



Nr. 3/2010 | Deutschland € 5,90

ÖSTERREICH € 6,70 / SCHWEIZ SFR 11,50 / BENELUX € 6,70 / FRANKREICH € 7,90 / ITALIEN € 7,90
SPANIEN € 7,90 / PORTUGAL (CONT.) € 7,90 / GRIECHENLAND € 7,90 / NORWEGEN NOK 80,00

Gesund



3/2010

DAS MAGAZIN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

leben

Was soll schon passieren, wenn ich mal nicht perfekt bin?

Was raubt mir Energie? Was gibt mir Energie?

DOSSIER:
HAUT
Heilen und schützen



RAUS AUS DEM STRESS

So vermeiden Sie Überforderung und werden gelassener



EXTRA
Mehr Spaß mit dem Rad

ERNÄHRUNG
Die besten Tipps für mehr Kraft im Alltag

TINNITUS, SCHMERZ, BURNOUT
Wann es Zeit ist, zum Arzt zu gehen

Eckart von Hirschhausen
schwört auf Lach-Therapie



„Schatz, wie war dein Tag?“

Das ist die beste Frage, um eine gestresste Frau ins Bett zu kriegen, sagt die **Psychologin Ann-Marlene Henning**. Ein Gespräch über Hormone, Sex und Vögelfreunde



GL: Frau Henning, Stress beeinflusst unsere Libido. Bekommen das Männer und Frauen gleichermaßen zu spüren?

Ann-Marlene Henning: Nein, überhaupt nicht. Wenn Männer gestresst sind, haben sie oft sogar mehr Lust auf Sex. Frauen wollen in solchen Situationen dagegen alles – bloß keinen Sex.

GL: Wie kommt das?

Henning: Schuld daran sind die Hormone. Unter Dauerstress steigt zwar bei beiden Geschlechtern der Cortisolspiegel im Blut und killt die Lust. Bei einem Mann jedoch, der nur unter mäßigem Stress gerät, verändert schon leichte Entspannung die Hormonwerte so, dass die

Lust sogar zunimmt. Es genügt dann, dass er nur an Sex denkt oder an die Kurven seiner Frau, schon steigt sein Testosteronspiegel, und er baut Stress ab. Der schnellste Weg zur Entspannung wäre demnach für ihn, selbst Hand anzulegen. Oder eben der Quickie auf dem Küchentisch.

GL: Aber davon hat die Frau noch nichts.

Henning: Stimmt. Für die ist sowieso alles etwas schwieriger. Sex baut auch bei ihr Stress ab, nur hat sie auch bei mäßigem Stress erst mal keine Lust darauf. Denn der weibliche Organismus produziert nur sehr geringe Mengen Testosteron, die keine Wirkung auf das Stress-

Die in Hamburg lebende Dänin Ann-Marlene Henning, 45, ist Sexologin – ein wissenschaftlicher Abschluss aus Kopenhagen

hormon Cortisol haben. Um dieses abzubauen, ist bei ihr ein anderes Hormon zuständig: das Oxytocin. Und dessen Konzentration steigt in ganz anderen Situationen an: beim Kuscheln, beim Reden, beim Bad im Kerzenschein.

GL: Wie kann ein Mann seiner Partnerin denn Entspannung verschaffen?

Henning: Ich sage zu den Männern immer: „Wenn du ihr zuhörst, kannst du so viel Sex kriegen, wie du willst.“ Und damit meine ich nicht: Hinhören und gleich Lösungen anbieten, sondern zuhören. „Schatz, wie war dein Tag?“ ist tatsächlich ein guter Einstieg. Und dann immer wieder nachfragen. Es ist nämlich so: Frauen haben eine ewige Erledigungsliste im Kopf: der Job, der Einkauf, die Kinder. Das muss erst alles raus, bevor sie sich auf Sex einlassen kann. Sonst kann es passieren, dass sie kurz vor dem Höhepunkt an die Schmutzwäsche denkt. Also im Klartext: Das Gespräch baut die Nähe auf, die sie braucht, um den Stress loszuwerden. Erst dann kann sie überhaupt Lust auf Sex bekommen.

GL: Oft entsteht ja Stress in der Partnerschaft gerade durch fehlende Kommunikation im Bett.

Henning: Das stimmt! Und da empfehle ich ein kleines Spiel. Ich nenne es: „Seine Stunde, ihre Stunde“ Dabei erklärt und zeigt ein Partner dem anderen, was er beim Sex gern anders machen würde. Alte Dinge, die ihn stören, neue Dinge, die er gern ausprobieren würde. Sie werden sehen: Wer über Sex redet, steigert auch die Lust aufeinander. Und die Beziehung entspannt sich. Was wieder zu mehr Sex führt, was wiederum zu mehr Entspannung führt und so weiter.

GL: Und wie können gestresste Singles ihren Cortisolspiegel senken?

Henning: Genau wie Paare: Durch lustvollen Sex. Die Dänen haben ein Wort dafür erfunden: Man sucht sich einen „Bolleven“, einen „Vögelfreund“. Das ist keine schnelle Nummer auf der Reeperbahn! Ein Bolleven ist ein Mensch, mit dem man sich prima versteht und mit dem man regelmäßig Sex hat, ohne eine Beziehung zu führen. Denn wieso sollte man keinen guten Sex haben, nur weil man Single ist? ■

INTERVIEW: STÉPHANIE SOURON

FOTO: NILE MARTENSEN