

# Die Bedeutung der Sexualität für die Lebenszufriedenheit

*Uwe Hartmann*



Medizinische Hochschule  
Hannover



# Übersicht

1. Intro: Zur aktuellen Zeitgestalt der Sexualität
2. Welche Bedeutung hat Sexualität (nicht nur) für die Lebenszufriedenheit?
  - Die unmittelbaren und längerfristigen Effekte sexueller Aktivität
  - Die Effekte von Intimität, Bindung und Sexualität
  - Sexualität und Paarbeziehung
3. Resümee und praktische Implikationen oder: Plädoyer für die analoge Sexualität

## Zur aktuellen Zeitgestalt der Sexualität

- **Polarisierung zwischen:**
- Der „dunklen Seite“ der Sexualität (sexueller Missbrauch, sexuelle Übergriffe, Pornographisierung), die v.a. mit der männlichen Sexualität assoziiert wird
- und
- Der Sehnsucht nach niemals abflauender sexueller Leidenschaft und intensiver sexueller Befriedigung. Aus dieser Sehnsucht wird zunehmend eine konkrete Erwartung mit abnehmender Frustrationstoleranz. Daraus resultierend: Gefahr der Überforderung der Paarbeziehung, ständige Suche nach dem „idealen Partner“ und der idealen Sexualität, „Aussterben der Alltagssexualität“.

## Exemplarisch für den Fokus auf die dunkle Seite: die „me too“ Bewegung



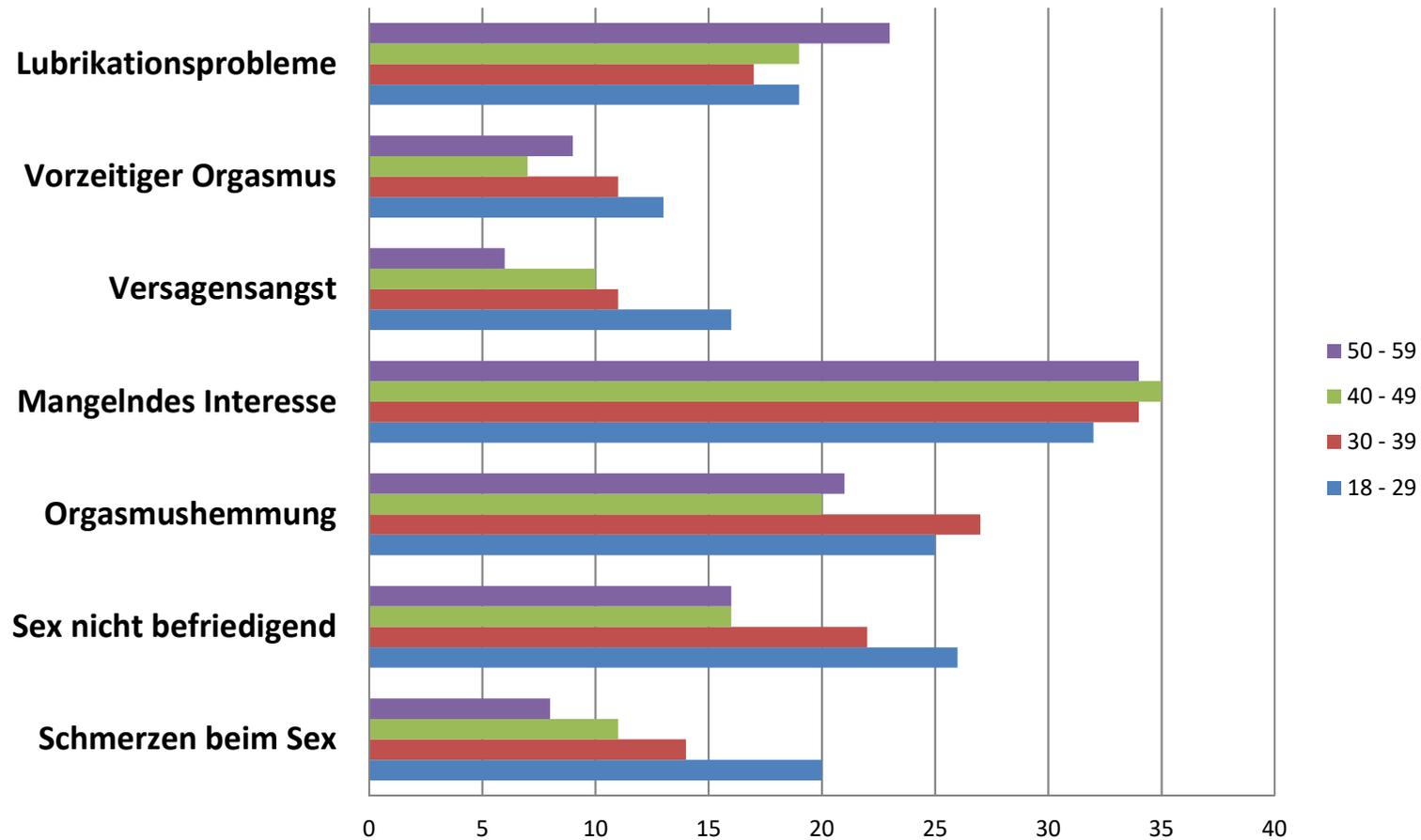
---

# Wie manifestiert sich diese Polarisierung in unseren Sprechstunden und bei unseren Patienten?

## Zwei Hot Spots:

1. Luststörungen und der Verlust des sexuellen Interesses
2. Dysreguliertes, exzessives sexuelles Verhalten („Sexsucht“, Pornokonsum)

## Prävalenz sexueller Probleme bei Frauen nach Altersgruppen



Ergebnisse der NHSLS-Studie zur Prävalenz sexueller Probleme der Frau nach Altersgruppen (nach Laumann et al. 1994)

## Neuere Studien zur Prävalenz II

- Eine Meta-Analyse von 95 Studien zur Prävalenz von FSD bei prämenopausalen Frauen<sup>1</sup>.
- **Ergebnisse:**
  - Prävalenz FSD insgesamt: 41%
  - Prävalenz verminderter Lust: **28%**
  - Prävalenz Erregungsprobleme (subjektive Erregung): 23%
  - Prävalenz Lubrikationsprobleme (genitale Erregung): 21%
  - Prävalenz Orgasmusprobleme: 26%
  - Prävalenz Schmerzprobleme: 21%.
- **Insgesamt:**

Weitgehende Bestätigung der Zahlen der NHSLS von 1994.

<sup>1</sup> McCool ME et al.; Sex Med Rev 2016; 4: 197-212

## Hot Spot Nr. 2: Die Internetpornographie und ihre Nutzer

- Weltweit verbringen allein die User des Portals „Pornhub“ **12 Millionen Stunden täglich** auf dieser Website.
- Pornhub registriert im Durchschnitt 2,4 Millionen Besucher pro Stunde und 107 Millionen Amerikaner besuchen Internet Porno-Seiten pro Monat<sup>1</sup>.
- In einer aktuellen Studie gaben 60% der befragten Studenten an, wöchentlich Internetpornos zu konsumieren; 13% tun das täglich<sup>2</sup>.
- Die Frage ist, ob die analoge Sexualität gegen den Reiz der ewigen Neuheit und Verlockung dieser „All-you-can-eat-Sexualität“ auf Dauer eine Chance hat?

<sup>1</sup> TIME-Magazine, 18.4.2016

<sup>2</sup> Sun et al. (2016); Archives of Sexual Behavior 45; 983-994

# Übersicht

1. Intro: Zur aktuellen Zeitgestalt der Sexualität
2. **Welche Bedeutung hat Sexualität (nicht nur) für die Lebenszufriedenheit?**
  - **Die unmittelbaren und längerfristigen Effekte sexueller Aktivität**
  - Die Effekte von Intimität, Bindung und Sexualität
  - Sexualität und Paarbeziehung
3. Resümee und praktische Implikationen oder: Plädoyer für die analoge Sexualität

---

## **Die unmittelbaren Effekte sexueller Aktivität oder: Ist Sex „gesund“?**

Genauer: Welche Auswirkungen haben sexuelle Aktivität und sexuelle Zufriedenheit und wie viel Sex brauchen wir?

## Wie sexuelle Zufriedenheit gesundheitsfördernd wirken kann

Oxytocin und Prolaktin wirken u.a. entängstigend und beruhigend auf das Trennungsangstsystem, förderlich auf das Calm-and-Connect-System, sind gedächtnisfördernd und spielen eine große Rolle für das Bindungsbedürfnis.

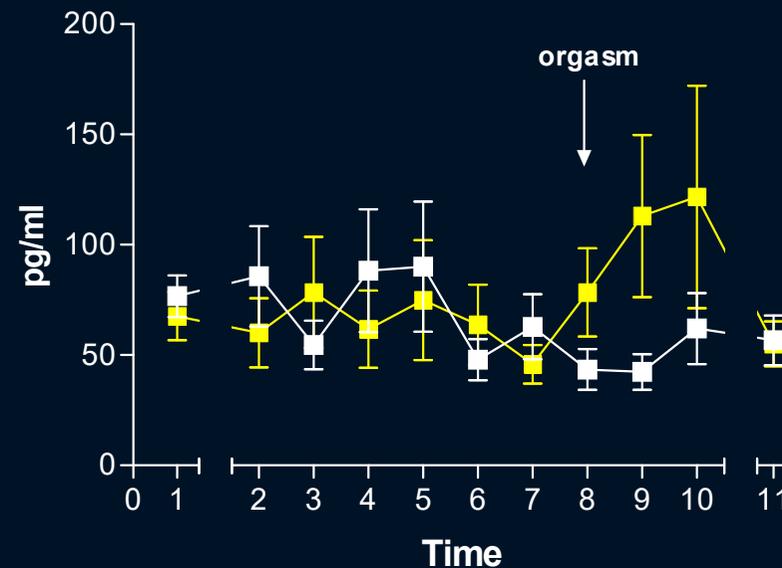


---

- O X Y T O C I N = der Zauberstoff?

- Erhöht das Vertrauen
- Verbessert die Empathiefähigkeit (Mind-reading)
- Beruhigt unser Angst- und Warnsystem (Amygdala)

# Oxytocinspiegel während sexueller Erregung und Orgasmus



- Je nach Studie variiert die Oxytocinausschüttung zwischen 20 und 360%!

## Welche Effekte hat Oxytocin auf die Paarsexualität?

In einer eigenen Studie an sexuell zufriedenen Paaren unter naturalistischen Bedingungen<sup>1</sup> zeigte sich, dass:

- OT keinen Einfluss auf Basis-Parameter der sexuellen Funktion hatte.
- OT zu einer Erhöhung der Orgasmus-Intensität und post-koitalen Zufriedenheit führte.
- Dieser Effekt war prononcierter bei den Männern, die auch eine größere sexuelle Sättigung angaben.
- Die Frauen berichteten über eine verstärkte Entspannung und verbesserte Möglichkeiten der Partnerinteraktion.
- Bei sexuell gestörten Paaren könnte der entängstigende Effekt des OT allerdings durchaus eine therapeutische Wirkung haben.

<sup>1</sup> Behnia B et al.; Hormones and Behavior 2014; 65: 308-18

## Die längerfristigen Effekte. Sexuelle Aktivität und Mortalität: Gibt es belastbare Daten?

Caerphilly-Cohort-Study (Smith, Frankel & Yarnell, 1997):

- Zwischen 1979 und 1983 wurden 918 Männer (Alter: 45 -59) u.a. auch nach ihrer Orgasmusfrequenz gefragt.
- Follow-Up nach 10 Jahren:
- 50 % weniger Mortalität durch kardiale Ereignisse in der Gruppe der Männer mit häufigeren Orgasmen (>2/Woche) gegenüber der Gruppe mit selteneren Orgasmen (<1/Monat).
- Auch bei Kontrolle von Faktoren wie Alter, Sozialstatus oder Rauchen blieb der hochsignifikante Effekt erhalten.

# Sexuelle Aktivität und Prostata-Ca

Australische Studie (Giles et al. 2003):

- 2000 Männer unter 70 Jahren wurden interviewt und nach der ungefähren Anzahl Orgasmen in früheren Lebensdekaden gefragt.
- Ergebnisse:
- Die Männer, die >4 Orgasmen/Woche in ihren 20igern, 30igern und 40igern angaben, hatten ein um ein 1/3 niedrigeres Risiko, ein Prostata-Ca zu bekommen. Es gab keinen Zusammenhang zur Anzahl der Sexualpartner.
- **Cave: Die Resultate dieser Studien bewegen sich auf sehr dünnem „Daten-Eis“**

# Sexuelle Aktivität und Prostata-Ca: der aktuelle Stand

In einem aktuellen Review zu den modifizierbaren Lifestyle-Risikofaktoren für das Prostata-Ca<sup>1</sup> (Rauchen, Sport, sexuelle Aktivität) kamen die Autoren zu der Schlussfolgerung, dass die Evidenz zum Zusammenhang von sexueller Aktivität und Prostata-Ca **wenig belastbar und schlüssig** ist.

- In zwei neueren Studien<sup>2,3</sup> gab es allerdings ebenfalls einen Zusammenhang zwischen der Ejakulationsfrequenz (erhoben in Altersgruppen zwischen 20 und 49J) und einem verminderten Prostata-Ca-Risiko.
- Die Erklärungsansätze für diesen Zusammenhang sind jedoch noch in einem sehr hypothetischen Stadium.

<sup>1</sup> Brookman-May SD et al.; Eur Urol Focus 2018; DOI 10.116/j.euf.2018.02.007

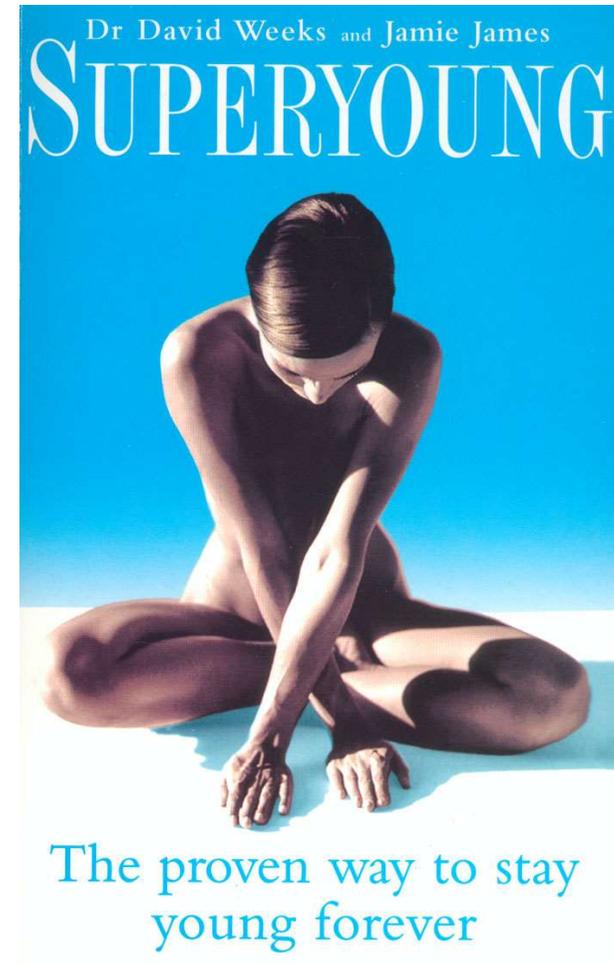
<sup>2</sup> Rider JR et al.; Eur Urol 2016; 70: 974-82

<sup>3</sup> Papa NP et al.; Urol Oncol 2017; 35 (539): e7-13

## Die Superyoung-Studie

Ausgangsfrage:

Unter welchen Bedingungen wirken Menschen jünger als es ihrem chronologischen Alter entspricht?



