

## Sexualität – ein krankmachender Faktor?

von *Dr. med. Ulrike Güdel*

2010 /2021 Copyright für privaten Gebrauch freigegeben

Sexualität ist eines der Grundbedürfnisse eines Menschen. Neben dem Wunsch nach Nahrung, dem Wunsch nach Schlaf und dem Wunsch nach Schutz gehört die Intimität und der Sex zu den Trieben, die primär erfüllt sein sollten.

Erst, wenn wir satt, ausgeschlafen, befriedigt sind und uns sicher fühlen, werden wir kreativ, aktiv und sind zu „höheren Kulturleistungen“ fähig. Wir sollten also nicht nur schauen, dass wir in sicheren Häusern leben und genug zu essen und zu trinken haben, sondern uns auch mit der Frage beschäftigen: „Wie zufrieden bin ich mit meinem Liebesleben und mit meiner Sexualität?“

### Fakten - Check

Fakt ist, dass die Scheidungszahlen in den Industrieländern bei 50 % liegen und die durchschnittliche Halbwertszeit einer Beziehung bei unter vier Jahren liegt. Dies bedeutet, dass viele Kinder noch nicht einmal in den Kindergarten gehen- und schon haben sich **ihre Eltern getrennt** – und danach gegebenenfalls erneut liiert.

Was dies in einer Kinderseele anrichten kann, möchte ich im Rahmen dieses Artikels gar nicht zum Thema machen. Ich möchte nur anmerken, dass ich **in vielen Biographien derlei frühe Traumen finde**. Forschungen von z. B. Professor Joachim Bauer belegen, dass das, was andere fühlen, von uns über unsere **Spiegelneurone** ebenfalls empfunden werden kann und wird.

Streit, Ärger und Stress in der Partnerschaft schwächen unser Immunsystem. Wenn also die Beziehung nicht gut läuft oder kränkelt, dann werden wir selbst auch anfälliger für Infekte oder autoaggressive Erkrankungen, wie Hashimoto oder MS. Eine nicht befriedigende Partnerschaft untergräbt aber auch unser Selbstwertgefühl. Die Flaute im Bett lähmt unseren Antrieb und unsere Freude am Leben- bis hin zur manifesten Depression.

- Was macht aber den Kick aus?
- Wie erreichen wir eine Sexualität, in der wir selbst, aber auch unser Partner „auf seine Kosten“ kommt?
- Kann es sein, dass sich Sexualität mit den Jahren verändert? Und falls ja, in welche Richtung?
- Was zeichnet Paare aus, die lange Zeit miteinander glücklich sind, auch und gerade im Bett?

Wenn ich mein eigenes Leben Revue passieren lasse, so stelle ich fest, dass mich in jungen Jahren vor allem das Abenteuer gereizt hat: Mich selbst zu erfahren, zu flirten, den „Marktwert“ testen, war viel wichtiger als feste Bindung und damit Verbindlichkeit.

Mit dem Wunsch nach Kindern erwacht in den meisten Frauen irgendwann der Wunsch nach einem sicheren Heim – und einem Partner, der ein verlässlicher Vater

der Kinder ist und ein aufmerksamer und möglichst auch um Gleichberechtigung bemühter Mann. Oft ist es aber so, dass in den „mittleren Jahren“ die Frauen mit Kindern, Haushalt und Beruf komplett gefordert (und auch zuweilen überfordert) sind.

Der Sex spielt, wenn überhaupt, nur noch eine untergeordnete Rolle. Viele Partnerschaften überleben diese Spannungsphase nicht.

Sind die Kinder dann aus dem Haus, kann das Paar sich neu finden (sofern nicht einer der beiden vorher schon frustriert gegangen ist).

### **Kinder aus dem Haus, aber...**

...die Zeit der ersehnten „**sturm- und kinderfreien Bude**“ fällt dummerweise aber oft mit den **Wechseljahren** zusammen.

Manche **Frauen** sind durch Hitzewellen, Krähenfüße und graue Haare, zusammen mit trockenen Schleimhäuten, langsamerer Erregung und Bedürfnis nach „slower sex“ in ihrem Selbstwertgefühl erheblich erschüttert und benötigen mehr Zeit für eine „Sortierung“ im Inneren. Nicht alle **Männer** können das problemlos nachvollziehen, zumal ihnen diese ausgeprägten Hormonschwankungen fremd sind. Männer definieren sich meist über ihren beruflichen Erfolg und über ihre Potenz. Darum trifft sie der Verlust des Arbeitsplatzes in Kombination mit einer „Wechseljahreskrise“ besonders hart.

