

# Gesund und fit durch Sex

Das Wohlfühlprogramm  
für Körper und Seele

**Warum Sex so gesund ist**

Die Macht der Liebeshormone

**Gesundes Vorspiel**

Vom Küssen zur  
Partnermassage

**Machen Sie's richtig**

Die beglückendsten Stellungen

**EXTRA!**

Lust  
steigern  
und  
verlängern

Leseprobe

A photograph of a young man and woman in bed, smiling and embracing each other. The woman is wearing a white tank top, and the man is shirtless. They are both looking towards each other with affection. The background is a plain, light-colored wall.



## Sex macht gesund und glücklich

3

Sex macht meistens nicht nur Spaß, sondern wirkt auch wie ein Jungbrunnen. Unter anderem stärkt Sex das Immunsystem, strafft die Haut und lindert Schmerzen. Welche weiteren Vorteile ein aktives Sexleben hat, lesen Sie in diesem Kapitel. Außerdem erfahren Sie, warum Sex überhaupt so gesund ist und welche Hormone dabei eine wichtige Rolle spielen.



## Die Lust wecken: Vorspiel und Partnermassage

10

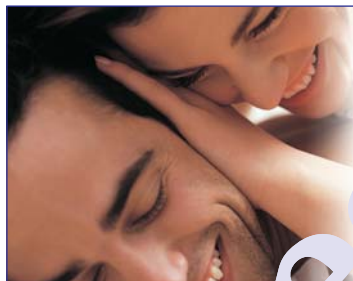
Die Haut ist zugleich das größte Sexualorgan des Menschen. Denn vor allem über die Haut gelangen jene Reize ins Gehirn, die zur sexuellen Erregung und zur Produktion der Sexualhormone führen. Lesen Sie, wie Sie durch hautnahes Vorspiel und entspannende Partnermassagen die Produktion Ihrer Sexualhormone anheizen und Ihre Gesundheit fördern können.



## Die besten Stellungen für Lust und Gesundheit

18

In erotischer Literatur und Sachbüchern finden Sie Hunderte von Stellungen. Und jede verspricht höchste Wonnen – wenn Sie denn gelenkig und experimentierfreudig genug sind. In diesem Kapitel finden Sie die Stellungen, die wissenschaftlichen Erkenntnissen folgend die Produktion von Sexualhormonen nachweislich verstärken. Zudem machen sie Spaß und sind gesund.



## Die Sinne schärfen und die Lust steigern

21

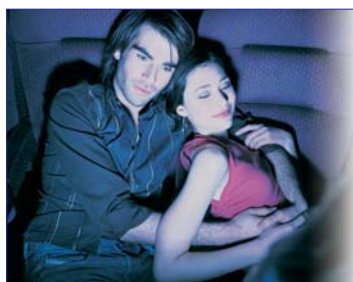
Übung macht den Meister. Das gilt auch für Ihre Lust. Lassen Sie sich in diesem Kapitel inspirieren, Ihre Empfindungsfähigkeit zu schulen. Ferner lernen Sie Übungen kennen, wie Sie Ihre Lust durch Kontrolle des Beckenbodens beeinflussen können. Und Sie bekommen Tipps, wie Sie schneller oder auch langsamer zum Höhepunkt kommen.



## Erst Gefühle entfachen die volle Macht der Sexualhormone

26

Schon Sex pur verbessert Ihre körperliche Fitness und Gesundheit. Doch Liebe und Partnerschaft machen Sex zu einem noch umfassenderen Glückserlebnis. Lesen Sie in diesem Kapitel, warum die Macht der Sexualhormone in einem Klima der Liebe noch wirksamer wird.



## Die Gesundheit schützen: Safer Sex

30

Aids, Tripper oder Pilzinfektionen: Beim Sex können Sie sich mit Krankheiten anstecken. Das muss nicht sein. Einfache Verhaltensregeln und leicht erlernbare Vorsichtsmaßnahmen schützen Sie vor vermeidbaren Risiken.

### **Sex mindert Schmerzen**

Sex kann auch gegen Schmerzen helfen. Vor allem beim Höhepunkt kommt es zu starken Kontraktionen (Wechselspiel von An- und Entspannung) der Muskulatur im Bauch- und Beckenraum. Diese Kontraktionen wirken auf benachbarte Muskelgruppen (zum Beispiel in Rücken und Nacken). Dabei können sich Verspannungen lösen. Verspannungen sind oft Auslöser für Kopf- oder Rückenschmerzen. Die entspannende Wirkung kann auch Gelenkschmerzen günstig beeinflussen.