*Superyoung. The proven way to stay young forever* (Weeks, D. J. & James, J., 1998)

*Secrets of the Superyoung: The Scientific reasons some people look ten years younger than they really are – and how you can, too.* (Weeks, D. J. & James, J. 1999)

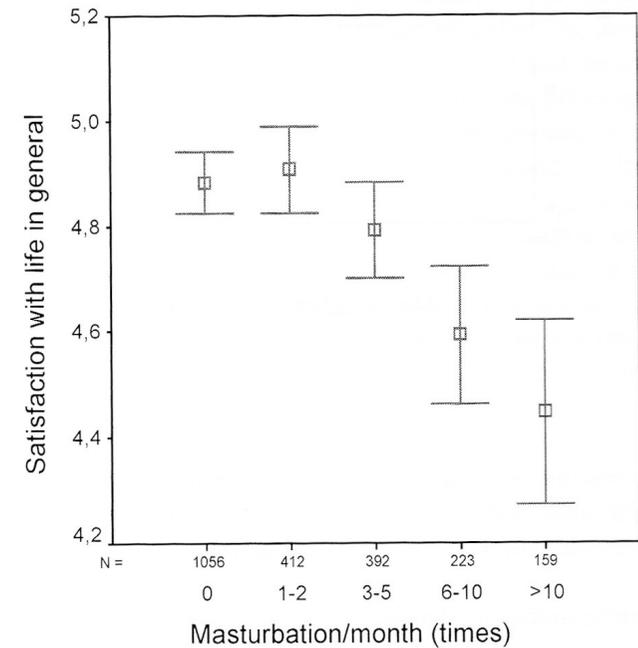
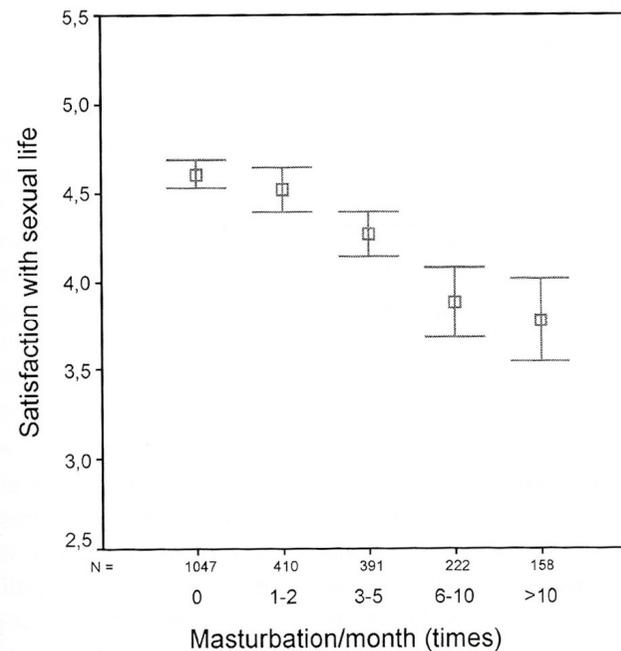
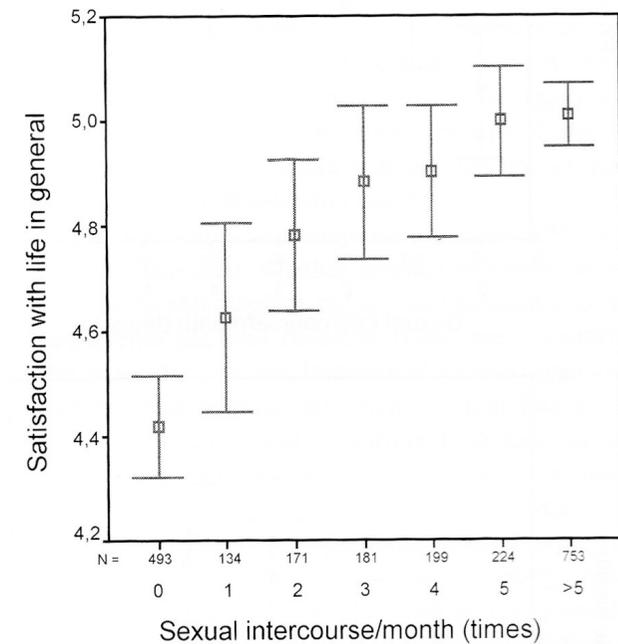
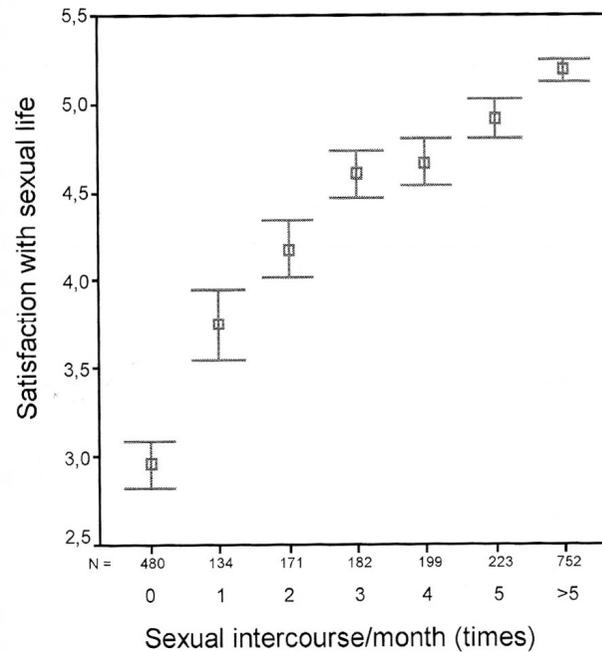
# Die Superyoung Studie - Ergebnisse

Hauptfaktoren, die mit jüngerem Aussehen verbunden waren:

- Regelmäßige Bewegung, vegetarische Ernährung, häufiger Umgang mit jüngeren Menschen.
- Ein „robustes“ Sexualleben (signifikant ausgeprägter als der Durchschnitt der Altersgruppe, sowohl qualitativ als auch quantitativ), **im Kontext einer Liebesbeziehung**
- In einer aktuellen **Selbsteinschätzungsstudie** hatten die Personen, die sich subjektiv jünger fühlten eine signifikant niedrigere Mortalität als diejenigen, die sich älter fühlten (14% vs. 25%)<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Rippon I & Steptoe A; JAMA Internal Medicine; doi: 10.1001/jamainternmed.2014.6580

Wie viel Sex braucht man, um zufrieden zu sein und wo liegt die „hedonische Adaptationsgrenze“?



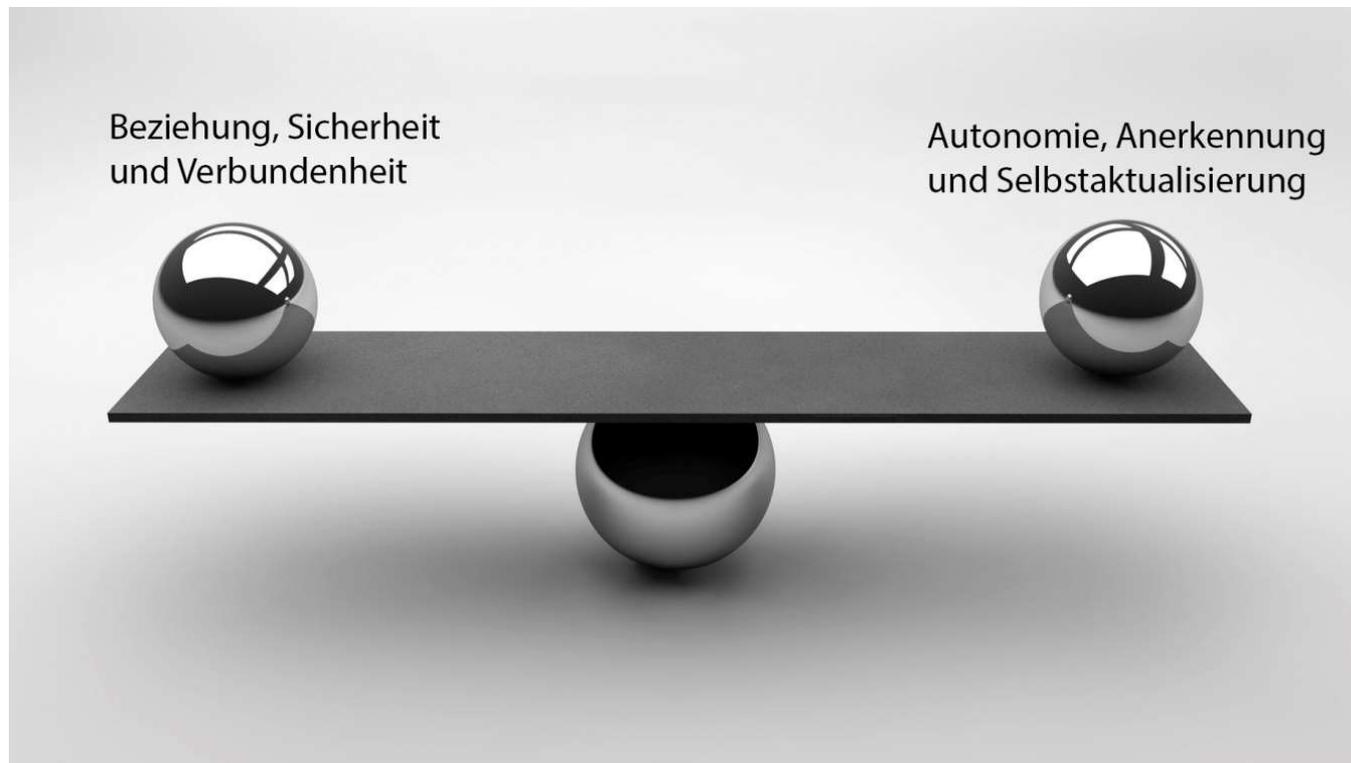
Quelle: Långström & Hanson;  
Archives of Sexual Behavior 2006; 35:  
37 -52

# Übersicht

1. Intro: Zur aktuellen Zeitgestalt der Sexualität
2. Welche Bedeutung hat Sexualität (nicht nur) für die Lebenszufriedenheit?
  - Die unmittelbaren Effekte sexueller Aktivität
  - **Die Effekte von Intimität, Bindung und Sexualität**
  - Sexualität und Paarbeziehung
3. Resümee und praktische Implikationen oder: Plädoyer für die analoge Sexualität

## Sehr gut belegt ist:

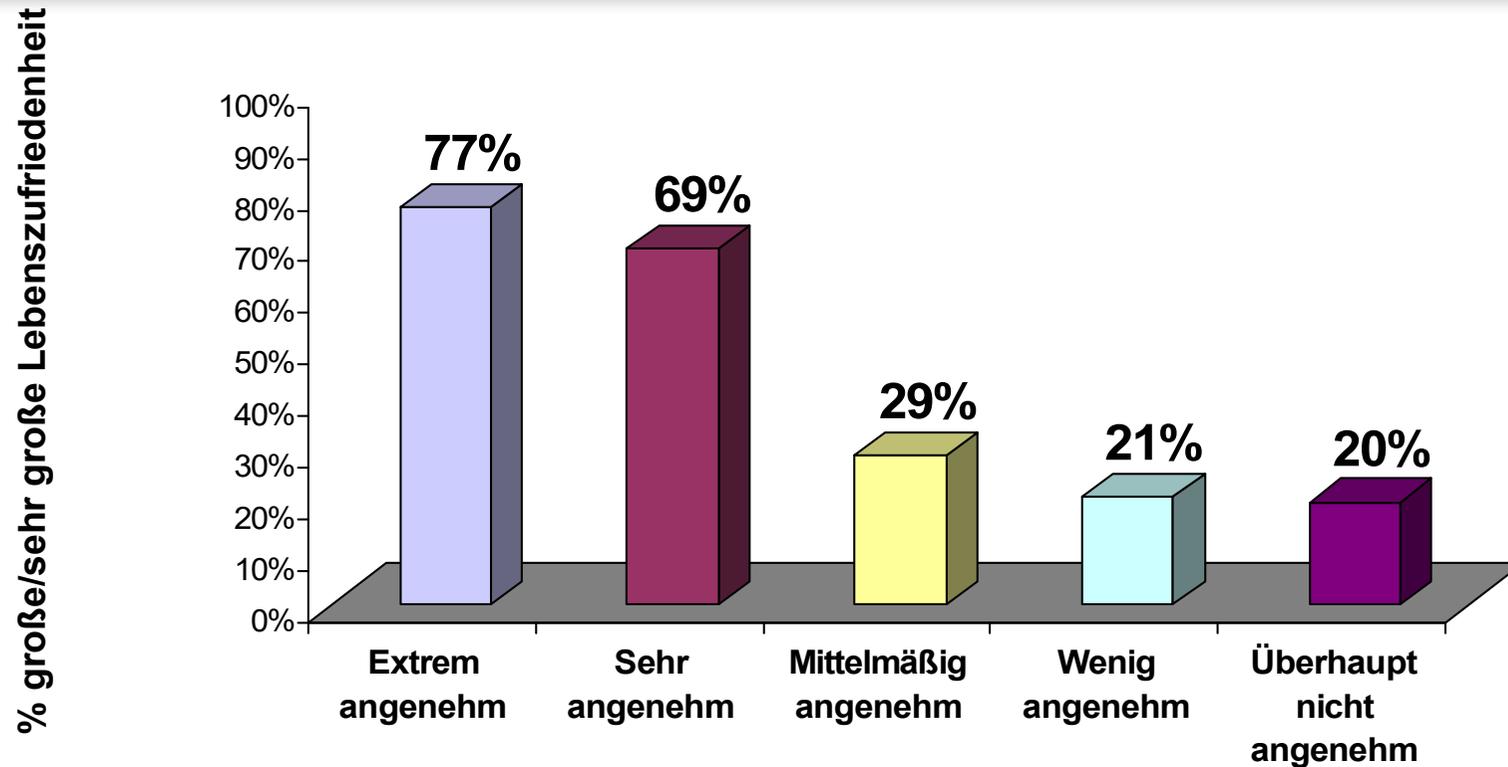
Die Bedeutung der Sexualität für Wohlbefinden und somato-psychische Gesundheit wird zu einem Großteil über die **Grundbedürfnisse** nach **Beziehung, Nähe, Intimität, Verbundenheit** auf der einen und **Autonomie und Selbstaktualisierung** auf der anderen Seite vermittelt.



