

Sexualität und Hormone

*"Die Reise ist zu Ende, wenn zwei Liebende sich finden!"
Spruch von William Shakespeare*

Neueste Erkenntnisse zeigen die Wirkung von Sexualhormonen und warum sich einige Hormone positiv auf die Partnerschaft auswirken. In Zeiten großen Glücks schüttet der Körper vermehrt bestimmte Hormone aus, eines davon ist das Treuehormon Oxytocin.

Das Hormon Oxytocin sorgt für Liebe und Treue in der Beziehung.

In Zeiten großen Glücks schüttet der Körper vermehrt Oxytocin aus. Das Liebes- und Wohlfühlhormon wird bei zarten oder angenehmen Berührungen, vor allem aber bei sexueller Erregung in großen Mengen aktiv. Einen kräftigen Schub des Hormons produziert das Gehirn nach dem Orgasmus und sorgt für ein Gefühl tiefer Geborgenheit. Deshalb bezeichnen Wissenschaftler es auch als Treue- und Glückshormon. Dank dem «Kuschelhormon» Oxytocin streiten Paare weniger. Dies fand Psychologin Beate Ditzen heraus.



„Lustvolle Sexualität entfacht einen Tanz der Hormone. **Mehr als 50 verschiedene Botenstoffe** sind an den Orgasmusempfindungen beteiligt. Deren Wirkungen halten teilweise weit über die Dauer des Geschlechtsverkehrs hinaus an“, Zitat des Linzer Sexualmediziner und Männerarzt Dr. Georg Pfau der mit diesen Worten die Wichtigkeit von Sexualität in unserem Leben erklärt.

Sexualität ist ohne das Lusthormon Testosteron nicht denkbar, denn es sorgt generell für die sexuelle Lust. Es gibt eine gewisse Menge von freiem Testosteron, das ständig im Blut zirkuliert. Diese Menge entscheidet, wie schnell der Mann bzw. die Frau erregbar ist. Gleichzeitig unterliegt Testosteron einer Rückkoppelungsschleife: Ist viel von dem Lusthormon vorhanden, entsteht schnell eine Erregung. Dadurch wird - über den Umweg der Hirnanhangsdrüse und deren Steuerhormone - die weitere Testosteronproduktion angekurbelt. Dieser Prozess findet beim Mann in den Leydigzellen der Hoden statt bzw. bei der Frau in den Theka-Zellen um die weiblichen ovariellen Follikel, sprich Eibläschen. Im Körper der Frau wird ein Großteil des Testosterons in Östrogen umgewandelt. Dadurch wird die Scheide feuchter, die Gebärmutter richtet sich auf, der Beckenbodenbereich und der Pc-Muskel werden besser durchblutet.

Der Gegenspieler von Testosteron ist übrigens das Stresshormon Cortisol, weshalb man – also wieder sowohl Mann als auch Frau – im Stress auch schwer erregbar ist.

Die gesundheitsfördernde Wirkung von Sexualität setzt nicht erst mit dem Orgasmus ein. Schon beim ersten Streicheln beginnt das menschliche Gehirn, vermehrt Glückshormone auszuschütten, zuerst Endorphine und daraufhin auch Dopamin. Diese körpereigenen Stoffe sorgen dafür, dass man sich entspannt und wohlfühlt. Dopamin ist das Hormon, das auch für das High-Gefühl beim Sport oder auch bei Erfolgserlebnissen verantwortlich gemacht wird. Ein Mangel des Hormons Dopamin hingegen kann

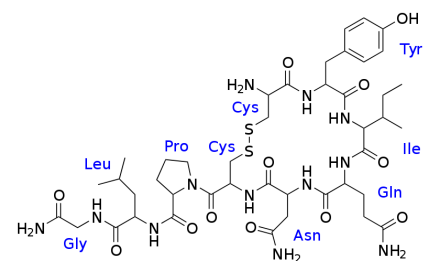
sogar Depressionen auslösen. MR. Dr. med. Georg Pfau¹ erklärt: „Sex wirkt antidepressiv. Die durch Sex aktivierten Endorphine vermitteln ein Stimmungshoch und lindern sogar akute und chronische Schmerzen.“ Steigt die sexuelle Erregung weiter an, führt das parallel zu einem Anstieg des Hormons Vasopressin. Diese blutdrucksteigernde Substanz bringt den Kreislauf weiter auf Touren. Das Herz beginnt immer schneller zu schlagen. Der Puls kann auf um 120 Schläge pro Minute steigen und der Blutdruck für kurze Zeit deutlich in die Höhe schnellen. Man atmet dann beschleunigt bis zu 40-mal pro Minute ein und aus. „**Der sportliche Nebeneffekt:** Die Leistungsfähigkeit des Herzens wird trainiert und das Blut in alle Blutgefäße bis in die kleinsten Verästelungen hineingepumpt. Sich regelmäßig einmal am Tag körperlich zu verausgaben – dabei muss es sich übrigens nicht nur um sexuelle Aktivitäten handeln –, beugt Herzinfarkt und Arteriosklerose vor. „Eine Studie mit 3000 Probanden belegt, dass sexuell aktive Menschen um 50 Prozent weniger tödlich verlaufende Herzerkrankungen erleiden“, zitiert Dr. Georg Pfau. Nach diesem langen, teilweise beschriebenen hormonellen Vorspiel kommt es nun endlich zum sexuellen Akt.