### **Sex hält jung**

Durch die verbesserte Durchblutung bei sexueller Erregung wirkt sofort die Haut straffer und damit schöner und jünger. Dauerhaft profitiert die Haut dadurch, dass Sex die Tätigkeit der Lymphgefäße anregt. Der verbesserte Lymphfluss sorgt dafür, dass schädliche Abbauprodukte schneller abtransportiert werden und somit weniger Schaden anrichten können. Die Haut und das unter ihr liegende Gewebe altern dadurch langsamer. Die Faltenbildung und Cellulite (Orangenhaut) werden verzögert oder gemindert.

Mit den Jahren nimmt altersbedingt die Fähigkeit des Körpers, Vitamine und Mineralien optimal auszunutzen. Sex verlangsamt diesen Alterungsprozess. Er trägt dazu bei, dass Vitamine und Mineralstoffe trotz fortschreitendem Alter schnell aufgenommen werden. Damit treten altersbedingt Mangelerscheinungen weniger häufig auf.



Liebesglück auch unter der Dusche

Und das Beste: Wer's häufig tut, lebt länger! Das zeigen Untersuchungen der Universität Leipzig bestätigt.

### **Sex macht glücklich**

Eine Liebesnacht kann Ihnen Flügel verleihen. Noch am nächsten Tag sehen Sie die Welt wie durch eine rosa Brille. In der Regel erledigen Sie nach einer lustvollen Begegnung Ihre Aufgaben mit links. Die Welt ist Ihr Freund. Diese Erfahrungen stärken Ihr Selbstwertgefühl und machen Sie glücklich. Zudem strahlen Sie dieses Selbstwertgefühl und Ihre Glück in Ihre Umwelt aus. Das macht Sie aktiver, attraktiver und beliebter.

Über diese unmittelbaren Erfahrungen hinaus hat Sex auch einen günstigen Einfluss auf die langfristige Gesundheit Ihrer Seele. Sexuell aktive Menschen leiden Untersuchungen der Universität Leipzig zufolge weniger häufig an Depressionen oder Angststörungen (Neurosen).

### **Sex entspannt**

Beim Sex lassen Sie die Seele baumeln und streifen den Alltag ab. Lust und Erregung erlauben es Ihnen, sich gehen zu lassen. Beim Sex verwöhnen Sie und können sich verwöhnen lassen. Und das in einer Atmosphäre von Nähe und Vertrauen. Beim Sex können Sie den seelischen Panzer ablegen, den Sie in Ihrer Arbeitswelt möglicherweise brauchen. So bauen Sie Stress ab und füllen Ihren Tank wieder auf.

### **Sex verbessert Ihre geistigen Fähigkeiten**

Sexuell aktive Menschen zeigen eine bessere Gedächtnisleistung und Durchsetzungsfähigkeit als sexuell nicht aktive Altersgenossen. Österreichische Hirnforscher haben gemessen, dass sexuelle Aktivität die Tätigkeit des Gehirns allgemein anregt. Sie nehmen an, dass dies der wesentliche Grund für den positiven Effekt auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns ist.



## Die Lust wecken: Vorspiel und Partnermassage

Sie kennen nun die Grundzüge der Chemie von Liebe und Lust. Es ist für Ihre Gesundheit von Vorteil, wenn Sie den Cocktail der Liebeshormone möglichst lange auskosten. Schon Zärtlichkeit und Hautkontakt regen die Produktion der Sexualhormone an. Lesen Sie deshalb in diesem Kapitel, wie Sie das Vorspiel hautnah und zärtlich gestalten können. Probieren Sie auch noch eine sinnige und erregende Partnermassage.

### Zärtlichkeit und Hautkontakt – Balsam für Körper und Seele

Sex ist ein Fest für alle Sinne: riechen, sehen, hören, schmecken und tasten. Doch der Tastsinn überragt in seiner Bedeutung für die sexuelle Erregung alle anderen. Sitz des Tastsinns ist die Haut. Die Haut ist damit das wichtigste Organ beim Sex. Ohne die Abermillionen von Nervenzellen im größten Organ des Menschen fehlen die entscheidenden sexuellen Reize. Das wird Ihnen schnell an folgenden Beispielen klar: Sie werden als Mann möglicherweise große Lust empfinden, wenn eine Lieberin Ihnen eine erotische Geschichte erzählt oder Sie mit einem heißen Strip anregt. Als Frau weckt der Geruch des Partners vielleicht Ihre Sehnsucht und Sie erinnern sich an seine Küsse. Zum Höhepunkt werden diese Sinnesreize Sie in der Regel aber nicht führen. Und zwar, weil der Hautkontakt fehlt. Deshalb sollten Sie jede Phase der sexuellen Begegnung möglichst hautnah gestalten. Beginnen Sie schon mit einem Vorspiel, das unter die Haut geht.