## Wie wirken Beziehung und Intimität salutogen?

- **Intimität und Positivitätsresonanz**: zentral für das menschliche Grundbedürfnis nach Bindung und Bezogenheit. Wichtige Merkmale = **emotionale Selbstöffnung**; Gefühl, dass Partner auf eigene Bedürfnisse reagiert (Resonanz) ; sich verstanden und wertgeschätzt fühlen. Hat in menschlicher Motivationshierarchie hohe Priorität.
- **Zuneigung/Liebe (affection)**: wichtig für Beziehungserfolg. Neuroendokrinologisch = Wechselwirkung mit Oxytocin (Berührung/Sex), Dopamin, Prolaktin, Immunparameter.
- **Gemeinsame, geteilte Erfahrungen**: intensiver, „shared flow“, euphorisierendes Teamgefühl; Neues im Bekannten entdecken; das Doppelgesicht der Vertrautheit.

## Die Menschen, die mit ihrer sexuellen Beziehung zufriedener sind, haben eine höhere allgemeine Lebenszufriedenheit



### Sexuelle Zufriedenheit in der Beziehung

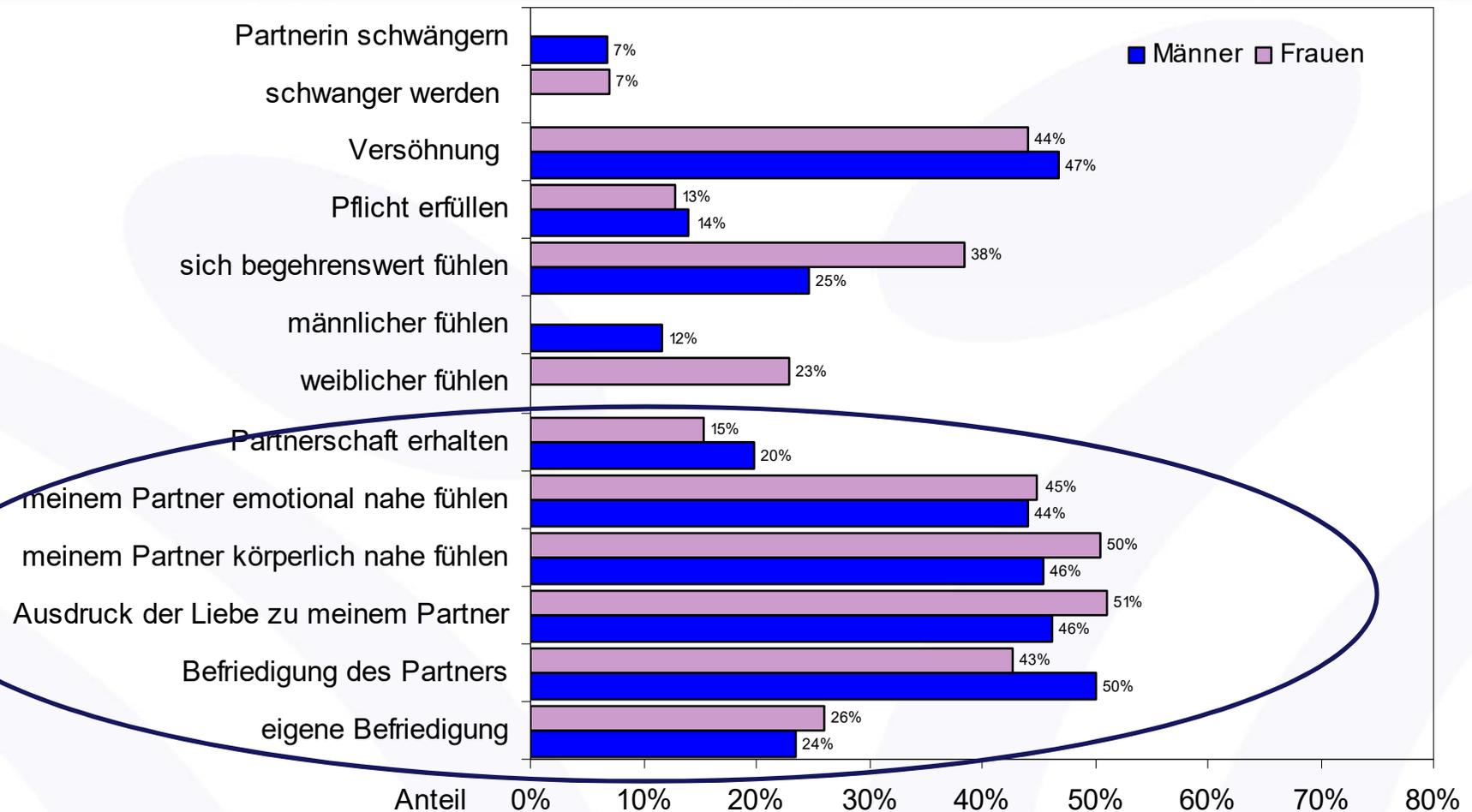
Responses based on those married, living with partner or in a committed relationship

Degree of physical pleasure based on a 5-point scale, where "5" is Extremely Pleasurable and "1" is Not at All Pleasurable

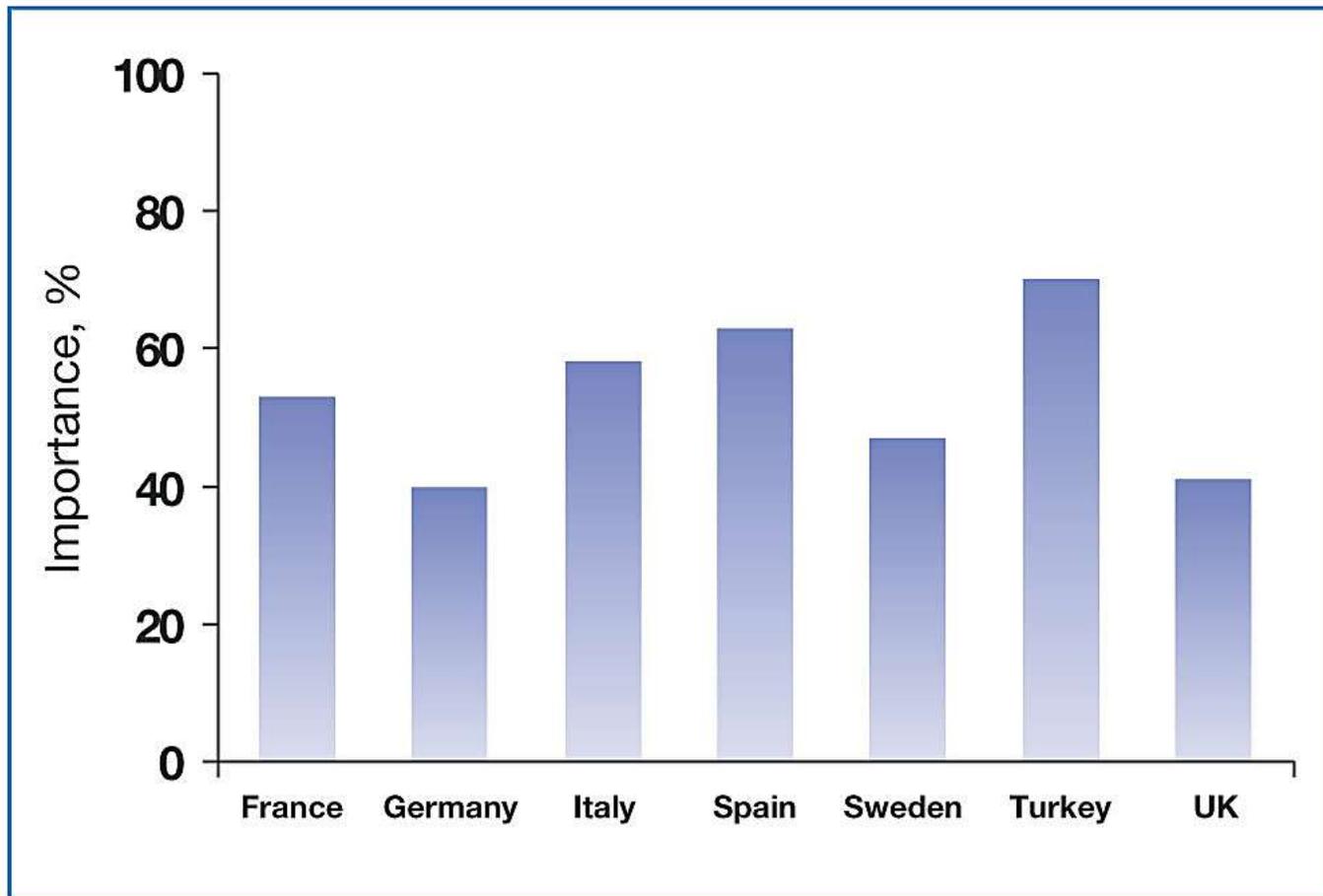
Overall happiness based on a 5-point scale, where "5" is Extremely Happy and "1" is Not at All Happy

# Wie wichtig beim Sex ist Ihnen...?

Antwort: sehr wichtig



**Figure 1.** Q1, How important is sex to your overall life?



Quelle: Global Study of Sexual Attitudes and Behaviors 2002

# Übersicht

1. Intro: Zur aktuellen Zeitgestalt der Sexualität
2. Welche Bedeutung hat Sexualität (nicht nur) für die Lebenszufriedenheit?
  - Die unmittelbaren Effekte sexueller Aktivität
  - Die Effekte von Intimität, Bindung und Sexualität
  - **Sexualität und Paarbeziehung**
3. Resümee und praktische Implikationen oder: Plädoyer für die analoge Sexualität

# Die Paarbeziehung als Quelle und Leidtragende sexueller Probleme

*„Heirate – oder heirate nicht:  
Du wirst es bereuen.“*

S. Kierkegaard



Magritte: Die Liebenden, 1928

# Auswirkungen einer sexuellen Störung auf die Beziehung

- Belastung der Partnerschaft
- Beeinträchtigung der gemeinsamen Sexualität
- Die **3 großen V's**: Versagensangst, Vermeidungsverhalten, Verkrampfung und dann - Sprachlosigkeit
- Bindung von Energie und Kraft (von 10% positiver zu 80% negativer „gefühlter Bedeutung“ der Sexualität)
- **Eine gestörte Sexualität energetisiert die Partnerschaft nicht mehr, sondern entzieht ihr Kraft.**

# Wie entstehen sexuelle Lust und sexuelle Aktivität im Alltag?

## Methode:

66 Paare registrierten auf einem elektronischen Tagebuch täglich ihr **sexuelles Verlangen**, die **sexuellen Aktivitäten** und die **Beziehungsqualität**.

Zusätzlich wurde der Einfluss von Moderatorvariablen wie Beziehungsdauer, Kinder, allgemeine Partnerschaftszufriedenheit und sexuelles Funktionsniveau berechnet.

## Merkmale der Stichprobe:

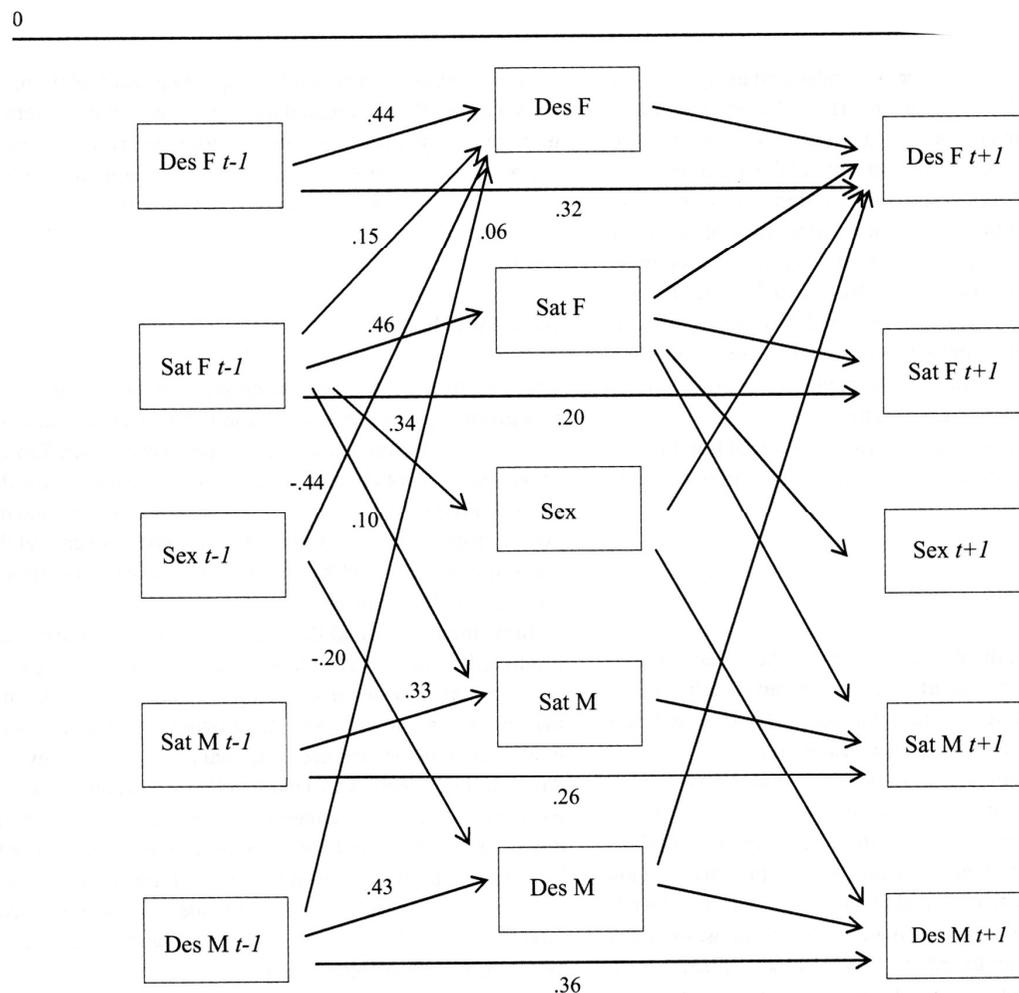
- Durchschnittliche Beziehungsdauer: 9,2 Jahre
- 47% der Paare hatten Kinder
- Durchschnittsalter: Frauen 28,4 Jahre; Männer 30,9 Jahre

# Wie entstehen sexuelle Lust und sexuelle Aktivität im Alltag? Die Ergebnisse

- Die sexuelle Lust gegenüber dem Partner verstärkt sich
- Ob sich auch die sexuelle Aktivität verstärkt
- Das sexuelle Engagement vom sexuellen Engagement

## Fazit:

- Bestätigt die Beziehung
- Positiver Kausalzusammenhang führen zu
- Sexuelle Z



Engagement  
Dieser Effekt

vom

sondern v.a.

it von

e Funktion!)

en.