Jenseits der 60 kommen Erektionsstörungen der Männer hinzu, gepaart mit der Berentung. Dies kann Männern und Frauen einen erheblichen Knick des Selbstwertgefühls bescheren. „Viagra“ oder andere Pillen sind nicht immer die Lösung des dahinter gelegenen Problems.

Natürlich können **Männer, wie auch Frauen, Hormonschwankungen** aufweisen. Diese lassen sich in einer Blutuntersuchung leicht nachweisen – und mithilfe von z.B. natürlichem Progesteron, in Einzelfällen auch Testosteronsalbe, problemlos behandeln. Es ist aber eine andere Sache, sich dem Verlust der Jugendlichkeit zu stellen und zu bejahen, dass in den mittleren und älteren Jahren anderes wesentlich wird – nicht mehr nur der leidenschaftliche Sex. Oder wie Joachim Fuchsberger es so treffend formulierte: „Altwerden ist nix für Feiglinge“.

### **Was nun lässt Sexualität glücken?**

Ganz wesentlich finde ich dabei, dass ein Mensch sich selbst zunächst „gut leiden kann“. Wer sich selbst nicht schätzt und sich selbst nicht liebenswert findet, wird sich schwerlich vorstellen können, dass ein anderer ihn mag. Das kann zur ständigen Quelle nagender Selbstzweifel werden.

Und: **Wir strahlen immer das aus, was wir in uns fühlen**. So ziehen wir dann auch Erfahrungen an, die unser inneres Konzept bestätigen.

Wer sich also selbst nicht liebt, erfährt Ablehnung und Zurückweisung im aussen. Zuweilen wird so ein Mensch in seiner Partnerschaft sogar ausgebeutet.

Wer seine eigenen Wünsche und Bedürfnisse hingegen ernst nimmt und sich selbst gut behandelt, wird von seinem Partner „gesehen“ und kommt in Bezug auf Sexualität auch zu dem, was er sich eigentlich wünscht und braucht.

Wenn eine Partnerschaft nicht so verläuft, wie es beide ersehnen, ist keinem der Partner ein Vorwurf zu machen: Sie handeln beide gemäß ihrem inneren „Skript“ – ihren tief im Unbewussten verankerten Prägungen.

Jede Änderung, die ich mir im Verhalten meines Partners wünsche, muss ich zunächst in meinem eigenen seelischen Innenraum klären.

**Alle Beziehungsarbeit beginnt im eigenen Körper-Seele-Geist-Raum.**

Dort sind alle Gebote und Verbote abgespeichert, die mein Denken, Fühlen und Handeln bestimmen. Dort ist im Energiefeld **verankert**, wie ich auf bestimmte „**Triggersituationen**“ reagiere – und was mich dann in der Welt an „Lernaufgaben“ erwartet.

Weil diese Prägungen und anerzogenen Reaktionsmuster aber nicht bewusst sind, brauchen viele Menschen mehrere gescheiterte Beziehungen, bis ihnen der „rote Faden“ in ihrer Biografie klar wird.

Psychotherapien und Selbsterfahrungskurse können helfen, oft aber versagen auch sie – weil **viele Programmierungen im Nichtsprachlichen abgelagert** sind. **Hier hilft mir** in der Praxis die **PSEnergy** (Positive Selbst Entwicklung) ein großes Stück **weiter**.

Mit ihrer Hilfe lasse ich den Körper „erzählen“, was sich in seiner Matrix abgelagert hat – welche unverarbeiteten seelischen Wunden und Blockaden da sind. Diese können dann, ähnlich wie im Märchen vom „Rumpelstilzchen“, benannt und anschließend über homöopathische Tropfen, die der gestauten Energie wieder zum Fließen verhilft, entmachtet werden.

Häufig finde ich bei Sexualstörungen, aber auch bei kriselnden Partnerschaften Themen wie

- „ich fühle mich hilflos“,
- „das Leben (und das Lieben) ist immer ein Kampf“,
- „ich bin wütend, lasse es aber nicht heraus“,
- „ich fühle mich als Opfer widriger Umstände“,
- „ich muss immer funktionieren und darf mir keine Schwächen erlauben“.

### **Am Bewusstsein vorbei**

Solche Prägungen und inneren Überzeugungen sind selbstverständlich nicht bewusst – sonst könnte man(n) oder frau ja beizeiten etwas daran ändern, bevor die grosse Krise die Partnerschaft in Schutt und Asche legt. Weil diese „Glaubenssätze“ aber vollkommen am bewussten Verstand vorbei wirken, gelingt es vielen Menschen trotz besseren Wissens nicht, aus ihren negativen Programmierungen auszusteigen. Sobald wir in der **PSEnergy** aber die **unbewussten Blockaden bewusst gemacht** haben und sie benennen können, ändert sich das Bild:

### **Ins Bewusstsein zurück**

Nun beginnt die bewusste Arbeit an den eigenen Schwachstellen:

→ Sobald ich weiß, wie ich geprägt bin, ist der Partner nicht mehr der „Böse“, den ich für mein Elend in der Sexualität verantwortlich mache.