### Streichen, Küssen, schmusen und Oralverkehr: Das Vorspiel

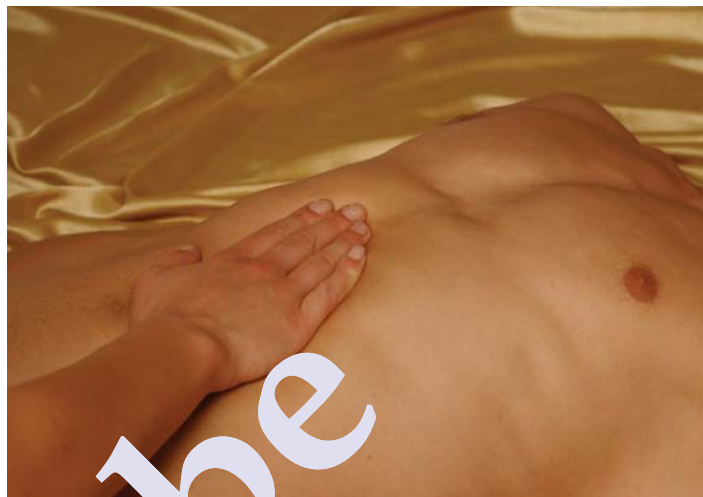
Die Zärtlichkeiten vor dem Geschlechtsverkehr werden als Vorspiel bezeichnet. Dazu gehören im Wesentlichen Küsse, Streicheln, die manuelle (mit den Händen) Stimulierung der Geschlechtsorgane und Oralverkehr. Oralverkehr bezeichnet die Erregung der Geschlechtsorgane mit dem Mund. Beim Vorspiel bereiten Sie den Körper auf den Geschlechtsverkehr, das Eindringen des Penis in die Scheide, vor. Der Penis des Mannes versteift (erigiert). Klitoris und Scheide der Frau werden verstärkt durchblutet, die Scheide wird feucht. Auch die inneren und äußeren Schamlippen schwellen an und öffnen sich leicht. In der Regel sind Männer schneller erregt als Frauen und kommen deshalb schneller zur Sache. Mehr als ein Drittel aller deutschen Frauen bezeichnen das Vorspiel daher als zu kurz und unbefriedigend.

Jeder Mensch hat im Hinblick auf das Vorspiel verschiedene Bedürfnisse. Und diese Bedürfnisse können sich von Tag zu Tag verändern. Manchmal lassen Sie sich vielleicht sehr viel Zeit bis zum Geschlechtsverkehr, an einem anderen Tag wollen Sie schnell „zur Sache kommen“. Grundsätzlich gilt: Erlaubt ist, was gefällt. Es kommt nur darauf an, dass Sie und Ihr Partner Lust empfinden. Denn Lust ist ein sicheres Zeichen dafür, dass Ihr Hormonkarussell Fahrt aufnimmt und die gesundheitsfördernden Wirkungen in Ihrem Körper entfacht. Ihre Gesundheit

### Blickkontakt halten

Während der Partnermassage sollten Sie nicht nur mit den Händen, sondern möglichst auch mit den Augen Kontakt zu Ihrem Partner halten. Auf diese Weise stellen Sie eine weitere innige Verbindung zu Ihrem Partner her. Außerdem können Sie in Augen und Gesicht schnell ablesen, ob Ihre Massage die gewünschte entspannende und anregende Wirkung entfaltet.

Umkreisen Sie nun den Bauchnabel stets im Uhrzeigersinn. Beginnen Sie mit kleinen Kreisen direkt um den Bauchnabel und ziehen Sie dann langsam, aber rhythmisch immer größere Kreise bis unter die Rippen und zum oberen Beckenbereich. Wenn Sie mögen, können Sie auch beide Hände übereinander legen und so behutsam den Druck verstärken. Verharren Sie ein wenig, sobald Sie die sich ausbreitende Wärme auf der Bauchdecke spüren. Lassen Sie sich und Ihrem Partner Zeit, dieses Gefühl in sich aufzunehmen. Streichen Sie zuletzt sanft mit einer Hand (siehe Bild).



Nabel kreisen

Vor dem Ausstreichen (vom Brustkorb abwärts seitlich zum Becken) können Sie die Taille kneten (siehe Bild). So fördern Sie den Lymphfluss, der durch die sexuelle Erregung zusätzlich angeregt wird.