# Welchen **zeitlichen Zusammenhang** gibt es zwischen sexueller Aktivität und der Lebenszufriedenheit?

## **Methode:**

152 Collegestudenten (davon 116 Frauen) registrierten auf einem elektronischen Tagebuch täglich ihre **partnerbezogenen sexuellen Aktivitäten inkl. den Qualitäten Intimität und Befriedigung** und die **Ausprägung ihrer Lebenszufriedenheit** (positive und negative Gefühle, Sinnhaftigkeit).

Zusätzlich wurde der Einfluss von Moderatorvariablen wie Beziehungsstatus, Beziehungsdauer und das Gefühl der Nähe in der Beziehung erhoben.

## **Merkmale der Stichprobe:**

- Durchschnittliche Beziehungsdauer: bei 56% 1 – 5 Jahre
- Durchschnittsalter: 24 Jahre

## Welchen zeitlichen Zusammenhang gibt zwischen sexueller Aktivität und der Lebenszufriedenheit? Ergebnisse

- Partnerbezogene sexuelle Aktivitäten führten zu einer höheren Lebenszufriedenheit (in allen 3 Parametern) am Folgetag, während sich für den umgekehrten Zusammenhang kein Beleg fand.
- Dabei war die **Qualität** der sexuellen Begegnung von Bedeutung, wobei die **Befriedigung** (physisch und psychisch) noch wichtiger war als der Grad der Intimität.
- Die Qualität der Paarbeziehung, v.a. das Gefühl der Nähe zum Partner, war ebenfalls ein wichtiger Einflussfaktor.

**Fazit:** Befriedigende Partnersexualität führt zu einer unmittelbaren Erhöhung der Lebenszufriedenheit, lässt sich aus dieser aber offenbar nicht vorhersagen.

## Zwischenfazit:

- Nüchtern betrachtet nimmt Sexualität in der Motivhierarchie der Menschen allenfalls einen mittleren Platz ein.
- Das ändert sich allerdings, wenn eine sexuelle Störung eintritt, wodurch die Sexualität einen deutlich höheren (negativen) Stellenwert bekommt.
- Deshalb ist die Sexualität in vielen Umfragen auf der Liste der Belastungsfaktoren von Partnerschaften ganz oben zu finden.
- Eine gewisse Grundfrequenz (ca. 2 - 4mal/Monat) von (befriedigendem) Partner-Sex wird als wichtig für die Qualität der Partnerschaft angesehen und ist eindeutig mit höherer Lebenszufriedenheit und Partnerschaftsstabilität verbunden (die „sexuelle Grundversorgung“).
- Die Bedeutung der Sexualität für Wohlbefinden, Lebensqualität und Gesundheit wird zu einem großen Teil über die zentrale Rolle von Beziehung und Partnerschaft vermittelt.

# Übersicht

1. Intro: Zur aktuellen Zeitgestalt der Sexualität
2. Welche Bedeutung hat Sexualität (nicht nur) für die Lebenszufriedenheit?
  - Die unmittelbaren Effekte sexueller Aktivität
  - Die Effekte von Intimität, Bindung und Sexualität
  - Sexualität und Paarbeziehung
3. **Resümee und praktische Implikationen oder: Plädoyer für die analoge Sexualität**

## Die Ausgangsfrage:

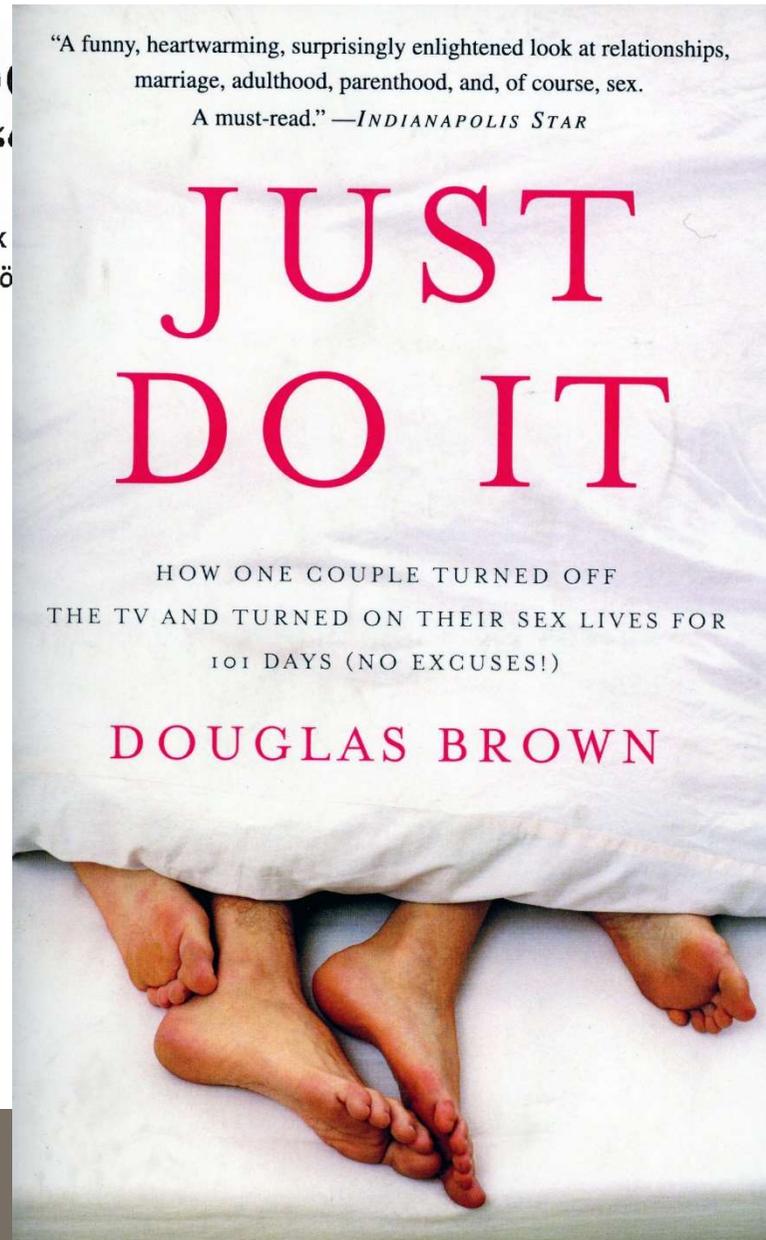
»Sex ist stimmungsaufhellend,  
schmerzlindernd, sogar sättigend.  
Warum machen Menschen von  
den Segnungen  
der Sexualität nicht mehr Gebrauch?«

VON WILHELM SCHMID

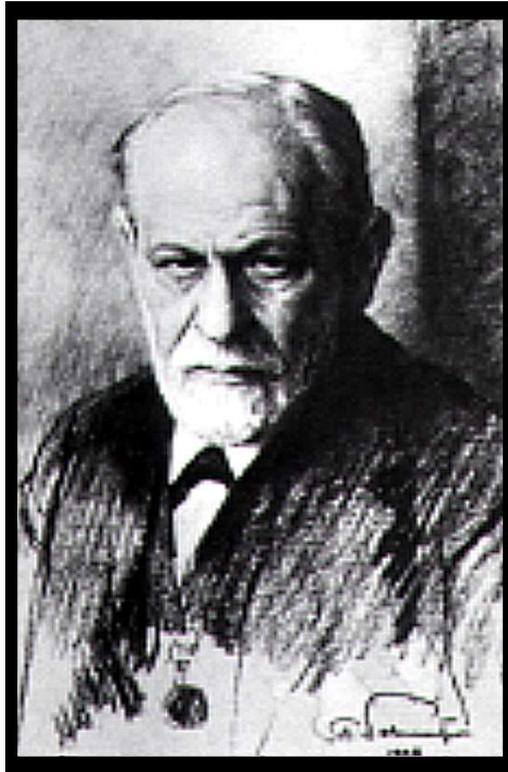
# Ist mehr Sex tatsächlich die Lösung?

## Täglich Sex bei „Aging Penis“

Interview mit Priv.-Doz. Dr. Frank  
für Urologie der Universität zu Köln



# Freud und die „Madonna-Hure-Spaltung“



- *„Wo sie lieben, begehren sie nicht und wo sie begehren, können sie nicht lieben“* (Freud 1912). Die „Verlötung“ der zärtlichen mit der sinnlichen Strömung gelingt nicht.
- Aktuelle Konsequenzen: Bedeutungsverlust sexueller Partnerkontakte; erhebliche Zunahme von Online-Pornokonsum/Sexsucht

## Effekte von Pornographiekonsum

- Die nie vorher dagewesene Verfügbarkeit von Pornographie durch das Internet hat diese zu einem „Supernormalen Stimulus“ (ähnlich wie Zucker) gemacht, dessen Regulation erhöhte Anforderungen stellt.
- Die „Gelegenheits-induzierte Sexsucht“ (opportunity-induced addiction) ist daher zu einer neuen Variante der Sexsucht geworden.
- Es gibt Hinweise, dass erhöhter Porno-Konsum zu einer Down-Regulation bzw. zu einem „Ausleiern“ des Belohnungssystems führen kann, mit ggf. stärkeren Effekten bei Adoleszenten.
- Führt die Internet-Pornographie so zu einem „Sexsucht-Tsunami“?
- Grundsätzlich gilt aber: für einen leichten bis moderaten Porno-Konsum sind keine negativen Effekte gesichert.

# Die Kunst, langfristige Partnerschaft mit romantischer Liebe bzw. sexuellem Begehren zu verbinden: Gibt es da „Rezepte“?

Social Cognitive and Affective Neuroscience Advance Access published January 5, 2011

doi:10.1093/scan/nsq092

SCAN (2011) 1 of 15

## Neural correlates of long-term intense romantic love

Bianca P. Acevedo,<sup>1</sup> Arthur Aron,<sup>1</sup> Helen E. Fisher,<sup>2</sup> and Lucy L. Brown<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Department of Psychology, Stony Brook University, Stony Brook, NY 11794, USA, <sup>2</sup>Department of Anthropology, Rutgers University, and <sup>3</sup>Department of Neurology, Albert Einstein College of Medicine

- fMRI-Untersuchung von 17 Personen mit mindestens 10jähriger Beziehungsdauer (Ø 24 Jahre), die angaben, „still madly in love“ zu sein.
- Stimuli: Photos vom Partner, von einem nahen Freund, einem neutralen guten Bekannten und einem neutralen weniger guten Bekannten.
- Vergleich der Ergebnisse mit den Daten von Studien, die frisch Verliebte gemessen hatten.

## Die wichtigsten Ergebnisse:

- Langfristige romantische Liebe zeigt im fMRT die **gleichen Effekte wie sie bei frisch Verliebten** zu finden sind (v.a. dopaminerge Areale wie das ventrale Tegmentum oder dorsale Striatum).
- Aber: bei den langfristigen Verliebten zeigten sich darüber hinaus Effekte in serotonergen und opioidergen „**Bindungsarealen**“ (z.B. Globus pallidus, Substantia nigra, Raphe-Kerne, Insel-Kortex, Gyrus cinguli). Im Unterschied zur frühen ist die **langfristige Verliebtheit** daher mit größerer **Ruhe, Sicherheit** und **Gelassenheit** verbunden.
- Die Frequenz sexueller Kontakte hatte einen Einfluss auf die Stärke eines Teils der Effekte.
- Der Grad romantischer Liebe war assoziiert mit der **Partnerschaftszufriedenheit** (einem wichtigen Prädiktor der Beziehungsstabilität).
- Verliebtheit und Begehren lassen sich also mit Bindung und Geborgenheit verbinden.

---

# Aber wie???

Kann man der Forschung zur „optimalen Sexualität“ dazu etwas entnehmen?

# Die Komponenten „optimaler sexueller Erfahrungen“ oder: Lessons from Great Lovers

- **Präsent** sein, **fokussiert** sein, eins mit dem körperlichen Ausdruck und vollständig eingetaucht in das Erleben.
- Ein Gefühl von **Verbundenheit**, **gemeinsamer Ausrichtung**, synchron sein.
- Eine tiefe erotische und sexuelle **Intimität**, charakterisiert durch gegenseitigen Respekt, Anteilnahme und Anerkennung.
- **Authentizität** , **Empathie** und Empfindsamkeit.
- Das Eingehen von gewissen **Risiken**, was als Abenteuer erlebt wird, als Reise, als gemeinsame Erkundung.
- „**Weggespült werden**“, die Empfindungen in vollen Zügen genießen und sich dem Partner hingeben.
- Ein Gefühl von **Transzendenz**, Frieden, Ehrfurcht, ein Gefühl von vollkommener Zeitlosigkeit in Begegnungen, die transformativ und heilend sein können.

## Die Komponenten „optimaler sexueller Erfahrungen“: die zentralen Merkmale

- Ganz in die eigenen Empfindungen eingetaucht und auf sie fokussiert sein (**embodiment**) **während** man **gleichzeitig** eine intensive Verbindung mit dem Partner erlebt (**connection**).
- Das erfordert Selbstöffnung, Energie, Kreativität und Engagement, meistens auch gezielte Planung.
- Aus dieser Verbindung und emotionalen Sicherheit heraus kann man immer wieder auch Neues erkunden und bestimmte Risiken eingehen (man braucht einen sicheren Hafen, um auf Abenteuerreisen gehen zu können).

# Die Abwärtsspirale: Der „ganz normale“ Weg in partnerschaftliche Lustprobleme

- Neben dem allmählichen Rückgang der sexuellen Frequenz vermindert sich zunächst unmerklich die Qualität der sexuellen Begegnungen.
- Der Sex wird immer mittelmäßiger mit sinkender Erregung, Befriedigung und Begegnungsintensität.
- Anstatt darüber zu sprechen machen die meisten Paare so weiter als wäre nichts, wodurch die Abwärtsspirale sich immer weiter nach unten dreht.
- Man möchte den anderen nicht kränken und die Beziehungsharmonie nicht gefährden.
- Zumindest ein Partner wird immer lustloser und es geht nur noch darum, dass „es“ ab und zu stattfindet.



