

Let's talk about... SEX

Wer sich mit ganzheitlicher Gesundheit auseinandersetzt, kommt am Thema Sexualität nicht vorbei. Denn das Liebespiel hat enorme Auswirkungen auf Körper, Geist & Seele.

Viele Menschen erlebten in den vergangenen zwei Jahren anstrengende Zeiten: Umstellung durch Homeoffice und Kurzarbeit, verordnete Hausarreste, Home-schooling, auf Eis gelegte soziale Kontakte und all das oft noch verbunden mit finanziellen oder gar existenziellen Sorgen haben das Nervenkostüm stark beansprucht. Abends fällt man dann erschöpft aufs Sofa, lässt sich noch ein wenig von einer Sitcom berieseln, bevor man hundemüde ins Bett fällt und auf tiefen Schlaf hofft. Die Libido bleibt da nicht selten auf der Strecke, denn Stress ist einer ihrer größten Killer.

Die Grazer TCM-Ärztin Dr. Tanja Puttinger kann das aus ihrer Praxiserfahrung bestätigen und erntet auf die Frage, wie es denn mit dem Liebesleben steht, oft nur verständnislose oder erschöpfte Blicke: Was soll ich denn noch alles schaffen?

Im Leben gibt es immer wieder Phasen, in denen die Libido zu wünschen übrig lässt. Andererseits sollte dies zu keinem Dauerzustand werden und kein Ergebnis von Erschöpfung und Überforderung sein. Denn regelmäßige sexuelle Aktivität wirkt sich positiv und ganzheitlich auf die körperliche und seelische Gesundheit aus: Sex sorgt für tiefen Schlaf, kann Schmerzen lindern und ist gut fürs Herz.

Eine Universitätsstudie beweist, dass Sex Anspannung und Stress löst und Menschen, die sich mindestens zweimal pro Woche dem Liebespiel hingeben, Stresssituationen entspannter durchstehen. Ein gutes Rezept also auch gerade für die aktuell eher mühsamere Zeit!

HORMONBOMBEN-ALARM

Was aber macht Sex so gesund? Nach der TCM ist Blut die materialisierte Form der Lebensenergie Qi. Ganzheitliche Gesundheit erfordert den ungehinderten Fluss, der unsere Organe und den gesamten Organismus nährt, erklärt Dr. Puttinger. Kommt es zu Blockaden oder Stau, wirkt sich das ungünstig auf unsere Gesundheit aus.

Wie gut, dass ein aktives Sexleben auch unsere Körperflüssigkeiten in Schwung hält.

»Darüber hinaus lässt Sex ein wahres Feuerwerk an Hormonen in unserem Körper explodieren, die ebenfalls allesamt einen wichtigen Einfluss auf unsere Gesundheit, auf Entspannung und auf unser gesamtes Wohlbefinden haben: Östrogen, Progesteron, Testosteron, Adrenalin, Kortisol und Oxytocin sind wesentlich am Liebespiel beteiligt«, erklärt die TCM-Ärztin und Sozialmedizinerin.

Eine Studie der Universität Münster berichtet, dass Sex bei etwa der Hälfte der untersuchten Migränepatienten die Schmerzen lindern konnte. Man vermutet, dass die ausgeschütteten Endorphine dafür verantwortlich sind, denn als körpereigene Droge können diese Neurotransmitter Schmerzen hemmen.

Eine weitere Forschung zeigt, dass Menschen, die zweimal wöchentlich Sex haben, eine höhere Konzentration von Immunglobulin A im Blut aufweisen und damit besser für den Kampf gegen Erkältungsviren geschützt sind. Auch auf Menstruationsbeschwerden kann sich ein aktives Sexleben günstig auswirken, und sogar beim Abnehmen unterstützen.

Denn am Liebespiel sind viele Muskeln beteiligt, es werden einige hundert Kalorien dabei verbrannt und sogar Heißhungergefühle reduziert. Wie beim Ausdauertraining wird auch das Herzkreislauf-System gestärkt.