### So entspannen Sie Brust und Schultern

Die Massage von Brust und Schultern zur sinnlichen Wohlbehagen und das beglückende Gefühl, verwöhnt zu werden, hervor. Besonders der weibliche Busen ist empfänglich für eine stimulierende Massage. Ebenso geeignet für Streicheleinheiten sind die Schultern. Sie haben – in übertragenen Sinne – oft mehr zu tragen, als sie eigentlich verkraften können. Folge dieser Belastungen sind schmerzhafte Muskelverhärtungen, die in Nacken, Hals und Arme ausstrahlen können. Gönnen Sie sich und Ihrer Partnerin also so oft wie möglich die Wohltat einer Brust- und Schultermassage.



Taille kneten

Abgesehen von größerer Sanftheit beim Massieren des weiblichen Busens verläuft die Partnermassage der Brust für Frau und Mann gleich. Wobei von dem Mann, der seine Partnerin massiert, besonders viel Fingerspitzengefühl verlangt wird, da das zarte Gewebe der Brust auf keinen Fall gezerrt oder unnötig gedehnt werden darf.



Sanfte Oberkörpermassage

Grundsätzlich sollten Sie sich für die Selbstbefriedigung Zeit nehmen. Sorgen Sie vor allem für eine angenehme, sichere Atmosphäre. Tragen Sie dafür Sorge, dass Sie bei Ihren Versuchen nicht gestört werden. Werfen Sie etwaige moralische Bedenken über Bord. Selbstbefriedigung hat keine gesundheitlichen Nachteile – im Gegenteil: Wie Sie in diesem Ratgeber bereits erfahren haben, können Erregung und Lust zu einem gesünderen und glücklicherem Leben beitragen.



Selbstbefriedigung steigert die Orgasmusfähigkeit

### ***Frauen und Selbstbefriedigung***

Nach wie vor klagen viele Frauen darüber, beim Geschlechtsverkehr nicht befriedigt zu sein. Die Zahlen schwanken zwischen 15 und mehr als 30 Prozent der gesunden sexuell aktiven Frauen in Deutschland. Sexualtherapeuten empfehlen diesen Frauen in der Regel, durch Selbstbefriedigung die eigenen körperlichen Bedürfnisse zu erforschen. In einem zweiten Schritt können diese Erfahrungen dann in den Sex mit dem Partner einfließen. Darüber hinaus werden auch bei der Selbstbefriedigung die gesundheitsfördernden Hormone produziert.

### ***Wie Frauen sich selbst befriedigen***

Wenn Sie sich selbst befriedigen wollen, tun Sie einfach, wozu Sie Lust haben. Es gibt keine Regel, wie Sie sich einen Höhepunkt selbst bereiten sollten. Befragungen haben ergeben, dass mehr als 90 Prozent aller Frauen bei der Selbstbefriedigung ihre Genitalien und dabei insbesondere die Klitoris stimulieren. Die meisten Frauen benutzen dazu ihre Hände. Wenige setzen Vibratoren oder so genannte Dildos (das sind Kunstpenisse) ein. Einige Frauen erreichen einen Orgasmus, indem sie ausdauernd ihre Beckenbodenmuskulatur bewegen oder in sexuellen Phantasien schwelgen.

### ***Männer und Selbstbefriedigung***

Selbstbefriedigung gehört bei Männern nach wie vor zum Repertoire sexuellen Verhaltens. In Befragungen gibt fast jeder Mann zu, sich zumindest gelegentlich selbst zu befriedigen. Die häufigste Technik besteht darin, den Penis mit der Hand zu stimulieren. Zuweilen benutzen Männer zur Selbstbefriedigung auch Hilfsmittel, die eine weibliche Scheide imitieren sollen. In diese Hilfsmittel wird dann der Penis eingeführt.

Selbstbefriedigung verschafft Männern direkt gesundheitlichen Nutzen, weil sie gesundheitsfördernde Hormone freisetzt. Aber auch indirekt wirkt Selbstbefriedigung positiv, da sie zu einem gesünderen Sex beiträgt. Denn die Länge des Geschlechtsverkehrs und der Erregung hängt in der Praxis oft damit zusammen, wie lange Sie als Mann Ihre Erektion behalten. Wenn Sie also möglichst lange Verkehr haben wollen, kommt der Kontrolle Ihres Samenergusses (Ejakulationskontrolle) eine wichtige Bedeutung zu.

### ***Selbstbefriedigung und Ejakulationskontrolle***

Wenn Sie die Dauer Ihrer Erektion verlässlich verlängern wollen, hilft folgende kleine Übung: Bestimmen Sie bei der Selbstbefriedigung den Zeitpunkt, von dem an Sie Ihren Samenerguss nicht mehr durch Kraft Ihres Willens aufhalten können, den „Point of no return“ (aus dem Englischen: Punkt, von dem aus es kein Zurück gibt). Unterbrechen Sie beim nächsten Mal kurz vor diesem Punkt die Stimulation. Fahren Sie erst fort, wenn Ihre Erre-