# Praktische Aspekte: Der therapeutische Umgang mit Luststörungen

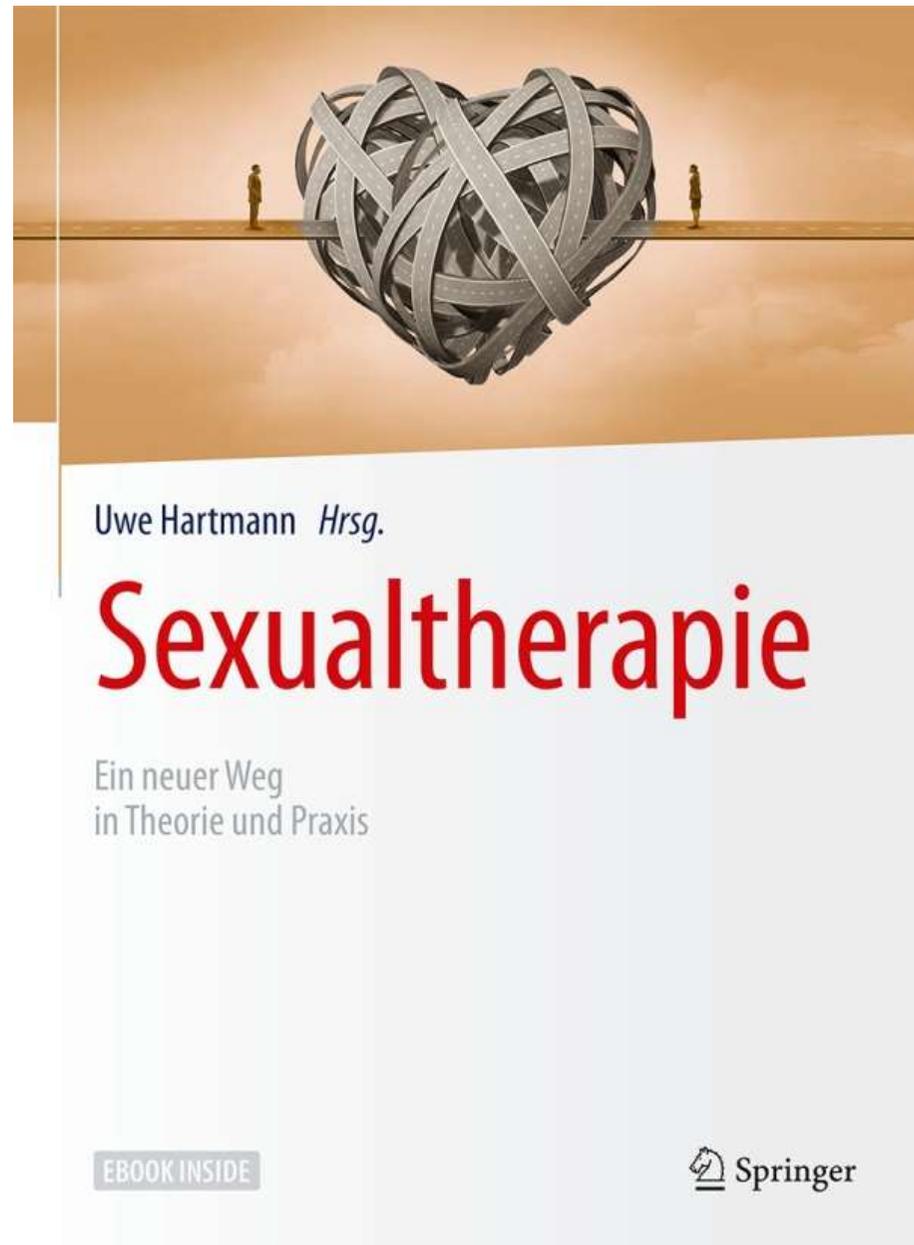
- Bei Lustproblemen geht es in der Regel um **unerfüllte Bedürfnisse, Enttäuschungen, verletzte Gefühle**. Deshalb sind wichtige Fragen:
  - Was brauchen Sie von Ihrem Partner/der Partnerbeziehung?
  - Was bekommen Sie nicht?
  - Wo liegen die größten Enttäuschungen/Verletzungen/Resignationen?
  - Wünschen Sie sich mehr Nähe? oder
  - Möchten Sie mehr Grenzen setzen?
  - Welches sind die „weichen Gefühle“: einsam, verlassen, unsicher, ängstlich, unwert, nicht gesehen?
- **Insgesamt:** Für den Verlust sexueller Lust gibt es praktisch immer „gute Gründe“. Die müssen wir herausfinden und modifizieren.

# Luststörungen: Was können wir den Paaren raten?

- Mut zur Selbstöffnung (no risk – no fun).
- Unerfüllte Bedürfnisse wahrnehmen und kommunizieren.
- Die emotionale Verbindung stärken bzw. wiederherstellen.
- Strategien gegen den „sexuellen Burn-Out“ entwickeln (speziell in der „Rushhour des Lebens“)
- „Wartungsintervalle“ für die Paarbeziehung einführen (und einhalten)<sup>1</sup>.
- Regelmäßig „Meetings zur Lage der Nation“ machen und dabei auch das Thema Sexualität fokussieren<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Gottman J & Silver N: Die Vermessung der Liebe; Stuttgart: Klett-Cotta 2014

Wer mehr zum  
therapeutischen  
Vorgehen erfahren  
möchte



---

***Es gibt nur zwei Arten von Paaren: die, die eine wundervolle Beziehung führen, und die, die man näher kennt.***

Alter Kalauer

## Die drei Kernmerkmale einer guten Verbindung

- **Zugänglichkeit/Erreichbarkeit** (Accessibility): mein Partner ist aufmerksam und offen für mich.
- **Ansprechbarkeit/Empfänglichkeit** (Responsiveness): mein Partner kann meine Bedürfnisse und Ängste akzeptieren und auf sie eingehen und mir Schutz, Fürsorge und Wertschätzung bieten.
- **Engagement** (Commitment): mein Partner ist emotional präsent und fühlt sich mir verpflichtet.
- Was ist das wichtigste Merkmal, das Menschen bei einem Partner suchen?

**Freundlichkeit (kindness)<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Thomas AG et al; Journal of Personality 2019; DOI: 10.1111/jopy.12514

## Schlussfolgerung

- Alles in allem gibt es viele Belege dafür, dass wir gut beraten sind, Erotik und Sexualität mehr und effektiver als bisher als **erneuerbare Energie** in unserem Leben und unserer Partnerschaft zu nutzen.
- Das geht nicht ohne Investment, Selbstöffnung, Entwicklungsdynamik, einer sicheren Verbindung und einem gewissen Mut zum Risiko.
- Dabei ist die analoge, partnerbezogene Sexualität in ihrer salutogenen Wirkung anderen Formen der Sexualität überlegen.

Gibt es ein  
Patentrezept zum  
„Junghalten der Liebe“?

Wichtig scheint zu  
sein, dass bereits ab  
der Lebensmitte die  
Bedeutung positiven  
Feedbacks erkannt  
wird (die „Gottman-  
Formel“)



# Das Team sexuelle Gesundheit in Hannover

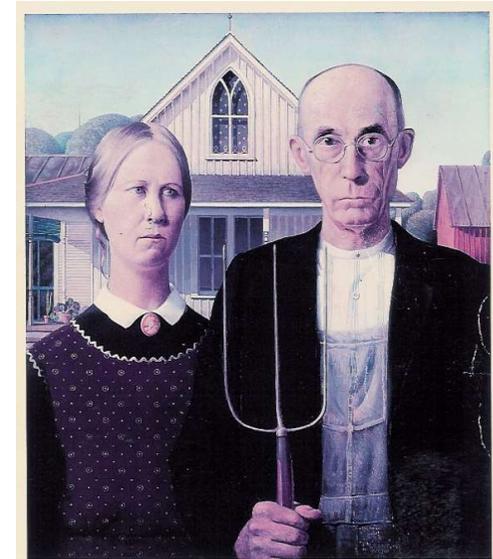
- **Medizinische Hochschule Hannover**  
Arbeitsbereich Klinische Psychologie und Sexualmedizin  
*Tillmann Krüger, Uwe Hartmann*
- **Sexualmedizinisches Kompetenzzentrum (SMK) Hannover**  
*Claudia Hartmann, Christian Neuhof, Uwe Hartmann*
- **Lehrinstitut für Sexualmedizin und Sexualtherapie (LISS) Hannover**  
*Monika Christoff, Norbert Christoff*





# Beziehung und Bezogenheit als menschliches Grundbedürfnis: Die dunkle Seite

- Beziehungen sind eine der größten Quellen menschlichen Leidens und Beziehungsstörungen einer der häufigsten Anlässe für Beratung und Psychotherapie.
- Beziehungen sind oft toxisch und destruktiv.
- Die Auswirkungen negativer Beziehungserfahrungen sind viel nachhaltiger als die Effekte positiver Erfahrungen.
- Es gibt eine nachgewiesene Abwärtskurve in der Zufriedenheit mit der Paarbeziehung in der ersten Beziehungsjahren (v.a. bei den Frauen).

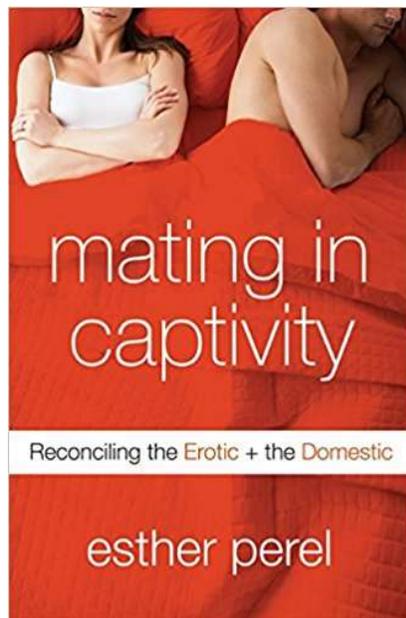


Reis & Gable 2002

## Standpunkte:

- Die „Entzündungstheorie“ von Lust und Erregung trifft für den weitaus überwiegenden Prozentsatz real gelebter Sexualität nicht zu.
- Tatsächlich ist sexuelle Erregung alles andere als „widerspenstig“ und „unberechenbar“, sondern äußerst robust „verdrahtet“. Jeder halbwegs erfahrene Mensch weiß sehr genau, was und wie und wer ihn erregen kann und welche Rahmenbedingungen er benötigt.
- Was „guter Sex“ ist, kann wohl nur der einzelne Mensch bzw. das Paar für eine bestimmten Moment und für ein bestimmtes Erleben entscheiden.
- Die meisten Paare haben sich ein gut funktionierendes Repertoire sexueller Erregung und sexuellen Verhaltens erschlossen. Die häufigsten Problemfaktoren sind Stress, Müdigkeit, Energiedefizit, Mangel an erotischem Investment und eine **Schwäche/Hemmung der erotischen Intentionalität**.

# „Guter Sex trotz Liebe“ oder die Hypothese der generellen Unvereinbarkeit von Dauer und romantischer Liebe



- Die These: Dauerhafte romantische Liebe ist ein Widerspruch in sich. Sie gedeiht nur, wenn sie neu, geheimnisvoll und gefährlich ist, Vertrautheit lässt sie absterben.
- Verpflichtete Partnerschaft und romantische Liebe folgen völlig unterschiedlichen/ gegensätzlichen Regeln und Prinzipien.
- Esther Perel: *„Erotik lebt vom Unvorhersagbaren. Lust verträgt sich nicht mit Gewohnheit... Sie ist unbändig und trotz allen Versuchen der Kontrolle. Der Sexus evoziert Obsession statt bedächtiges Abwägen. Vergegenständlichung und Macht existieren im Schatten der Lust. Eingesperartes Verlangen kühlt zwangsläufig ab“.*
- **Stimmt das so?**



# Gegenargumente?

- Tatsächlich ist sexuelle Erregung alles andere als „widerspenstig“ und „unberechenbar“, sondern äußerst robust „verdrahtet“. Jeder halbwegs erfahrene Mensch weiß sehr genau, was und wie und wer ihn erregen kann und welche Rahmenbedingungen er benötigt.
- Was „guter Sex“ ist, kann wohl nur der einzelne Mensch bzw. das Paar für eine bestimmten Moment und für ein bestimmtes Erleben entscheiden.
- Die meisten Paare haben sich ein gut funktionierendes Repertoire sexueller Erregung und sexuellen Verhaltens erschlossen. Die häufigsten Problemfaktoren sind Stress, Müdigkeit, Energiedefizit, Mangel an erotischem Investment und eine **Schwäche/Hemmung der erotischen Intentionalität**.

## Standpunkte: Woher kommt die Hemmung der erotischen Intentionalität?

- Das liegt wohl am inhärenten Paradox intensiver romantischer Liebe selbst, deren besonderes Erleben ja gerade die große Sehnsucht nach Sicherheit und Bestand hervorrufen, die sie dann verkrusten und erstarren lassen.
- Je länger eine Beziehung dauert und je intensiver die Verbindung ist, umso gefährlicher und riskanter wird es, sich auf romantische Liebe einzulassen. Zu viel steht auf dem Spiel.
- Liebe bedeutet, dass wir es einer einzigartigen anderen Person gestattet haben, für uns in dieser Weise wichtig zu sein. Dass diese Person eigentlich außerhalb unserer Kontrolle liegt, entfacht alle unsere Kontrollbemühungen, die wiederum die Lebendigkeit (nicht nur die erotische) aushöhlen.
- Je tiefer wir uns einlassen, umso mehr Garantien wünschen wir uns.
- Gewöhnung und Langeweile sind somit Schutzmechanismen, Sicherheitsvorkehrungen und dienen der Abwehr von Verletzlichkeit (man hat im „Ernstfall“ nicht so viel zu verlieren). Allerdings sind sie ebenso illusionär wie lustfeindlich

## Standpunkte:

- Liebe und Sexualität sind temporär, u. Ust. auch dauerhaft, voneinander freistellbar, aber gedeihlich ist das nicht. Liebe kann sowohl Voraussetzung als auch Ergebnis intensiven sexuellen Erlebens sein.
- Die ewige Grundschwingung zwischen Selbstbehauptung und Anerkennung, Bindung und Autonomie, bestimmt unser Leben und damit auch unser Liebesschicksal.
- Die ausgehaltene und **gestaltete Spannung** zwischen diesen Grundkräften ermöglicht es, aus den „Fesseln der Liebe“ (J. Benjamin) **Bindungen der gegenseitigen Anerkennung** werden zu lassen.
- So ist es möglich, die **Fließrichtung** und die **Fließgeschwindigkeit** der Erotik zu beeinflussen.

