

# E-Mail Coach Nummer 2

---

## Warum haben wir Sex?

Wenn wir besser verstehen, warum Menschen Sex haben, dann verstehen wir auch, warum er so entscheidend für eine gute Partnerschaft ist.

Betrachten wir die menschliche Sexualität doch einmal ganz objektiv: Im Gegensatz zur Sexualität von anderen Lebewesen auf diesem Planeten dient Sex bei uns Menschen nicht nur der Fortpflanzung. Würden wir Sex nur haben, um uns fortzupflanzen, bliebe es wahrscheinlich bei 10 bis 20 Mal im Verlauf unseres Lebens. Ein durchschnittliches mitteleuropäisches Paar bringt es aber auf 500 bis 10 000 Mal – das ist deutlich mehr Sex als die Geburtenrate nahelegen würde. Wir Menschen verwenden auch noch viel mehr Zeit für Sex als die meisten Tiere. Und warum das alles?

Auf uns Menschen hat Sex eine ausgesprochen positive Wirkung, ein ganzer Hormon-Cocktail durchflutet während und nach der Sexualität unseren Körper. Eines der ausgeschütteten Hormone nennen Psychologen auch das „Kuschelhormon“ – Oxytocin. Es bindet uns an unsere Partnerin oder unseren Partner, und wird nicht nur beim Sex ausgeschüttet, sondern auch wenn wir Zärtlichkeiten austauschen oder wenn eine Mutter ihr Kind stillt. Auch da sichert es die Bindung.

## Sexualität als Kommunikation

Sexualität ist außerdem eine Art der intensiven Kommunikation zwischen zwei Menschen. Beide Geschlechter lieben Sexualität, weil sie ein Weg ist, sich mit einem „Du“ zu verbinden – und dabei hochemotionale Momente der Lust, der Begierde und der emotionalen Erfüllung zu erleben.

Sexualität ist also etwas durchweg Positives für uns Menschen. In einer Beziehung kann Sex für eine engere Bindung und stärkere Gefühle sorgen, viele Probleme wiegen nicht so schwer, wenn beide Partner ihr Sexualeben als ausgefüllt empfinden.

Nun fragen Sie sich sicherlich wieviel Sex das Sexualeben zu einem ausgefüllten Sexualeben macht. Dazu müssen Sie vor allem sich selbst befragen, und feststellen wie Ihr Sexualeben aktuell aussieht.

Beantworten Sie dazu diese Fragen:

- 1) Wann hatten Sie zum letzten Mal Sex?
- 2) Wünschen Sie sich mehr Sex mit Ihrem Partner?
- 3) Was fehlt Ihnen beim Sex?

Als Aufgabe bitte ich Sie, Ihr Sexualeben bewusster wahrzunehmen. Denn oftmals liegt genau hier der „Fehler“ oder das „Problem“. In unserer schnelllebigen Welt bleibt keine Zeit für bewusste Zärtlichkeiten, fürs Kuscheln und aneinander schmiegen, geschweige denn für guten Sex. Spüren Sie also mit allen Sinnen, wie Sex für Sie ist. Und sollte Ihr Problem sein, dass Sie momentan gar keinen Sex haben, dann verabreden Sie sich mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner „zum Kuscheln“. Nehmen Sie sich Zeit füreinander, für Zärtlichkeiten und Küsse. Zum Sex muss es nicht unbedingt kommen. Tut es aber ganz oft, wenn Paare sich nur „zum Kuscheln“ verabreden.

### **Was kann ich tun?**

Stellen Sie sich bitte noch folgende Frage: Was kann ich dazu beitragen, damit es öfter zur Sexualität kommt? Auf Ihr eigenes Verhalten haben Sie mehr Einfluss, als auf das Verhalten Ihres Partners oder Ihrer Partnerin. Deshalb ist diese Frage so wichtig. Auch beim Sex gilt: Klagen hilft nicht! Sie müssen aktiv werden. So bekommen Sie das Gefühl, Einfluss auf Ihre Sexualität und auf Ihre Zufriedenheit mit der Sexualität zu haben – und das tut gut.

Wenn Sie keine Idee haben, was Sie tun können, dann fragen Sie doch mal Ihren Partner. Vielleicht bekommen Sie einen interessanten Hinweis von ihm.

Sie können aber auch einfach das Programm für eine bessere Stimmung in der Partnerschaft aus der letzten Aussendung zu Hilfe nehmen und beobachten, welche Punkte ihre Sexualität am meisten positiv beeinflussen.

Hier erfahren Sie mehr über meinen Online-Workshop „Mehr Sex – besserer Sex“. Wenn Sie möchten, schauen Sie sich auch auf meiner Homepage um: [www.mehrSex-bessererSex.de](http://www.mehrSex-bessererSex.de).