Sexualität und Gesundheit

Freunde, Würger, Mietmädchen,

mein Name ist Dr. Hammer (DrH). Mein Team und ich haben uns im ersten Flog Ihnen schon vorgestellt. Sie können ihn später noch einmal lesen, weil Sie erst einmal den vielleicht Besten Flog von allen lesen.

Maria Müller schrieb in der Frankfurter Rundschau: Warum Sex gesund ist und glücklich macht

Ob täglich oder nur einmal im Jahr: Sex ist gesund. Immer vorausgesetzt, er macht den Beteiligten Spaß. Ist das der Fall, gibt es auch viele gesunde Gründe für Sex. Er stärkt zum Beispiel das Immunsystem und hilft bei Herz-Kreislaufproblemen.

Das ist doch mal eine erfreuliche Nachricht: Guter, sicherer Sex, den alle Beteiligten uneingeschränkt genießen können, ist richtig gesund. Und zwar in vielerlei Hinsicht: Sex macht glücklich, schlank, hilft beim Einschlafen und ist gut für das Herz-Kreislaufsystem. Das liegt an einer Vielzahl psychologischer und biologischer Faktoren, die beim Vorspiel, beim Geschlechtsverkehr selbst und beim Nachspiel zum Tragen kommen.

„Oxytocin schafft Gefühl des Vertrauens“

Für vieles, was tollen Sex so gesund macht, sorgt das Bindungshormon Oxytocin: „Oxytocin schafft ein Gefühl des Vertrauens und der Geborgenheit zwischen Partnern“, erklärt Dr. Torsten Freitag, Sexualmediziner aus Magdeburg. Ausgelöst wird der Botenstoff unter anderem bei Berührungen, die als angenehm empfunden werden. Manchmal reicht dafür sogar ein liebevolles Haare-Kraulen.

Ziemlich viel dieses Liebes- und Kuschelhormons schüttet der Körper jedoch beim Orgasmus aus. Auch eine Menge des häufig als „Glückshormon“ bezeichneten Endorphins macht sich beim Höhepunkt im Körper breit.

Um gesunden Sex zu haben, müssen aber einige Kriterien erfüllt werden, betont Sexualmediziner Freitag. Natürlich darf zunächst keine Gefahr für eine Übertragung von Krankheiten bestehen. Außerdem sollte es Spaß machen: „Sex ist dann gesund, wenn beide Parteien ihn vollends genießen können, kein Leistungsdruck mitschwingt oder einer eigentlich keine Lust hat. Ganz besonders wichtig ist natürlich, dass niemand dabei Unbehagen oder gar Schmerzen empfindet.“ Denn das geschehe öfter als man denkt, so der Arzt.

Läuft das intime Zusammensein aber so ab, dass sich beide entspannen und einfach genießen können – und: hat man nur so wenig oder so viel Sex, wie es sich für einen selbst richtig anfühlt, kann Sex sogar das Leben verlängern.

Sechs Gründe, warum toller Sex dem Körper und dem Geist so gut tut.

1. Sex macht glücklich

Intimität kann glücklich machen. Zunächst, erklärt Torsten Freitag, auf psychologischer Ebene: „Sex ist die intimste Form der Begegnung. Für zwei Liebende gibt es oft nichts Schöneres, als sich gegenseitig ihre Zuneigung zu zeigen. Sexueller Verkehr ist eine Möglichkeit, diese Nähe zum Ausdruck zu bringen.“ Die Erfüllung des Wunsches, dem Partner nah zu sein und ihm das auch zeigen zu können, macht also von vorneherein glücklich.

Aus biologischer Sicht sind für das Hochgefühl vor, während und nach dem Sex Endorphine und das Bindungshormon Oxytocin verantwortlich. Während Endorphine vor allem einfach gut gelaunt und glücklich stimmen, wirkt Oxytocin etwas tiefgründiger: „Oxytocin hat eine sofortige Wirkung, schafft Gefühle des Vertrauens und ein gelöstes Miteinander“, so der Arzt

2. Sex verbrennt Kalorien

Dass Sex ziemlich anstrengend werden kann, ist wohl vielen bekannt. Laut einer kanadischen Studie der University of Quebec kann Geschlechtsverkehr sogar durchaus als sportliche Betätigung gelten: Die männlichen Teilnehmer eines Experiments verbrannten während eines Schäferstündchens durchschnittlich ganze 100 Kalorien – das entsprach etwa vier Kalorien pro Minute. Bei den weiblichen Teilnehmern waren es immerhin etwa 70 Kalorien, also etwa drei Kalorien pro Minute.

Interessant hierbei: Die Teilnehmer mussten, um ihren allgemeinen Kalorienverbrauch bei sportlicher Betätigung zu testen, kleine Sportsessions á 30 Minuten absolvieren. Im Vergleich verbrannten manche Männer beim Sex im Schnitt sogar deutlich mehr Kalorien als bei den Sporteinheiten.