Auch der weltberühmte Herzspezialist Dr. med. Christian Barnard empfahl: „regelmäßiger Sex erhält bei Mann und Frau das Herz- Kreislaufsystem jung“, das bestätigen auch unsere Laboruntersuchungen. Für Prof. Dr. Christian Barnard, Herzchirurg der ersten Stunde, ist regelmäßiger Sex eine der wichtigsten Voraussetzung für ein gesundes und langes Leben. Barnard, der 1967 erstmals in der Geschichte der Medizin erfolgreich ein menschliches Herz verpflanzt hatte, wies in seinem Buch mit dem Titel "50 Wege für ein gesundes Herz" auf die Wichtigkeit von regelmäßigem Sex für die Gesundheit hin.

In weiterer Folge der sexuellen Vereinigung tritt ein Hormon auf den Plan, dass dazu da ist, Sexualität zu einem gemeinschaftlichen Erlebnis zu machen, bei dem sich Verbundenheit einstellt. Wenn also ein Stoff dafür verantwortlich ist, dass Liebe blind macht, dann dieser: Oxytocin.

„Je mehr Oxytocin zum Zeitpunkt der sexuellen Vereinigung in unserem Blut kreist, umso intensiver erleben wir die Gefühle beim Orgasmus“, so schreibt der Chemiker Dr. Marco Rauland² in seinem Buch „Feuerwerk der Hormone“. Um etwa das Dreifache ist der Oxytocinspiegel im Blut während des Orgasmus im Vergleich zum Normalwert erhöht. Durch das Hormon Oxytocin fallen die Zuckungen im Unterleib stärker aus. Bei der Frau ist es die Gebärmutter und der Pc-Muskel deren Muskelkontraktionen die Orgasmusgefühle verstärken, beim Mann das rhythmische Pulsieren der Prostata und des Pc-Muskels.

Oxytocin: Ausgeschüttet vom Hypothalamus, der wichtigsten Hormonquelle des Gehirns, wirkt Oxytocin vor allem im emotionalen Zentrum, im limbischen System. Seine Wirkung entfaltet es jedoch an vielen verschiedenen Stellen im Körper. Wie fast alle Hormone braucht es dafür einen Vermittler. Das ist die Aufgabe der Oxytocin-Rezeptoren. Sie sitzen auf der Außenhülle der Zielzellen und leiten die Botschaft des Liebeshormons ins



¹ MR. DR. GEORG PFAU, <http://www.sexualmedizin-linz.at/>

² Dr. Marco Rauland <http://www.mrauland.de/>

Zellinnere weiter. Dort stellt es unter anderem sicher, dass wir soziale Kontakte und Partnerschaft als angenehm empfinden und Vertrauen gewinnen in andere Menschen.

Seine besondere Wirkung entfaltet Oxytocin indem es auf die Amygdala (Mandelkern) wirkt. Die in den Schläfenlappen des Gehirns liegende Amygdala ist hauptverantwortlich für die emotionalen Reaktionen. Ist dieser Bereich des Gehirns überaktiviert, so verspürt der Betroffene ein Gefühl der Angst, Unsicherheit und Nervosität. Unsere Hirnpotentialmessungen mit dem PcE-Scanner iQ zeigen, dass erhöhte Amygdalawerte schon durch sanfte Streicheleinheiten oder sanfte Massagen beseitigt werden können. Die sanften Berührungen können Seelentiefs lindern und sind Balsam für Körper und Seele. Senkt man die Amygdalawerte durch äußere Potential-Stimulation ab (ein Verfahren das wir bei erhöhten Angstwerten und bei Burn-Out parallel zum Biofeedbacktraining anwenden³), ist die betroffene Person auch in der Lage mehr vom beruhigenden Oxytocin-Hormon auszuschütten. Studien der Universität von Kalifornien in Los Angeles belegen, dass Oxytocin zudem eine bedeutsame Rolle in der Überwindung von Stress-Situationen spielt. Auch zeigte sich, dass bereits ausgeschüttetes Oxytocin die weitere vermehrte Ausschüttung fördert⁴.

