

Willkommen auf psychologie-heute.de! +++ Aufgrund der aktuellen Situation kann es zu verlängerten Lieferzeiten kommen. Wir bitten um Ihr Verständnis. x

PSYCHOLOGIE HEUTE

BEZIEHUNG

Sex schafft Sinn

Körperliche Intimität wirkt lange nach und steigert die Lebenszufriedenheit

VON THOMAS SAUM-ALDEHOFF

 10. JAN 2019

Es soll Menschen geben, die geschlechtlichen Aktivitäten einfach so nachgehen, ohne jeden Hinter- oder sogar ganz ohne Gedanken. Allen anderen sei eine neue Studie von Todd Kashdan und seinem Team an der *George Mason University* empfohlen, die zu dem Schluss kommt: Sex lohnt. Jedes partnerschaftliche sexuelle Engagement, vom leidenschaftlichen Küssen bis zu intimeren Formen der Vereinigung, wirkt nach und steigert das Wohlbefinden am darauffolgenden Tag, inklusive Stimmungslage und empfundenem Lebenssinn.

Die Forscher hatten 152 junge Frauen und Männer gebeten, 21 Tage lang Tagebuch über ihr Sex-, Beziehungs- und Seelenleben zu führen. Ergebnis: „Sexuelle Aktivität an Tag eins war verbunden mit größerem Wohlbefinden an Tag zwei.“ Da umgekehrt hohes Wohlbefinden nicht unbedingt mehr Sex zur Folge hatte, ist Sex hier wohl eindeutig der Wirkfaktor. Körperliche Intimität, so vermutet Kashdan, befriedigt außer physischen Begierden noch etwas Stärkeres, nämlich das menschliche

Bedürfnis nach Verbundenheit. Sexueller Kontakt sei ein Signal, dass man von einem Menschen akzeptiert wird und ihm nahesteht. „Es ist etwas Tiefgehendes, wenn ein anderer Mensch einem Zugang zu seinem Körper gewährt und den Zugang zum eigenen Körper akzeptiert“, erläuterte Todd Kashdan gegenüber dem Magazin *Time*.

Und wie ist es mit Pornos?

In einer früheren Studie hatte er nachgewiesen, dass von dem psychologischen Therapieeffekt von Sex besonders Menschen mit sozialen Ängsten profitieren: Bei ihnen stieg das subjektive Wohlbefinden am Tag danach noch stärker als bei den anderen, und insbesondere ihr Selbstwertgefühl profitierte. Hingegen kommt es bei Paaren, die ihre Beziehung als sehr eng einschätzen, auf die Qualität der sexuellen Begegnung an: Sie ziehen nach Kashdans Erkenntnissen nur dann aus dem Sex Lebenszufriedenheit, wenn sie sich dem Partner dabei „nah und verbunden“ fühlen.

Pornografie ist da eher hinderlich, sollte man annehmen. Tatsächlich waren in einer amerikanisch-koreanischen Studie jene Männer und Frauen, die regelmäßig Pornos konsumierten, mit ihrem Sexleben eher unzufrieden. Nun kommt das Aber: Frauen und vor allem Männer, die sich nur gelegentlich pornografisch inspirieren ließen, waren sexuell zufriedener als Abstinente.

DOI: 10.1037/emo0000324; DOI: 10.1027/1864-1105/a000246