Ich kann dann erkennen, dass es meine Unsicherheit ist, mein Groll, mein Frust, mein „Hunger nach guten Gefühlen“ – und kann beginnen, besser für mich selbst zu sorgen.

Je mehr ich mir damit Aufmerksamkeit und Zuwendung zukommen lasse, desto attraktiver und begehrenswerter werde ich auch wieder für meinen Partner.

Beide verstehen dann, dass es darum geht, für sich selbst verantwortlich zu sein, weil kein Mensch einen anderen glücklich machen kann.

**Glück kann man zwar teilen, es entsteht aber immer im Menschen selbst – und strahlt dann nach außen.**

### Was hilft also zu beglückendem Sex?

- **Selbsterkenntnis:** Je besser ich weiß, was mir gut tut und dazu auch stehe, desto besser kann ich das meinem Partner mitteilen.
- **Respekt:** Je besser ich mich kenne, desto mehr kann ich auch erkennen, dass mein Partner anders ist als ich. Nur weil er anders ist als ich, heißt das nicht, dass er mich mit seinen Eigenarten ärgern will.
- **Zuneigung und Interesse:** Wenn ich mich selbst mag, will ich diese Liebe teilen und bin offen für meinen Partner. Er hat so viele Facetten, die ich entdecken kann, dass er immer spannend und aufregend für mich bleibt – auch beim Sex.
- **Vertrauen:** Wenn ich von der Zuversicht getragen werde, dass mein Partner es gut mit mir meint, kann ich mich ihm voll Vertrauen hingeben. Umgekehrt erlaube ich ihm damit auch, dies ebenfalls zu tun. So kann Nähe und Intimität wachsen und gedeihen.
- **Flexibilität:** Menschen verändern sich ständig, lernen dazu und entwickeln neue Interessen. Auch die sexuellen Wünsche und Neigungen ändern sich mit den Jahren. Sex nach Plan kann daher keine Lösung sein, sondern ein gewisses spielerisches Element, eine kindliche Freude an der Improvisation sollte beiden Partnern eigen sein. Gemäss dem Motto: Wenn Plan A nicht geht, dann versuchen wir Plan B, C, D oder E: Nichts muss, aber alles kann geschehen.
- **Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit:** Eine Vorgabe, die besonders schwer einzuhalten ist, wenn man den Partner nicht verletzen möchte. Wer jedoch negative Gefühle verschweigt, vergiftet das Beziehungsklima und reduziert die eigene Ausstrahlung. Wenn ein Unbehagen in der „Ich... Form vorgetragen wird, kommt es auf der sachlichen Ebene beim anderen an- und erlaubt ihm, darauf ebenfalls sachlich zu reagieren.

Und auch wahr ist, dass der Unterschied zwischen einer guten und einer mittelmäßigen Beziehung die drei Dinge am Tag sind, die nicht gesagt werden.

Mir hilft dabei die Überlegung: „**Ist es in fünf Jahren noch bedeutsam?**“ Falls ja, dann muss es auf den Tisch – falls nein, darf ich es loslassen und meinem Partner wieder mit einem inneren Strahlen begegnen.



## Fazit

Sexualität kann glücklich sein – wenn wir uns selbst lieben gelernt haben.  
Sexualität kann aber auch krank machen – wenn wir in unseren alten Mustern, Prägungen und Triggern stecken bleiben.

Das Schöne ist, dass wir uns jeden Tag neu dafür entscheiden können, den Weg der Liebe zu gehen.

*Anschrift des Verfassers:*

**Dr. med. Ulrike Güdel**

Unterbiel 22  
4418 Reigoldswil

[info@psenergy.ch](mailto:info@psenergy.ch)

[www.psenergy.ch](http://www.psenergy.ch)

YouTube Kanal „[PSEnergy- chronisch krank muss nicht sein](#)“

## Literatur:

Banis, U: Er will immer – sie fast nie. Wie Paare dem Beziehungskrieg entgehen können. Pro Business Verlag, 2008

Banis, U: Wie wirkt Psychosomatische Energetik, VAK, 2010

Güdel, Ulrike: Mit Power durch die Wechseljahre, Spiritbooks Verlag, Stuttgart