichtige Grundbedürfnisse erfüllen. Wir möchten wahrgenommen werden, angenommen werden, Geborgenheit erleben. Diese Funktion ist der einzige Grund, warum Menschen noch Paare bilden.

## Kann ein Paar ein gesundes, erfülltes Sexualleben ganz ohne Orgasmen haben?

Absolut! Aber das sagt uns keiner, dafür haben wir kein Bewusstsein und kein Verständnis. Dabei ist es wichtig, Orgasmusdruck vor der Schlafzimmertür zu lassen: In dem Moment, wenn wir nackt sind und uns einfach nur anfassen und gucken, ob uns das berührt, kommen wir uns näher, lassen wir uns ein, erleben Intimität – weil nichts stattfindet, nichts dabei herauskommen muss. Wenn das geschieht, dann kommt die Erotik von ganz allein.

## Wie passt ein Kinderwunsch zum Sexualglück?

Lässt sich ein unerfüllter Kinderwunsch mit einer gesunden sexuellen Beziehung verbinden? Da kann ich aus meiner klinischen Erfahrung nur sagen: gar nicht. Je weniger das eine mit dem anderen zu tun hat, desto besser. Kalendersex killt Beziehung. Muss auch gar nicht sein, wenn man ein Kind will. Der Mann kann seinen Samen selbst hervorbringen. Gemeinsam kann das Paar sein Ejakulat dann manuell in die Vagina einführen, etwa mit einer Spritze. Wenn zwei zu mir kommen und sagen: Wir möchten ein Kind und deshalb möglichst oft miteinander schlafen – das ist reiner Beziehungshorror, ein Paar entfernt sich voneinander durch Verrichtungssex.

Dr. Christoph Joseph Ahlers ist Sexualwissenschaftler und Klinischer Sexualpsychologe. Seit über 20 Jahren hat er an der Berliner Charité und in seiner eigenen Praxis für Paarberatung und Sexualtherapie am Institut für Sexualpsychologie in Berlin hunderte Einzelpersonen und Paare behandelt.



Buchtipp:

Dr. Christoph J. Ahlers: „Himmel auf Erden und Hölle im Kopf – Was Sexualität für uns bedeutet.“ (Goldmann)

## Wie helfen Sie Menschen, die mit sexuellen Problemen zu Ihnen kommen?

Die Hauptindikation ist Leistungsdruck mit resultierender Versagensangst und Vermeidungstendenz. Das äußert sich durch keine Lust auf Sex, ausbleibende Erregung, frühzeitige Ejakulation oder ausbleibenden Orgasmus. Was ich meinen Patienten im Rahmen der Sexualtherapie anbiete, ist weder ziel- noch lösungsorientiert, sondern prozess- und entwicklungsorientiert. Kein Mensch muss müssen. Ich muss nicht funktionieren. Es muss nicht klappen. Ich muss nicht kommen können. Weg vom Muss. Das ist die Überschrift von allem.

Herzlichen Dank für das Gespräch, Herr Dr. Ahlers!



»Lassen wir Orgasmusdruck vor der Schlafzimmertür: Wenn wir nackt sind, uns einfach nur anfassen und gucken, ob uns das berührt – dann kommt Erotik von ganz allein.«



## Sie wollen es genau wissen?

Ist Sex am Morgen wirklich besser als am Abend? Führt Alkohol auch in Sachen Erektion schnell zum Kater? Und sollte ich vor einem sportlichen Wettkampf wirklich darauf verzichten? Finden Sie es heraus – in unserem Wissensquiz rund um die schönste Nebensache der Welt. [www.audibkk.de/gesundheitssexquiz](http://www.audibkk.de/gesundheitssexquiz)