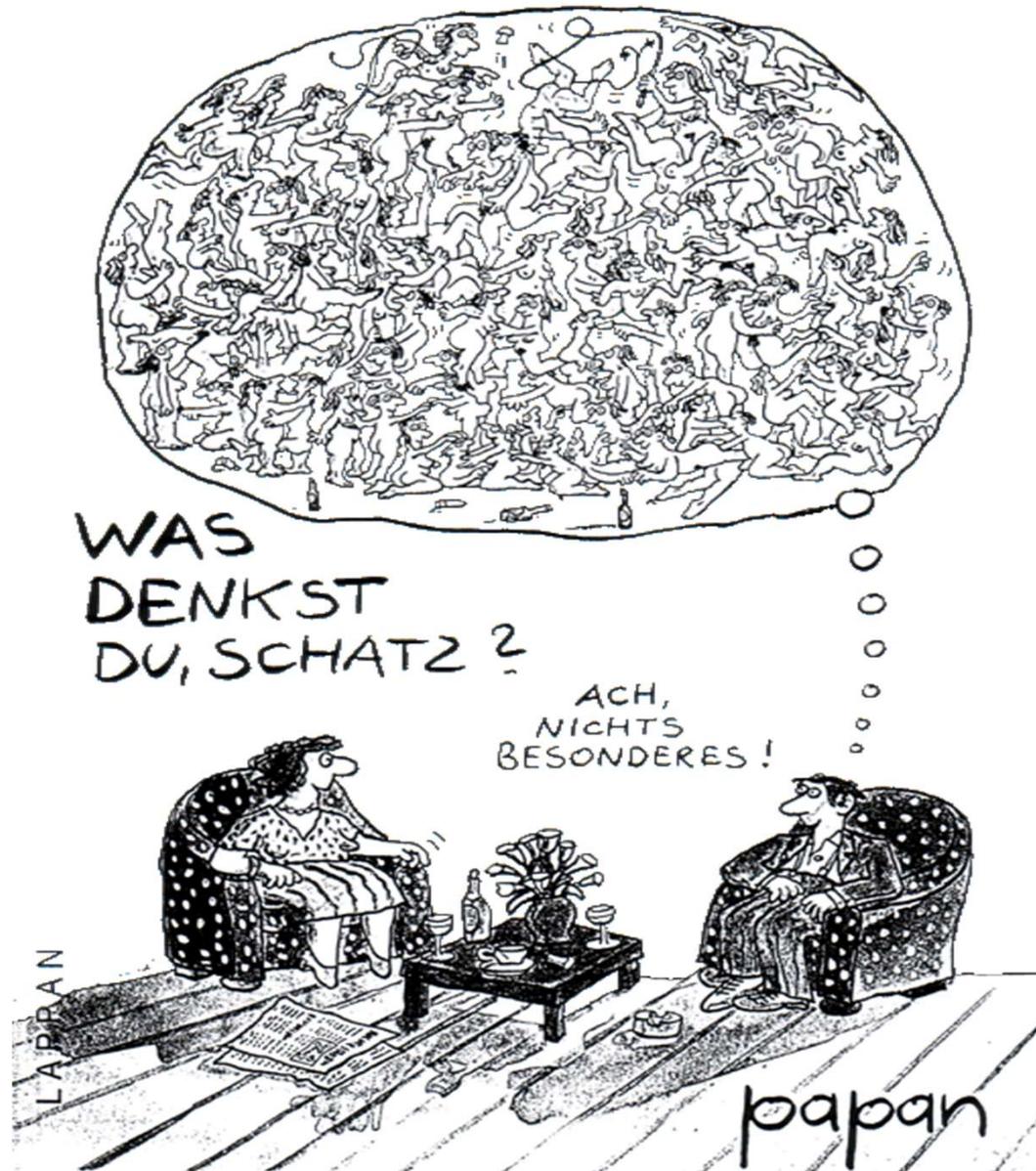
## Fazit und Schlussfolgerungen

- Der kontinuierliche Anstieg von Bindungsarmut und Bindungsstörungen gehört zu den größten Problemen der westlichen Gesellschaften. Einsamkeit, Beziehungsarmut und fehlende Bindung machen Menschen krank.
- Eine Investition in die sexuelle Gesundheit ist auch eine Investition in die **Partnerschaftsqualität** und **Partnerschaftszufriedenheit** und hat damit einen **transgenerationalen Effekt** (Reduzierung von Broken Homes und Scheidungskindern).
- Die Humanwissenschaften und das Gesundheitssystem müssen in diesem Feld mehr Verantwortung übernehmen.

---

*„Dank des Körpers ist die Liebe Erotik und steht somit in Verbindung mit den gewaltigsten und geheimnisvollsten Kräften des Lebens. Beide, die Liebe und die Erotik – eine doppelte Flamme – nähren sich vom Urfeuer: der Sexualität. Liebe und Erotik kehren immer zum letzten Ursprung zurück, zu Pan und seinem Schrei, bei dem die ganze Welt erzittert“.*

*Octavio Paz: Die doppelte Flamme, 1993*



Zum Schluss:

Sexualität könnte so einfach sein – wenn nur die Kommunikation nicht so schwierig wäre...

# Und Sexualität?

- Gehört zur romantischen Liebe zunächst einmal untrennbar dazu. Romantische Liebe erfordert Liebe/Intimität **und** Begehren (die „zärtliche“ und die „sinnliche“ Strömung) und entsteht gerade aus der Spannung der Gleichzeitigkeit beider Dimensionen.
- Sexualität erlaubt es den Liebenden, sich auf eine ganz besondere, zumeist exklusive, Weise kennenzulernen. Es kommt so zu einer positiven Feedbackschleife zwischen psychologischer und sexueller Intimität.
- In jeder sexuellen Beziehung wird es mit zunehmender Dauer immer schwieriger, Sexualität **ohne** psychologische Intimität zu leben.

---

## Welche Rolle spielt die Sexualität in diesem Kontext?

- Liebe und Verbundenheit brauchen physische Nähe, eine zeitliche und sinnliche Anwesenheit der Beteiligten.
- Das erfordert eine physische Präsenz und Intimität, die man kaum besser und intensiver erleben kann als in der Sexualität.
- Eine befriedigende Sexualität stärkt die Paarbindung und eine gute Bindung ermöglicht gute sexuelle Erfahrungen.

# Aktuelle Daten zur pathogenen Wirkung von Beziehungsarmut und Einsamkeit

- In einer aktuellen Metaanalyse<sup>1</sup> wurde der Einfluss von **sozialer Isolierung, Einsamkeit** und **Alleinleben** auf die **Gesamt-Mortalität** untersucht. Ergebnis: für alle 3 Variablen ergab sich eine Erhöhung der Mortalität um jeweils ca. 30%, was in etwa der Höhe der etablierten medizinischen Risikofaktoren entspricht.
- In einer ähnlichen Metaanalyse wurde der Einfluss von sozialer Isolierung und Einsamkeit als **Risikofaktoren für KHK und Schlaganfall** untersucht<sup>2</sup>. Ergebnis: Beziehungsarmut ist mit einem um 29% höheren Risiko für eine KHK und einem um 32% höheren Risiko für einen Schlaganfall verbunden (keine Geschlechtsunterschiede).
- **Fazit: Beziehungsarmut, Bindungslosigkeit und Einsamkeit machen uns krank und verkürzen unser Leben. In Großbritannien wurde jetzt ein „Regierungsposten gegen Einsamkeit“ eingerichtet.**

<sup>1</sup> Holt-Lunstad J et al. (2015); doi: 10.1177/1745691614568352

<sup>2</sup> Valtorta NK et al. (2016); doi: 10.1136/heartjnl-2015-308790

# Was ist „romantische Liebe“?

- Nach H. Fisher bezeichnen wir beim Menschen die „entwickelte Form des Attraktionssystems“ als romantische Liebe.
- Romantische Liebe ist eine menschliche Universalie, die sich mit sehr ähnlichen Merkmalen in praktisch allen heute untersuchten Ethnien findet.
- Liebe ist ein uralter, dem Menschen fest einprogrammierter **Überlebenscode**. Wir können ohne Sexualität leben, aber nicht ohne Liebe.
- Nach der weithin akzeptierten Definition von R. Sternberg setzt sich romantische Liebe aus 3 Komponenten zusammen:
  - **Intimität**
  - **Leidenschaft** (nicht nur sexuelle!)
  - **Entscheidung** und **Verpflichtung** (commitment)

# Liebe ist ein Motivationssystem und ein „Verpflichtungsinstrument“

- Liebe ist keine (Primär)Emotion, sondern ein **Motivationssystem**, entworfen und entwickelt, um eine Beziehung zu einem präferierten Partner aufbauen und aufrecht erhalten zu können.
- Das Motivationssystem der romantischen Liebe ist viel stärker als die sexuelle Motivation und zurückgewiesene Liebe hat viel dramatischere Konsequenzen als ein frustriertes sexuelles Bedürfnis. **Love hurts.**

## Romantische Liebe als Funktion der Dynamik von Intimität

- Ansatz: die Verlaufskurven von romantischer Liebe und Intimität haben einen unterschiedlichen zeitlichen Verlauf. Intimität braucht für ihre Entwicklung deutlich länger als romantische Liebe.
- **Langfristig gesehen ist romantische Liebe/Leidenschaft eine Funktion von Veränderungen im Intimitätslevel.**
- Hat ein Paar ein hohes Intimitätslevel erreicht, wird es zunehmend schwieriger, leidenschaftliches Begehren zu erzeugen. Das geht nur durch dynamische Fluktuationen im Intimitätsniveau.
- Um dabei denselben Effekt zu erzielen, benötigen Frauen einen größeren Intimitätszuwachs als Männer. Männer sind deshalb weniger zum Investment in Intimität und zur Selbstöffnung motiviert, weil sie das für ihre Lust nicht in gleichem Ausmaß benötigen.
- Ein Schlüsselfaktor scheinen **geteilte, neuartige Erfahrungen** zu sein.

## „Sexsucht“ – Symptomatik und Klassifikation

- Symptome: Hohe Masturbationsfrequenz (bei 70%, Haupt-Outlet der Sexualität); Erhöhte Promiskuität (Rotlicht, „normale“ Partnerinnen); Pornographie-Missbrauch/Abhängigkeit (bei 70%)
- Wird häufig zu den sog. Verhaltenssuchten gezählt.
- Bezüglich exzessivem Pornokonsum gibt es Jäger, Sammler sowie Jäger und Sammler.
- Gesucht wird (in oft stundenlangen Sessions) der „ultimate Kick“, wobei dieser in der Regel nicht genau beschrieben werden kann.

## Die häufigsten negativen Konsequenzen dysregulierten Sexualverhaltens

- Probleme, stabile Partnerschaften einzugehen oder aufrecht zu erhalten
- Zunehmende Isolierung; Fokussierung auf „unpersönliche“ Sexualität
- Schwere Partnerschaftskonflikte
- Trennung/Scheidung
- Sexuell übertragbare Krankheiten/HIV
- Finanzielle Schwierigkeiten
- Berufliche Probleme/Arbeitsplatzverlust

# Was belastet Partnerschaften

Die Top 10 der Partnerschaftsprobleme:

1. Sexualität (49%)
2. Kommunikation (48%)
3. Art und Weise negativer Kritikäußerungen (47%)
4. Mangelnde Spontaneität und Lebendigkeit (44%)
5. Zu wenig gemeinsame Zeit (39%)
6. Fehlen von Zärtlichkeit und körperlicher Zuwendung (38%)
7. Mangelnde Bereitschaft, sich zu ändern (37%)
8. Zu wenig Investment von Zeit und Energie in Partnerschaft (36%)
9. Zu wenig Liebe und Zuneigung (29%)
10. Zu hohe Erwartungen aneinander (29%)

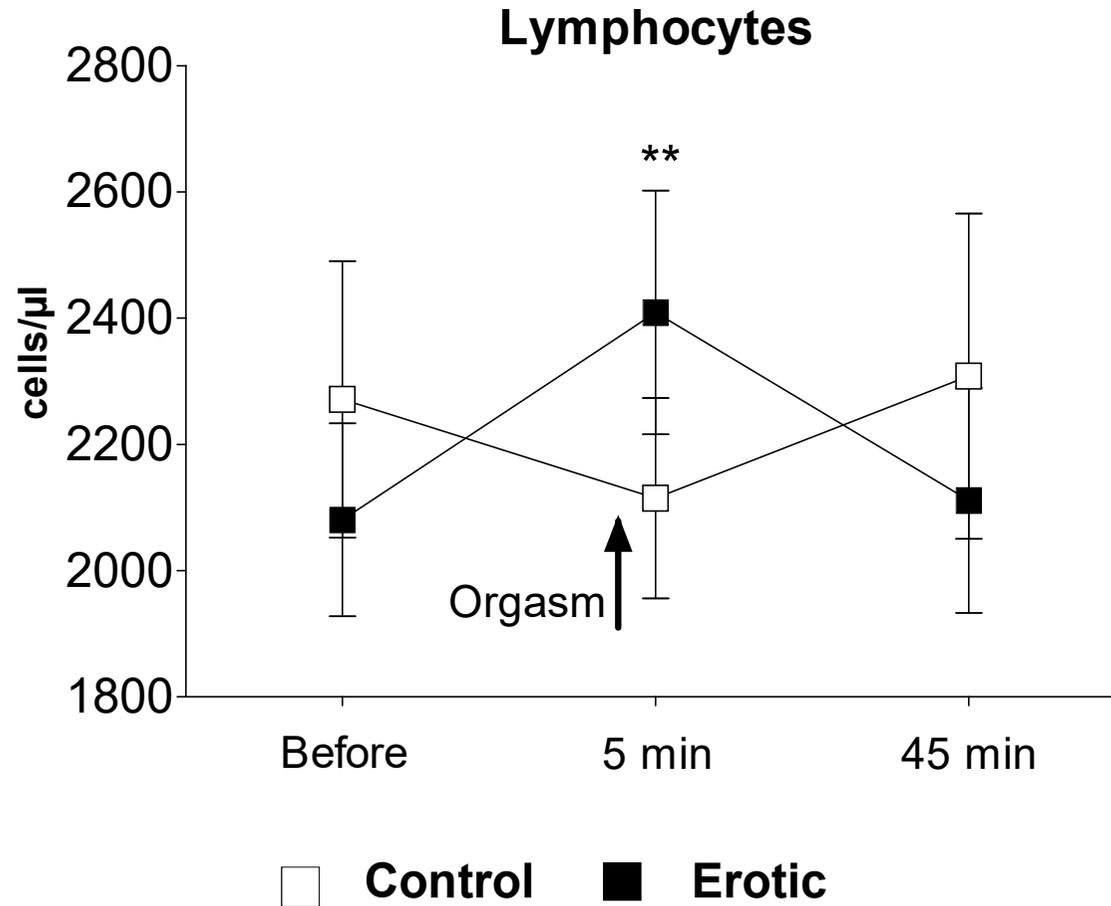
## Und die Leidenschaft?:

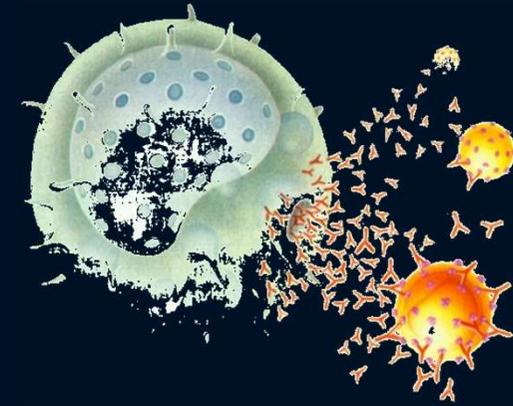
- Leidenschaft ist die **Sehnsucht nach emotionaler Verbindung**, gepaart mit einem **gemeinsamen Einschwingen** (attunement) und **erotischer und spielerischer Exploration** (S. Johnson 2016).
- Sie kann (ähnlich wie Glück) kein einmal erreichter, stabiler Zustand sein, sondern ist in ihrem Kern ein konstanter Erneuerungs- und Anpassungsprozess.
- Man kann sie also nicht erhalten, sondern muss sie immer wieder herstellen.
- Die Schlüsselemente einer guten Paarbindung sind: Zugänglichkeit, Empfänglichkeit/Reaktionsfähigkeit (responsiveness) und Engagement.