- Oxytocin ist das Beziehungshormon schlechthin. Es sorgt für langanhaltende stabile Beziehungen
- Es verstärkt die sexuelle Lust
- Es fördert die sexuelle Zufriedenheit
- Es verbessert den Orgasmus (Orgasmusqualität) bei Frauen und Männern
- Es hat einen stimulierenden positiven Effekt auf das Sexualverhalten
- Es erhöht die Spermienbeweglichkeit
- Oxytocin ist angstlösend, wirkt beruhigend
- Es wirkt beruhigend auf die Amygdala (Mandelkern)
- Es schafft einen enormen Antistress-Effekt.
- Es unterstützt das Lernen.
- Es unterstützt die Wundheilung
- Oxytocin stärkt ein positives soziales Verhalten.
- Baut eine verstärkte Bindung zwischen Mutter und Kind auf

³ Das gleiche Amygdala-Stimulierungsverfahren wenden wir in Kombination mit dem PcE-Training und einen gezielten Entspannungstraining der glatten Muskeln (Blutgefäßen), bei verschiedenen Arten der Sexualtherapie in Einzeltraining an. Darüber hinaus ist bei bestimmten mentalen Problemen oft ein entsprechendes Desensibilisierungstraining hilfreich.

⁴ Es dauert immerhin ca. drei Wochen bis der Oxytocinspiegel wieder auf ein Normalniveau abfällt.

- Löst fürsorgliches Verhalten aus
- Ist direkt am Geburtsprozess beteiligt
- Oxytocin dämpft –stoppt- die Aktivität des Stresshormons Cortisol
- Macht schmerzunempfindlich,
- Aktiviert das Immunsystem,

Oxytocin und Sexualität

In der Sexualität spielt Oxytocin eine enorm wichtige Rolle. Es wird bei Frau und Mann bei Zärtlichkeiten und beim Geschlechtsverkehr im Gehirn freigesetzt und hat opiumartige Wirkungen (Euphorie, Beruhigung). Es wird angenommen, dass die Freisetzung von Oxytocin stabilisierend auf eine Beziehung wirkt. Aufgrund dieser Wirkung auf zwischenmenschliche Beziehungen wird Oxytocin auch als Kuschelhormon oder Treuehormon bezeichnet. Hat man mehrmals Sex mit dem gleichen Partner dann kann das dazu führen, dass der Oxytocin-Spiegel allein schon beim Anblick des Partners (Konditionierungseffekt) steigt. Zu Recht wird das Hormon deshalb auch als „Langzeitklebstoff“ für gute und erfüllte Beziehungen gehandelt. Tatsächlich ist die Signifikanz von Oxytocin für positives Fühlen und Handeln in zahlreichen wissenschaftlichen Studien bestätigt.

Die beim Orgasmus, freigesetzten hohen Oxytocindosen bewirken neben anderen entspannend wirkenden Hormonen danach eine Phase der Entspannung und Müdigkeit.

Wirkungshintergrund: Wenn das Beziehungshormon Oxytocin über die Blutbahnen in den Körper gelangt, bewirkt es die Kontraktion der glatten Muskulatur, also der Blutgefäße, etwa wenn sich beim Orgasmus bei der Frau die Gebärmutter- oder beim Mann der Samenleiter rhythmisch zusammenziehen.

Beim Mann sorgt Oxytocin für das notwendige rhythmische Zusammenziehen der Samenleiter beim Orgasmus, (verschiedene chinesische Yogamethoden empfehlen Sex nur ohne Ejakulation, diese Methoden sind natürlich nicht gerade förderlich für die Produktion von Oxytocin beim Mann, was sich auch auf die Partnerschaftsbindung auswirken kann.). Durch entsprechende Zärtlichkeit wird **nach etwa 5 Minuten** beim Mann das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet.

Bei der Frau bewirkt vor allem das Streicheln des Busens, vor allem auf und um die Brustwarzen herum, eine schnellere und verstärkte Ausschüttung des Hormons Oxytocin.

Bereits in geringer Dosierung lässt Oxytocin die weiblichen Brustwarzen anschwellen.

Oxytocinspiegel bei der Frau wird aber auch beim Saugen des Säuglings (*nicht nur durch Säuglinge*) erhöht, dadurch kommt es auch zu einer positiven Beeinflussung, die Stimmung der Mutter wird verbessert und es kommt zum Rückgang des Stress-Hormons Cortisol. Diese emotionale Wirkung schafft vor allem eines: Sie verstärkt die emotionale Bindung von der Mutter an



das Kind. In der Frauenheilkunde sind einige Wirkungen des Hormons Oxytocin schon länger bekannt, u.a. ist Oxytocin direkt an der Geburt und den Geburtswehen beteiligt, so ist Oxytocin auch in der Gynäkologie schon lange als Mittel zur Wehenförderung bekannt. In den USA kommt es bereits in 75 von 100 Krankenhausgeburten zum Einsatz, um eine schnelle Geburt zu gewährleisten. **Übrigens:** Oxytocin kommt aus dem Griechischen und bedeutet soviel wie "flinke Geburt", in diesen Bereich wurde die Wirkung anfänglich auch nachgewiesen.

