

Basics

Was passiert im Körper, wenn wir's tun?

Der sexuelle Reaktionszyklus ist ein derart faszinierendes Zusammenspiel von vegetativem Nervensystem, Hormonen, Neurotransmittern, spezifischen Hirnregionen und dem limbischen System, dass ein wenig Ehrfurcht angebracht ist. Ich schlage vor, jeden Tag ein kleines Dankesgebet zu absolvieren. Gilt auch für die Verdauung und eigentlich sowieso alles. Wollen wir generell genüsslicher sein, freudiger, dankbarer?

1. Erregungsphase

Das limbische System im Gehirn wird durch sensorische Reize aktiviert. Das vegetative Nervensystem erhöht seine Aktivität, was zu Beschleunigung von Herzschlag und Atmung führt. Bei Frauen schwellen Klitoris, Vulvalippen und Nippel an, die Vagina wird feucht. Bei Männern kommt es zur Erektion des Penis.

Hormonell sorgen Adrenalin und Noradrenalin für eine verstärkte Durchblutung, einen höheren Blutzuckerspiegel und einen schnelleren Herzschlag. Testosteron fördert bei beiden Geschlechtern die sexuelle Lust und Erregung.

Östrogen bewirkt bei Frauen die Befeuchtung der Vagina und zieht die Gebärmutter aus dem Weg.

2. Plateauphase

Ein hohes Erregungsniveau wird gehalten.

Die Muskelanspannung intensiviert sich. Puls und Blutdruck steigen weiter an. Bei Männern sondern die Cowperschen Drüsen das Präejakulat ab. Bei Frauen schwillt das vordere Drittel der Vagina an und macht sie enger.

Ein Anstieg von Dopamin im Körper verstärkt die sexuelle Erregung. Die Ausschüttung von Endorphinen macht uns glücklich.

3. Orgasmusphase

Die Durchblutung der Haut erreicht ihr Maximum. Herzschlag und Atmung beschleunigen sich stark. Es kommt zu unwillkürlichen, rhythmischen Muskelkontraktionen im Genital- und Analbereich.

Bei Männern erfolgt durch koordinierte Kontraktionen verschiedener Organe eine Ejakulation, sie können jedoch auch Orgasmen haben, ohne zu ejakulieren. Bei Frauen kontrahiert die orgastische Manschette etwa fünf bis fünfzehn Mal. Sie können eine klare Flüssigkeit aus den Paraurethraldrüsen absondern.

Das alles geht einher mit einem starken Anstieg von Herzfrequenz und Blutdruck sowie einer Beschleunigung der Atmung, in Einzelfällen bis zu einem kurzen Verlust des Bewusstseins. Die Konzentration von Dopamin erreicht ihren Höhepunkt und erzeugt einen Rauschzustand. Oxytocin führt zu Kontraktionen der Geschlechtsorgane und verstärkt das Verbundenheitsgefühl.

4. Rückbildungsphase

Der Körper kehrt allmählich in seinen Ausgangszustand zurück. Penis, Labien, Klitoris, Brustwarzen schwellen ab, eine tiefe Entspannung setzt ein.

Beruhigendes Prolaktin wird ausgeschüttet. Serotonin sorgt für Zufriedenheit und Entspannung.

So weit das kleine Nachsitzen zum Thema sexueller Reaktionszyklus. Ich hab das auch deshalb noch mal aufgeschrieben, um euch daran zu erinnern, dass das vom ersten tiefen Blick bis zum Wegdösen alles Sex ist. Die Erregungsphase Vorspiel zu nennen und für entbehrlich beziehungsweise lästig zu halten, könnte ein Fehler sein, stört es doch die komplexen körperchemischen und biologischen Abläufe und reduziert das Outcome.

Ficken ist gesund

Sex ist in vielerlei Hinsicht gesund und bietet zahlreiche Vorteile für Körper und Psyche. Wer den Impuls, Sex zu haben, nicht aus sich heraus verspürt, sondern ein paar Argumente will, warum er jetzt von der Couch aufstehen und seinen Partner, seine Partnerin zu was anstiften soll, hier ein paar Pros:

