

Gesund und glücklich durch Sexualität



Sexualität muss kaum beworben werden. Sie ist ein grundlegender Teil menschlichen Lebens. Dennoch lohnt sich ein genauerer Blick: Sex dient nicht nur dem Vergnügen, sondern wirkt entspannend, verbindend und gesundheitsfördernd. Er beeinflusst Körper, Psyche und Beziehungen und reicht in seiner Wirkung weit über den eigentlichen Akt hinaus.

Warum Menschen Lust auf Sex haben

Sexuelle Lust entsteht aus unterschiedlichen Motiven: dem Wunsch nach Nähe, Entspannung, Intimität und Befriedigung. In der Psychoanalyse beschreibt Sigmund Freud Sexualität als einen spontan auftretenden Trieb, der auf den Abbau innerer Spannung abzielt. Diese nüchterne Definition verweist auf einen zentralen Aspekt: Sexualität wirkt regulierend. Individuelle Erfahrungen, Fantasien, Bedürfnisse und Beziehungsgeschichten prägen, wie Lust erlebt wird. In Partnerschaften spiegelt sich der Zustand der Beziehung häufig auch in der Sexualität wider.

Hormone und sexuelle Lust

Biologisch wird sexuelle Lust maßgeblich durch die Hormone Östrogen und Testosteron beeinflusst, die sowohl bei Frauen als auch bei Männern gebildet werden, wenn auch in unterschiedlicher Menge: Bei Frauen schwankt der Östrogenspiegel im Monatszyklus. In der Phase vor dem Eisprung steigt die Lust häufig an, während sie in der zweiten Zyklushälfte eher abnimmt. Auch Testosteron spielt bei Frauen eine wichtige Rolle: Ein höherer Spiegel fördert Energie, Lebendigkeit und sexuelles Interesse. Bei Männern beeinflusst Testosteron ebenfalls Libido, Antrieb und sexuelles Verlangen. Hormonelle Ungleichgewichte, Stress oder Erschöpfung können bei allen Geschlechtern die Lust deutlich reduzieren.

Wenn kein sexuelles Bedürfnis besteht

Fehlende Lust kann phasenweise auftreten, etwa bei Stress, Überlastung oder Beziehungskonflikten. Es gibt jedoch auch Menschen, die grundsätzlich kein sexuelles Verlangen verspüren. In diesem Fall spricht man von Asexualität. Asexuelle Menschen empfinden durchaus Nähe, Zuneigung und Romantik, jedoch ohne sexuelles Begehren. Diese Form der Sexualität gilt als angeboren und ist nicht krankhaft. Sie geht nicht zwangsläufig mit Leidensdruck einher.

Warum Sexualität glücklich macht

Psychologisch entsteht Glück durch Nähe, Vertrauen und Intimität. Sich zu öffnen und berühren zu lassen, körperlich wie emotional, stärkt das Gefühl von Verbundenheit. Biologisch spielen dabei mehrere Hormone eine Rolle: Endorphine, die stimmungsaufhellend und schmerzlin-dernd wirken, und Oxytocin, das sogenannte Bindungs- oder Kuschelhormon, das Nähe, Ver-trauen und emotionale Sicherheit fördert. Besonders beim Orgasmus ist die Ausschüttung die-ser Hormone intensiv, was die bekannten Gefühle von Entspannung, Zufriedenheit und innerer Weite erklärt.

Sexualität und Beziehung

Sexualität stärkt Nähe, Geborgenheit und emotionale Bindung. Oxytocin wirkt dabei wie ein innerer Klebstoff zwischen Partnern. Deshalb kann Sexualität auch Spannungen lösen und zur Versöhnung beitragen. Fehlt körperliche Nähe dauerhaft, leidet häufig auch die emotionale Verbundenheit. Umgekehrt gilt dasselbe.

Voraussetzungen für gesunde Sexualität

Gesunde Sexualität basiert auf Freiwilligkeit, Sicherheit und gegenseitigem Einverständnis. Sie ist frei von Angst, Druck oder Leistungsansprüchen. Schmerzen, Unbehagen oder Grenzverlet-zungen widersprechen einem genussvollen sexuellen Erleben. Zentral ist, dass beide Beteiligten sich gesehen, respektiert und wohl fühlen.

Positive Wirkungen auf den Körper

Sexualität wirkt auf vielfältige Weise gesundheitsfördernd: Oxytocin senkt Stresshormone, Blutdruck und Herzinfarktrisiko. Nach dem Orgasmus steigt die Aktivität bestimmter Immun-zellen und damit die Abwehrkraft. Endorphine reduzieren das Schmerzempfinden. Regelmä-ßige Sexualität unterstützt einen ausgeglichenen Hormonhaushalt.

Schönheit, Bewegung und Körpergefühl

Durch bessere Durchblutung und angeregten Lymphfluss profitieren Haut, Bindegewebe und Muskulatur. Sexualhormone wirken positiv auf Haut, Haare und Spannkraft. Gleichzeitig ist Sexualität Bewegung: Sie fördert Flexibilität, trainiert den Beckenboden und unterstützt die Körperwahrnehmung.

Sexualität und Gewicht

Sex verbrennt Kalorien, oft vergleichbar mit moderater sportlicher Aktivität. Darüber hinaus reduziert entspannender Sex das Stresshormon Cortisol, das mit Heißhunger und Gewichtszu-nahme in Verbindung steht. Ein erfülltes Sexualleben kann so indirekt zu einem gesünderen Essverhalten beitragen.

Sex als Entspannungsfaktor

Die hormonellen Prozesse während sexueller Nähe wirken beruhigend, angstlösend und stim-mungsstabilisierend. Bereits Zärtlichkeit und Nähe entfalten diese Wirkung. Der Orgasmus ver-stärkt sie.

Was ist guter Sex?

Guter Sex ist individuell. Für manche steht Nähe und Geborgenheit im Vordergrund, für andere Entladung, Spiel oder Entspannung. Entscheidend ist Freiheit von Leistungsdruck und Orgasmuspflicht. Selbstwahrnehmung und Selbstbefriedigung können helfen, eigene Bedürfnisse zu erkennen und sie in Partnerschaften klar zu kommunizieren. Erwartungen lassen sich nicht erraten. Sie müssen ausgedrückt werden.

Sexuelle Energie jenseits von Sexualität

Sexualität ist Ausdruck einer grundlegenden Lebensenergie. In verschiedenen Traditionen, etwa im taoistischen Yoga, wird diese Kraft bewusst aktiviert, gebündelt und für Gesundheit, Vitalität, emotionale Balance und spirituelle Entwicklung genutzt. Atem-, Beckenboden- und Körperübungen ermöglichen es, sexuelle Energie auch ohne partnerschaftlichen Sex lustvoll zu erleben und für die eigene Entwicklung zu nutzen. Sexualität ist damit weit mehr als ein Akt. Sie ist eine Quelle von Lebendigkeit, Lebensfreude und innerer Kraft.

© Beate Helm, Foto: Amir Kaljivic