Je stärker die Beckenbodenmuskulatur und vor allem der Pc-Muskel ist umso mehr Oxytocin wird vom Körper produziert.

Aktivitäten, die die Oxytocin-Ausschüttung fördern

1. Sexualität (je länger es dauert desto mehr Oxytocin)
2. Küssen, vor allem beim Zungenkuss steigt der Oxytocin-Gehalt bei Männern deutlich an⁵
3. Streicheleinheiten – sanfte Massage
4. Kuschneln (am besten Sie führen täglich Ihre "Kuschelzeit" ein)
5. Angenehme, beruhigende Musik hören
6. Angenehme Wärme
7. Gutes Essen, vor allem Aphrodisierende Speisen⁶ (zu viel und zu schwer dämpft die Oxytocin-Produktion)
8. Gewichtsreduktion (vor allem bei übergewichtigen Personen)

Hintergrund Streicheln:

Für Streicheleinheiten gibt es spezialisierte Nervenzellen in der Haut

Ein sanftes Streicheln beruhigt, aktiviert die Oxytocin-Produktion und kann sogar Schmerzen lindern und es fühlt sich einfach gut an.

Schwedische Forscher entdeckten, warum das so ist:

Die Haut ist von speziellen „Streichelnerven“ durchzogen das sind Nervenfasern, die gezielt auf langsame, gleitende sanfte Berührungen reagieren. Sie schicken ihre Signale über eine eigene nervliche Direktverbindung zum Gehirn, genauer gesagt in ein Hirnareal, das für die Verarbeitung positiver Gefühle zuständig ist. Dieser Weg bleibt auch dann für die sanften Berührungen frei, wenn aus dem gleichen Hautareal andere Signale, wie z.B. Schmerz ans Gehirn gemeldet werden. Vermutlich ist das

⁵Quelle: Untersuchung der Psychologin Wendy Hill vom Lafayette College in Easton (Pennsylvania).

⁶ Siehe auch Aphrodisierende Speisen in diesem Buch

das Geheimnis hinter den wohltuenden Effekten von Streicheleinheiten, berichtet der Forschungsleiter Dr. Håkan Olausson von der Universität Göteborg⁷.

Oxytocin ist eine wahre Wohltat für Ihr Herz

Ein hoher Oxytocinspiegel wirkt sich auch positiv auf Ihre Gesundheit aus.

Bei den Teilnehmerinnen der Studie wurden ein niedrigerer Blutdruck und weniger Stresshormone festgestellt. Das Hormon dämpft - wie in anderen Studien ermittelt wurde - das sympathische Nervensystem, das die inneren Alarmzustände auslöst. Es vermindert Ängstlichkeit und eine überschießende Reaktion auf gefühlsmäßigen Stress. Es sorgt für ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit. Vermutlich schützt es Sie so auch vor Herzinfarkt und Schlaganfall. Stress und Unzufriedenheit in der Ehe schlägt Frauen besonders auf das Herz.

Der Umkehrschluss: Glücklich verheiratete oder liierte Frauen sterben seltener am Herztod.

Weiterführende Forschungen und Umfrageergebnisse:

- 57 Prozent aller deutschen Frauen sind sich sicher: Sex macht eine Beziehung stärker!
Quelle: Viva Vita
- 49 Prozent der Deutschen sind überzeugt, dass Sexmangel zu Affären führt.
Quelle: Für Sie
- Durch die Zärtlichkeit wird nach etwa 5 Minuten bei der Frau wie auch beim Mann das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet. **Quelle:** IPN-Forschung
- **Angst vor der nächsten Prüfung?** Entspannung vor einer wichtigen Besprechung oder Entscheidung? Sex hilft mit Oxytocin, das beschützt nicht nur stillende Mütter vor Stress, sondern wirkt beruhigend. **Quelle:** IPN-Forschung

Das Hormon Oxytocin ist der bestmögliche biologische Kandidat, der erklären könnte, warum Partnerschaft sich positiv auf unsere Gesundheit auswirkt, G.H.Eggetsberger.

⁷ Quelle: Håkan Olausson (Universität Göteborg) et al.: Nature Neuroscience, Online-Vorabveröffentlichung, doi: 10.1038/nn.2312