## Von der Spontaneität zur bewussten Entscheidung: Der sexuellen Lust Räume eröffnen - die Unterscheidung von Alltagswelt und erotischer Welt

- Der Unterschied zwischen **erotischer Welt** und **Alltagswelt**:
  - **Sexuelle Lust in der erotischen Welt** = powered by ‚jurassic brain‘
  - **Sexuelle Lust in der Alltagswelt** = powered by ‚cultural brain‘
  - Der **Übertritt in die erotische Welt** als Entscheidung und Gestaltung
  - Otto Kernberg: **erotische Duplikation** des Partners (vom sexuellen Subjekt zum sexuellen Objekt – und zurück).
  - Aber: everybody wants to be wanted, but nobody wants to want..... Der Mut, sich erotisch zu zeigen.

# Und das Immunsystem?





Sexuelle Aktivität führt zu einem vorübergehenden Anstieg in der Konzentration von bestimmten Lymphocyten-Subpopulationen, vor allem NK-Zellen

Dabei könnte es sich um einen Reproduktionsreflex handeln, der während sexueller Aktivität Komponenten des Immunsystems aktiviert

## Can regular sex ward off colds and flu?

IT'S official: sex is good for you, at least in moderation. Psychologists in Pennsylvania have shown that people who have sex once or twice a week get a boost to their immune systems.

Scientists can evaluate how robust our immune systems are by measuring levels of immunoglobulin A (IgA), an antigen found in saliva and mucosal linings. "IgA is the first line of defence against colds and flu," says Carl Charnetski of Wilkes University in Wilkes-Barre. IgA binds to pathogens at all the points of entry to the body, then calls on the immune system to destroy them.

To find out if sex can alter IgA levels, Charnetski and his colleague Frank Brennan asked 111 Wilkes undergraduates, aged 16 to 23, how frequently they'd had sex over the previous month. They also measured levels of IgA in the volunteers' saliva.

The results showed that participants who had sex less than once a week had a tiny increase in IgA over those who abstained completely. Those who had one or two sexual encounters each week had a 30 per cent

rise in levels of the antigen. But people who had very frequent sex—three times a week or more—had lower IgA levels than the abstainers. The researchers presented the results this week at a meeting of the Eastern Psychological Association in Providence, Rhode Island.

Clifford Lowell, an immunologist at the University of California at

San Francisco, thinks the high levels of IgA in volunteers who had moderately frequent sex are easy to understand. "Sexually active people may be exposed to many more infectious agents than sexually non-active people," Lowell says. "The immune system would respond to these foreign antigens by producing and releasing more IgA." This could give them better protection against colds and flu.

Why there was no IgA rise in the most sexually active group is less clear. "My feeling is that the people in the very-frequent-sex group may be in obsessive or poor relationships that are causing them a lot of anxiety," speculates Charnetski. "We know that stress and anxiety make IgA go down."

Diane Urbani



# Aktuelle Daten zur pathogenen Wirkung von Beziehungsarmut und Einsamkeit

- In einer aktuellen Metaanalyse<sup>1</sup> wurde der Einfluss von **sozialer Isolierung, Einsamkeit** und **Alleinleben** auf die **Gesamt-Mortalität** untersucht. Ergebnis: für alle 3 Variablen ergab sich eine Erhöhung der Mortalität um jeweils ca. 30%, was in etwa der Höhe der etablierten medizinischen Risikofaktoren entspricht.
- In einer ähnlichen Metaanalyse wurde der Einfluss von sozialer Isolierung und Einsamkeit als **Risikofaktoren für KHK und Schlaganfall** untersucht<sup>2</sup>. Ergebnis: Beziehungsarmut ist mit einem um 29% höheren Risiko für eine KHK und einem um 32% höheren Risiko für einen Schlaganfall verbunden (keine Geschlechtsunterschiede).
- **Fazit: Beziehungsarmut, Bindungslosigkeit und Einsamkeit machen uns krank und verkürzen unser Leben. In Großbritannien wurde jetzt ein „Regierungsposten gegen Einsamkeit“ eingerichtet.**

<sup>1</sup> Holt-Lunstad J et al. (2015); doi: 10.1177/1745691614568352

<sup>2</sup> Valtorta NK et al. (2016); doi: 10.1136/heartjnl-2015-308790

# Sexualwissenschaft und Ekstase: welche Quellen findet man?



# Annäherungen an ekstatisches Erleben

- W. Reich: Lebensenergie ist Sexualenergie; besondere Funktion der orgasmischen Entladung (voll funktionierender Orgasmus) für seelische und körperliche Gesundheit (voll funktionierende Person).
- A. Lowen: Der Körper ist die Person. Ekstase entsteht, wenn die innere Erregung so stark wird, dass durch die entstehenden Wellen die Ich-Grenzen durchdrungen und überschritten werden.

# Annäherungen an ekstatisches Erleben

## Tantra (hoher Sex, Sky-Dancing):

- Ekstase = Zustand, in dem wir einerseits unsere Individualität verlassen und andererseits mit einem Gegenüber in diesem Raum verschmelzen.
- Sexuelles Erleben als Art spiritueller Erfahrung: nicht nur Triebabfuhr, sondern tiefes Verbundensein, Urerfahrung von Glück.
- In ekstatischem Erleben kombiniert sich ein hohes Maß an Energie mit einem tiefen Gefühl inneren Friedens. Nicht Wechselspiel von Erregung und Entspannung (normaler Sex), sondern gleichzeitiges Zusammenschwingen beider Zustände.
- Ziel: sexuelle Erregung ausdehnen und Energie „transformieren“, um so eine spirituelle, ekstatische Erfahrung zu ermöglichen. Im Zustand hoher Erregung entspannt zu bleiben, um so die verschiedensten Formen des nichtgenitalen Orgasmus zu erleben („Bleibe beim anfänglichen Feuer und vermeide die Asche des Endes“)
- Glaube an heilende Natur der Ekstase („Ein Augenblick der Ekstase kann das ganze Leben verändern“)

Anand 1990; Szabo, Schröter, ten Hövel 2000



Medizinische Hochschule  
Hannover

# Annäherungen an ekstatisches Erleben

## Andere Stimmen:

- Ekstase als „Gipfelerfahrung“, die auch alltäglichen Erfahrungsebenen zugeordnet werden kann (im Unterschied zur tranceartigen Ekstase) (Maslow).
- Unterscheidung „dionysischer“ von „ozeanischer“ Ekstase, die geprägt ist von innerem Frieden, Ruhe, Reduzierung der Ich-Grenzen (Grof).
- Keine 1:1 Deckungsgleichheit von Orgasmus und Ekstase: nicht jeder Orgasmus ist mit Ekstase verbunden, die ihrerseits in der Sexualität auch außerhalb des unmittelbaren orgasmischen Erlebens möglich ist (W. Müller).
- Doppelgesicht der Ekstase: Die ausgelösten Erschütterungen können tief gehen und angstausslösend sein (Wonneangst). Nicht selten sind die Nachwirkungen einer ekstatischen Erfahrung von einer intimeren, bewusster erfahrbaren Qualität als der Moment selbst (W. Müller)
- Ekstase und Identität: Ekstase als Moment höchster und dichtester Unmittelbarkeit, als uneingeschränktes, tiefes Selbsterleben (W. Müller)
- „Wer die Sexualität zu Ende denkt, wird auf seine Ursehnsucht nach Lebendigkeit stoßen“ (A. Grün)

# Forschungsfragen

Ausgangspunkt: Beschreibungen der Ekstase als:

- Einheitsserleben
- Reduktion sensorischer Wahrnehmung
- Selbstbeobachtung verringert

Daraus Fragen nach:

- Qualitäten und Bedeutung subjektiven Erlebens
- Sexuelles Erleben als ASC?
- Faktoren von sexueller Trance + Ekstase
- Geschlechtsunterschiede? (Frauen höhere Absorption und „holistischere“ Sexualerfahrung?)

---

# Eigene Studien

---

## Studie

- N = 24 Frauen / 25 Männer
- Alter 25-58 Jahre
- Fragebögen: OAVAV, PCI, FSL
- Max. 15 Min. nach GV
- Separates Ausfüllen

---

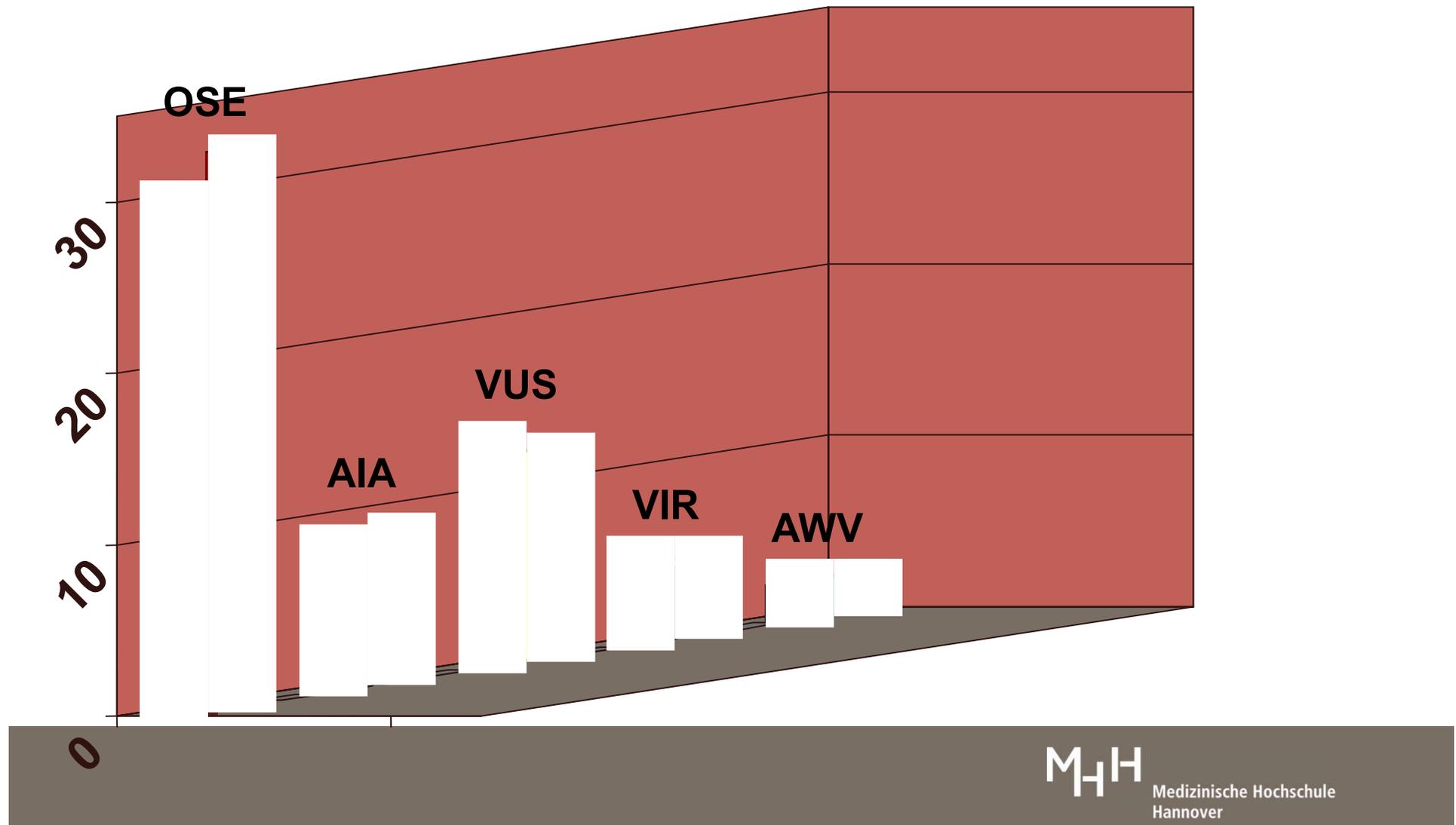
# Fragebögen

- OAVAV
- 90 Items VAS validiert
- PCI
- 52 Items Likert Skala validiert
- FSL

## Messdimensionen: OAVAV

- Ozeanische Selbstentgrenzung (OSE)
- Angstvolle Ich-Auflösung (AIV)
- Visionäre Umstrukturierung (VUS)
- Vigilanzreduktion (VIR)
- Auditorische W-Veränderung (AWV)

# Sexuelle Trance - OAVAV



## OAVAV - Ergebnisse

- OSE hoch
- AIA sehr gering
- VUS gegeben
- VIR und AWW gering
- Gesamtscore = ASC gegeben
- Männer = Frauen

---

# Sexualität und Gesundheit – Die Antike

*Hippokrates:*

Wohltätige Wirkung des Koitus bei „Krankheiten, die mit dem Schleim zu tun haben“

*Rufus (zit. n. Foucault, 1989) :*

Gesundung kranker ausgezehrter Individuen durch Sexualität

Gut gegen Melancholie, Epilepsie und Kopfschmerzen bei Eintritt in die Pubertät

# Die positiven Zyklen – die Ressourcen der Paarbeziehung

- Fürsorge/Versorgung/mitfühlende Anteilnahme
- Bestätigung/Wertschätzung
- Attraktivität/sexuelles Begehren/Befriedigung
  
- Die positiven Emotionen in Paarbeziehungen: **Interesse** und **Begeisterung/Erregung** (excitement).
- **Intimität** ist ein Akt der Bereitschaft und eine Resultante der emotionalen Qualität der Paarbeziehung.