Die Produktion der Hormone Testosteron und Östrogen wird aktiviert, was den Körper jünger und vitaler wirken lassen soll. Blut wird verstärkt durch den Körper gepumpt und versorgt damit auch den gesamten Organismus mit den enthaltenen Nährstoffen, was natürlich für positive Effekte wie glattere Haut, straffereres Bindegewebe und gesundes Haar sorgt.

→ **Selbst die Weltgesundheitsorganisation (WHO) thematisiert sexuelle Gesundheit.**

SEXUELLE REVOLUTION

war gestern, beziehungsweise in den Sechzigern. Heute, so scheint es, ist davon keine Rede mehr. Im Gegenteil: Viele Frauen und Männer wissen relativ wenig über ihren eigenen Körper, die weiblichen und männlichen Geschlechtsorgane, ihre Anatomie und die Vielzahl erogener Zonen. Ganz allgemein scheint sich Sexualität heute mehr zum Tabu- und Scham-Thema entwickelt zu haben, als noch vor sechzig Jahren.



Dr. Tanja Puttinger
ist Allgemeinmedizinerin mit Schwerpunkt TCM und Sozialmedizin
→ dr-puttinger.at | → shesonfire.at

SEMINAR.TIPP



SHE's ON FIRE
Soirées discrètes
ab 12. April 2022

4 Online-Abende für Frauen
rund um sexuelle Gesundheit und
ein erfülltes Liebesleben
mit Dr. Tanja Puttinger

Alle Infos & Anmeldung:
www.shesonfire.at



Franz Hirschmann
Mentalcoach
→ kraftindir.at

SEMINAR.TIPP



MANNSEIN
Neue Erkenntnisse für Männer

Neue Ansätze rund um deine Sexualität lesen dich erkennen, dass du selbst alles verändern kannst, wenn du den Mut und die Bereitschaft dazu aufbringst. Du kannst dir genau das Leben erschaffen, von dem du immer geträumt hast.

Alle Infos & Anmeldung:
www.kraftindir.at/mannsein

Doch langsam regt sich bei Frauen wie Männern neues Interesse an einem erfüllten Liebesleben, vielleicht ist es auch die Suche nach neuen Ansätzen, nach echter Intimität und der Erfüllung der spirituellen Komponente des Liebesspiels.

Denn schließlich ist Sex nicht nur ein Akt von Lust und Körpergesundheit: Nähe, Geborgenheit und Energieaustausch spielen hier ebenfalls eine große Rolle. »Bei unseren Vorfahren im Neandertal ging der Mann auf die Jagd, während die Frau Pilze und Beeren sammelte und die Kinder hütete. Damals war es für die Menschen noch selbstverständlich, die Aura des anderen zu sehen. So erkannte der Mann gleich, wenn der Energielevel der Frau abgesunken war. Er zog sie aufs Bärenfell und tankte ihre Energie wieder auf«, erzählt Mentaltrainer Franz Hirschmann, der sich in speziellen Seminaren dem männlichen Part an der Sexualität widmet.

AUS DEM KOPF IN DEN KÖRPER

Von morgens bis abends dreht sich das Gedankenkarussell in unseren Köpfen. Sex aber ist keine Angelegenheit vom Kopf, sondern ganz im Gegenteil ein Akt bei dem man »den Verstand verliert«. Der Kopf spielt dann keine Rolle mehr, sondern das Gefühl regiert.

Laut den tantrischen Lehren scheint genau hier eines der neuzeitlichen Probleme zu liegen: Wir können unsere Gedanken

schwerlich zum Stillstand bringen, erfahren daher kaum Entspannung und tun uns oft verdammt schwer mit dem Loslassen. So ist auch die Achtsamkeitspraxis ein wichtiges Instrument für Franz Hirschmann bei der Begleitung seiner Klienten.

Im alltäglichen Spagat zwischen Beruf, Haushalt und Familie neigen vor allem Frauen oft dazu, auf ihre eigenen Bedürfnisse zu vergessen oder sie ans Ende einer langen Liste zu setzen, das sie nur an den wenigsten Tagen erreichen.