- Regelmäßiger Sex kann das Immunsystem stärken und die Abwehrkräfte verbessern.
- Sexuelle Aktivität reduziert Stress und Ängste, indem sie den Cortisolspiegel senkt und Endorphine freisetzt.
- Sex senkt den Blutdruck und verringert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Die freigesetzten Endorphine können sogar Schmerzen lindern.
- Nach dem Sex wird Prolaktin freigesetzt, was zu einer verbesserten Schlafqualität führt.
- Sex kann als leichte sportliche Aktivität betrachtet werden. Laut einer Studie der Universität Québec verbrennen Männer durchschnittlich 101 Kalorien, Frauen etwa 69,1.
- Regelmäßiger Sex festigt durch die Ausschüttung des auch Bindungshormon genannten Oxytocin die Beziehung.
- Sex kann deine Laune verbessern, dein Selbstbewusstsein stärken und sogar deine kognitive Funktion unterstützen. Von wegen Dumm bumst gut. Dumm bumst sich schlau, so sieht's nämlich aus.

- Studien deuten darauf hin, dass regelmäßiger Sex das Risiko für Prostata- und Brustkrebs senken kann.

Sexkompass

Ihr seid bestimmt sehr spannende Menschen, lebensbejahend und an Sex interessiert. Aber leider kenne ich euch nicht, deshalb kann ich euch auch nicht sagen, welche Zutat eurem Sex gegebenenfalls fehlt. Ich kann euch aber Dinge vorschlagen, die meiner Ansicht nach den meisten zu gutem Sex fehlen. Falls das für euch nicht passt, beziehungsweise sowieso, könnt ihr euch bei der Entdeckung unentdeckter sexueller Kontinente an folgenden Kompass halten:

1 Was macht mich an, was sind meine geheimen Wünsche und Fantasien? Die schlachte ich (wie auf Seite 32 beschrieben) aus und verwende sie als Grundzutat für sexuelle Begegnungen.

2 Was kann ich nicht so gut beziehungsweise was macht mir Angst? Ich plädiere hier keinesfalls dafür, sich mal ordentlich zu retraumatisieren, indem man an sämtlichen Red Flags vorbei über sämtliche Grenzen geht, die man so hat, sondern schlage lediglich vor, die Komfortzone zu verlassen. Runter von der Couch und ab ins Bett, Leute!

Als Beispiel hierfür könnte ein Mann dienen, der groß im Geben ist und seine Partnerin nach Strich und Faden verwöhnt und sich jetzt aufmacht, die Kontrolle abzugeben, der sich erlaubt, zu nehmen und nur an sich zu denken und sich bedienen zu lassen. Das wird unan-

genehm, bevor es angenehm wird, keine Frage. Untätig dazuliegen, ist erst mal die Hölle für ihn. Aber die Chancen stehen gut, dass ihn diese Erfahrung, wenn er sie oft genug macht, von Grund auf verändern wird. Er ist es wert. Er darf bekommen. Er wird um seiner selbst willen geliebt und nicht nur als Leistungsträger.

3 Mach, was du gut kannst und liebst, aber mach es doppelpremium. Gib dir Gelegenheit, jede Millisekunde, jede kleine Berührung, jeden Geruch, ganz genau wahrzunehmen. Bist du charmant, umgarne und verführe noch zärtlicher, bist du leidenschaftlich, atme noch tiefer, wälz dich noch sinnlicher, knurre, seufze, brumme. Liebst du es sanft, setze deine Haare ein, die Fingerbeeren, streichele mit Seide, ertaste die verschiedenen Texturen des Penis, der Brüste.

Mach aus deinen sexuellen Begegnungen so ein Nouvelle-Cuisine-Ding, wo wenig auf dem Teller ist, aber das Wenige ist so zauberhaft arrangiert, so intelligent komponiert, dass man fast einen Mundorgasmus kriegt. Apropos: Küsst du gern, erforsche den Mund deines Gegenübers, liebst du Körperflüssigkeiten, bade euch in Speichel und anderen Säften, lecke über Augen, schmecke Zehen.

Als Faustregel könnte man nehmen: Mach, was du immer machst, aber mach es halb so schnell und atme die ganze Zeit tief. Mach nichts, nicht die kleinste Bewegung, automatisch, sondern sei ganz spürig und präsent und wach. Diese Faustregel allein könnte für dich die Essenz dieses Buches sein.

Das Nette: Dafür musst du nicht zur Paarberatung, das musst du auch zu Hause nicht ankündigen. Klar,

wenn man das Gegenteil von dem genießen will, was sonst auf dem Speiseplan steht, muss man das kommunizieren. Aber dieser dritte Punkt beinhaltet ja eine scheinbar kleine Veränderung in deinen Moves, die kein Einverständnis braucht.