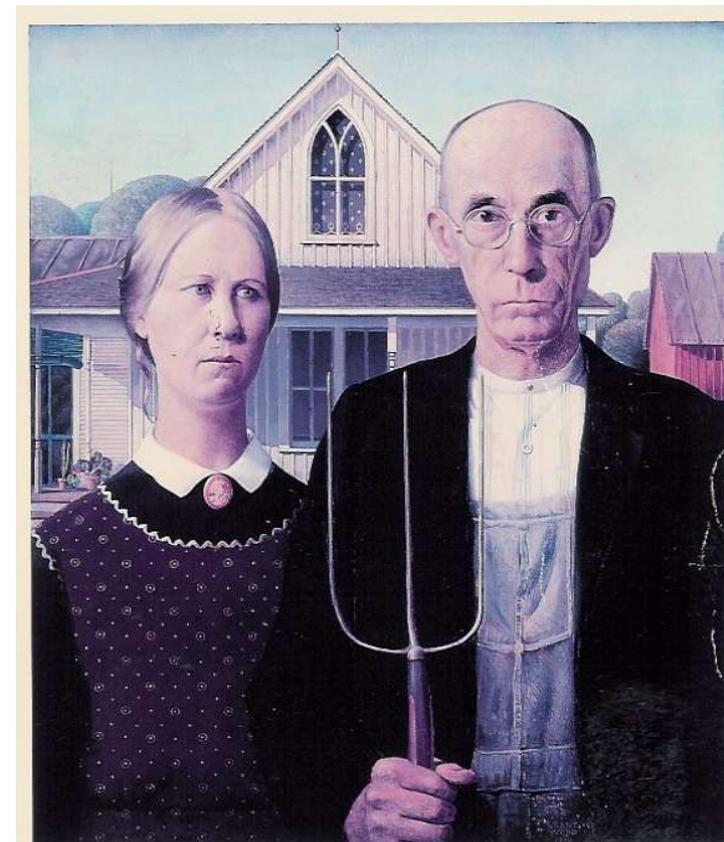
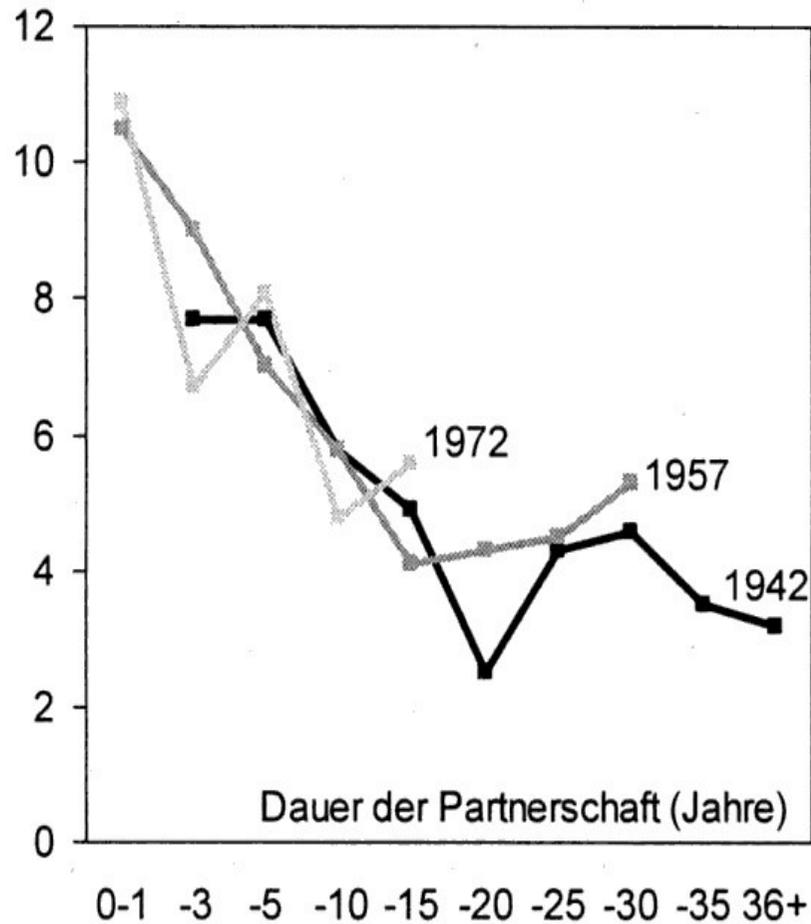
## Einer der „Klassiker“ bei Lustproblemen:

- Das „Tauschgeschäft“ zwischen Zuneigung, Liebe, Engagement und Sexualität klappt nicht mehr.
- Jeder erwartet vom anderen, dass der in „Vorleistung“ geht.
- Der Fokus des Erlebens ist immer mehr auf Kränkungen und Enttäuschungen gerichtet.
- Männer wollen tendenziell eher Sex, **um** sich zu versöhnen, während Frauen erst **nach** der der Versöhnung Sex haben wollen.



# Tatsächlich: Die Flugbahn der sexuellen Lust zeigt im Lauf der Zeit nach unten – muss das so sein?

Häufigkeit sexueller Kontakte  
in den letzten 4 Wochen

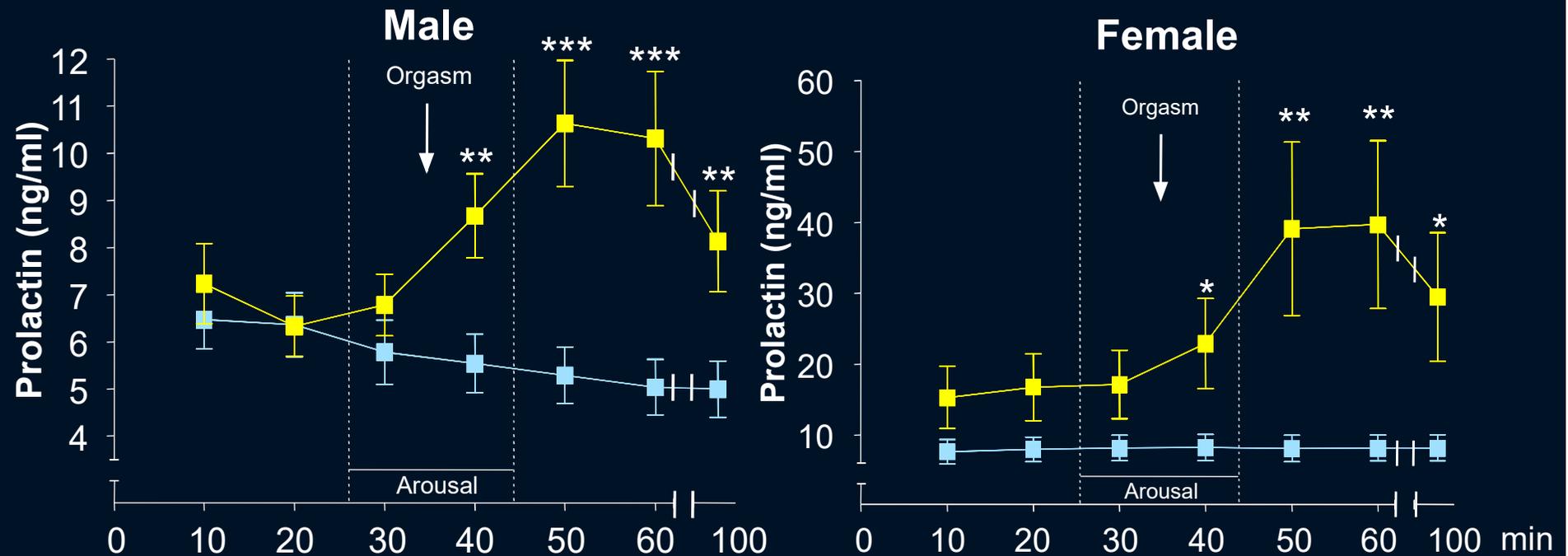


Grant Wood: American Gothic; 1930

## Resümee

- Befriedigende sexuelle Aktivitäten und sexuelle Zufriedenheit tragen moderat zur allgemeinen seelischen und körperlichen Gesundheit bei und werden umgekehrt vom allgemeinen Gesundheitsstatus beeinflusst.
- Ein deutlich bedeutsamerer Einfluss der Sexualität entsteht durch ihren engen Zusammenhang mit den **Grundbedürfnissen** nach **Verbundenheit, Geborgenheit und Anerkennung** sowie zur **Partnerschaftsqualität** und –zufriedenheit.
- Die salutogene Wirkung von Bindung, Beziehung und Intimität ist wissenschaftlich gut gesichert.
- Sexuelle Störungen und sexuelle Unzufriedenheit gehören zu den Hauptproblemfeldern in Paarbeziehungen und tragen wesentlich zur Destabilisierung und zum Bruch von Partnerschaften bei.
- Eine sexuelle »Basisqualität« und »sexuelle Grundversorgung« ist den meisten Menschen bis ins hohe Alter hinein wichtig.

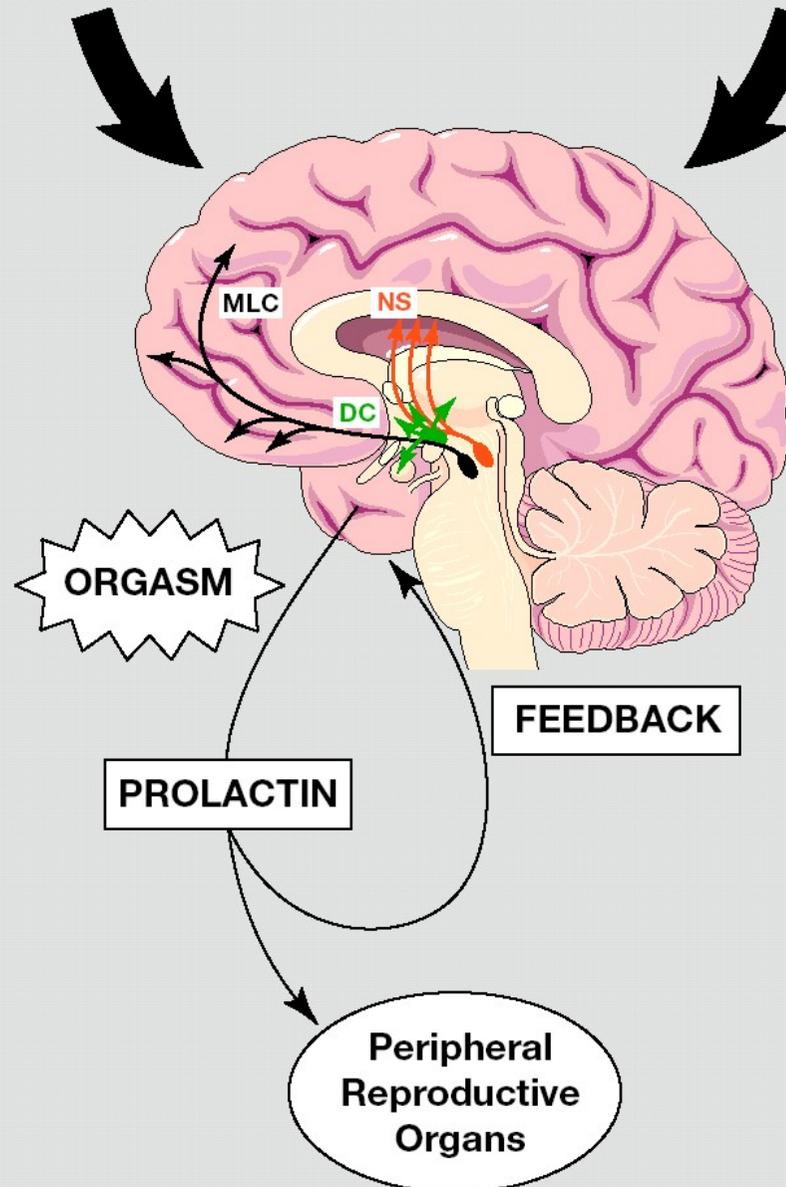
# Prolaktinspiegel während sexueller Erregung und Orgasmus beim Koitus



Exton et al. 2001 PNEC  
Krüger et al. 1998 PNEC, 2003 J Endocrinology

Psychological  
sexual  
stimulus

Physiological  
sexual  
stimulus



Kruger et al. 2002  
Neurosci Biobeh Rev

Brody & Kruger 2006  
Biol Psychology

Egli, Leeners & Kruger  
2010 Reproduction

# Die Basis-Interaktionszyklen in Paarbeziehungen

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Zyklen:</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Zuneigung/Nähe</li><li>- Dominanz</li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Bedürfnisse:</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Bindung/Sicherheit</li><li>- Wertschätzung/Bestätigung</li></ul></li></ul> |
|---|---|
- 
- **Verhaltensweisen**
    - **Bindungszyklus:** Attackieren – verteidigen; fordern – sich entziehen; Vorwürfe machen – Entschuldigungen vorbringen; klammern - wegstoßen
    - **Dominanzzyklus:** Führen – folgen; oben – unten; bestimmen – sich fügen; überfunktionieren - unterfunktionieren

## Bindung und Sexualität oder:

### Sex follows love – love follows sex

- Körperliche Nähe und Intimität führen uns leicht und fast unaufhaltsam in Verbundenheit und gegenseitige Fürsorge.
- Sex führt uns in Beziehung(en) – intime Verbundenheit führt (oft) zu Sex.
- So wie wir emotional verbunden sind, sind wir (fast immer) auch sexuell verbunden.

Die häufigste und trivialste Form der Luststörung



## Und die Leidenschaft?:

- Leidenschaft ist die **Sehnsucht nach emotionaler Verbindung**, gepaart mit einem **gemeinsamen Einschwingen** (attunement) und **erotischer und spielerischer Exploration** (S. Johnson 2016).
- Sie kann (ähnlich wie Glück) kein einmal erreichter, stabiler Zustand sein, sondern ist in ihrem Kern ein konstanter Erneuerungs- und Anpassungsprozess.
- Man kann sie also nicht erhalten, sondern muss sie immer wieder herstellen.
- Die Schlüsselemente einer guten Paarbindung sind: Zugänglichkeit, Empfänglichkeit/Reaktionsfähigkeit (responsiveness) und Engagement.

## Von der Spontaneität zur bewussten Entscheidung: Der sexuellen Lust Räume eröffnen - die Unterscheidung von Alltagswelt und erotischer Welt

- Der Unterschied zwischen **erotischer Welt** und **Alltagswelt**:
  - **Sexuelle Lust in der erotischen Welt** = powered by ‚jurassic brain‘
  - **Sexuelle Lust in der Alltagswelt** = powered by ‚cultural brain‘
  - Der **Übertritt in die erotische Welt** als Entscheidung und Gestaltung
  - Otto Kernberg: **erotische Duplikation** des Partners (vom sexuellen Subjekt zum sexuellen Objekt – und zurück).
  - Aber: everybody wants to be wanted, but nobody wants to want..... Der Mut, sich erotisch zu zeigen.

# Beziehung, Verbundenheit und Liebe als menschliche Grundbedürfnisse

- **Beziehungen** sind die wichtigste Quelle von **Lebenszufriedenheit** und **emotionalem Wohlbefinden**.
- In multinationalen Studien über die Quellen subjektiven Wohlbefindens findet man nur einen konsistenten Prädiktor: **die Qualität der sozialen Beziehungen**.
- Enge, stabile und harmonische Beziehungen werden von Menschen regelmäßig als wichtigstes Lebensziel genannt.
- In großen epidemiologischen Studien und Metaanalysen sind eine **schlechte soziale Integration und Einsamkeit** stärkere Risikofaktoren für Mortalität als „klassische“ Risikofaktoren (Rauchen et al.).
- Die physiologischen Mechanismen dieses Zusammenhangs sind bis heute nachgewiesen für kardiovaskuläre, endokrine und Immunfunktionen.