NEUSTART

Weil es nicht ganz einfach ist, im Alltag quasi auf Knopfdruck (wieder) zu einer erfüllten sexuellen Begegnung mit dem Partner zu finden, hat Dr. Tanja Puttlinger ein Webinar-Format mit vier Abenden kreiert, in denen sie Frauen nicht nur das Wesen der sexuellen Gesundheit nahebringt, sondern die Teilnehmerinnen dabei unterstützen will, ihr sexuelles Potential zu erkennen und zu entfalten.

Der bloße Vorsatz zur Veränderung gerät nur allzuleicht (wieder) unter die Räder der stressigen Alltagsmaschinerie. Deshalb gibt die Mediznerin Anregungen und kleine Übungen für eine schrittweise Wiederaufnahme einer erfüllten Sexualität im Webinar weiter. Auch der Austausch unter den Teilnehmerinnen in den einzelnen Soirées kann dabei neue Inspiration unter Gleichgesinnten bringen.

SCHÖPFERKRAFT

Osho bezeichnet die sexuelle Energie als Ausgangspunkt und tragende Kraft der gesamten Schöpfung. Nachvollziehbar, wenn man allein nur bedenkt, dass erst aus dem heiligen Akt der Vereinigung von Mann und Frau ein neuer Mensch entsteht!

In seinem Buch »Sex - das missverständliche Geschenk« zeigt Osho auf, wie Sexualität in den vergangenen Jahrhunderten in fast allen Kulturen dämonisiert wurde und so zu einem zunehmend verkrampften Zugang führte. Osho führt in seinem Buch zu einem natürlichen, gesunden und spielerischen Umgang mit Sexualität, der frei von Schuld und Unterdrückung ist. Er zeigt auf, wie wir Sex als wichtige Stufe unserer Reise zu Selbstbewusstsein und Lebensfreude nutzen können.

KAREZZA

Wer einen sanften (Wieder)Einstieg in seine sexuelle Begegnung mit dem Partner bringen, der Routine ein Schnippchen schlagen und/oder dem Liebespiel eine spirituelle Note geben möchte, sollte sich mit Karezza, dem Coitus Reservatus, befassen. Ähnlich dem buddhistischen Tantra wird dabei die Ejakulation vermieden. Durch diesen Verzicht kann der Liebesakt beliebig lange andauern, Hautkontakt, zärtliche Bewegungen und das innige

Ineinandersein, das jedoch nicht zum Orgasmus führt, stehen dabei im Vordergrund. Nichts Neues übrigens, denn diesen Begriff prägte die amerikanische Ärztin Alice Bunker Stockham schon in ihrem bereits 1896 erschienen Buch »Karezza. Ethics of Marriage«. Auch der Antroposoph Rudolf Steiner war ein Anhänger des Liebesspiels ohne Samenerguss.

Die Idee liegt in einem Weg der geistig-spirituellen Vereinigung zweier Menschen. Laut Stockham sollte mit dem Gefühl der tiefen zwischenmenschlichen Vereinigung das Verhältnis zwischen den Geschlechtern reformiert werden.

Auch moderne Männermagazine machen mit großen Storys Lust auf orgasmusfreien *Mindful Sex* unter dem Motto »Routine aus, Leidenschaft an!«, und verweisen auf den Wegfall von Leistungsdruck und das Hinarbeiten auf ein Ziel. Und damit sind wir auch schon wieder bei jener Achtsamkeit angelangt, die Franz Hirschmann »seinen« Männern mit auf den Weg gibt: Hingabe an den Augenblick, ganz ohne Leistungs- und sonstigen Druck – einfach nur präsent SEIN in diesem lustvollen Augenblick zwischen Zeit und Raum.®



OSHO
Sex - das missverständliche Geschenk
Verlag Goldmann
416 Seiten, € 11,09



Peter Riedl
Achtsamkeit und Sexualität
UW Verlag
146 Seiten, € 20,46