3. Sex kann Schmerzen lindern

Sexuelle Aktivität kann unter Umständen auch Schmerzen lindern. Das liegt an den Endorphinen, die freigesetzt werden. Sie wirken im Prinzip wie körpereigene Morphine, die ausgeschüttet werden, um Schmerz entgegen zu wirken. Deshalb sollte jedoch niemand beim nächsten Hexenschuss mit dem Partner ins Bett steigen. Denn Sex ist kein generelles Mittel gegen Schmerzen.

„Natürlich können zum Beispiel leichte Kopfschmerzen nach gutem Sex mal verflogen sein – einfach weil man sich wohl und entspannt fühlt und beim Orgasmus Endorphine ausgeschüttet werden. Meistens stellt sich das Problem aber genau anders herum: Schmerzen stören, lenken ab, und hindern uns daran, Zärtlichkeit und Sex voll zu genießen“, erklärt Sexualmediziner Freitag.

4. Sex ermöglicht einen erholsamen Schlaf

Das Klischée ist bekannt: Männer schlafen nach dem Sex angeblich immer sofort

ein. Ganz falsch ist dieses Vorurteil tatsächlich nicht: Das beim Sex ausgeschüttete Oxytocin leitet nach dem Orgasmus eine Ruhephase ein. Das geschieht bei Männern in der Regel schneller als bei Frauen. Grundsätzlich sollte dieser Umstand aber niemanden verunsichern, meint Torsten Freitag: „Eigentlich ist Einschlafen nach dem Sex ein deutliches Anzeichen dafür, dass man sich gut und wohl fühlt und ganz entspannt ist. Es ist quasi ein Vertrauensbeweis."

Eine häufige Ursache für Herzkreislauf-Beschwerden ist Stress. Körperkontakt mit einem geliebten Menschen ist aber anscheinend ein wirkungsvolles Heilmittel gegen Stressgefühle: In einer Studie internationaler Forscher aus dem Jahr 2007 wurden Frauen anhand von standardisierten Mitteln Stress ausgesetzt. Diejenigen Frauen, die vorher eine Nacken- und Rückenmassage von ihren Partnern erhielten, wiesen nach dem Experiment geringere Mengen des Stress-Hormons Cortisol auf als Frauen, die vorher nur mit ihren Männern gesprochen hatten.

DrH: Frau Müller schreibt von 6 Gründen, aber der link zur Seite 2 des Artikels funktioniert nicht, so dass sie nur auf 4 Gründe eingehen kann. Kann ja mal passieren.

Im Kölner Stadtanzeiger habe ich noch zwei Punkte gefunden:

5) Sex stärkt die Immunabwehr und verlängert das Leben

Wissenschaftler der Eidgenössischen Technischen Hochschule in Zürich fanden heraus, dass ein Orgasmus zumindest bei Männern die Anzahl an Killerzellen im Blut steigen lässt und somit das Immunsystem stärkt. Und wer ein gutes Immunsystem besitzt, lebt in der Regel auch länger.

Sexuelle Zufriedenheit kann also auch Lebensjahre schenken: „Es konnte schon mehrfach in Studien gezeigt werden, dass Menschen in glücklichen Beziehungen mit einem erfüllten Sexleben älter werden als andere", sagt Sexualmediziner Freitag.

Einen Richtwert, wie viel Geschlechtsverkehr Paare haben müssen, um ihr Leben zu verlängern, gibt es allerdings nicht: „Ein erfülltes Sexleben bedeutet, dass man genau so oft sexuell aktiv ist, wie man möchte. Für manche Menschen heißt das sogar fast nie, für andere kann das auch jeden Tag oder öfter bedeuten." Zu viel oder zu wenig Sex gibt es also ganz generell nicht.

Menschen in glücklichen Beziehungen und einem erfüllten Sexleben werden älter als andere.

6) Sex ist gut bei Herz-Kreislauf-Problemen und senkt das Stresslevel

Herzpatienten, die beschwerdefrei sind, werden von Kardiologen zum Sex ermuntert. Im Deutschen Ärzteblatt heißt es: „Im Grunde zählen Kardiologen Sex zu den Aktivitäten, die die Rehabilitation fördern und weiteren Ereignissen vorbeugen [können]."

Eine häufige Ursache für Herzkreislauf-Beschwerden ist Stress. Körperkontakt mit

einem geliebten Menschen ist aber anscheinend ein wirkungsvolles Heilmittel gegen Stressgefühle: In einer Studie internationaler Forscher aus dem Jahr 2007 wurden Frauen anhand von standardisierten Mitteln Stress ausgesetzt. Diejenigen Frauen, die vorher eine Nacken- und Rückenmassage von ihren Partnern erhielten, wiesen nach dem Experiment geringere Mengen des Stress-Hormons Cortisol auf als Frauen, die vorher nur mit ihren Männern gesprochen hatten.

DrH: Vielleicht beziehen sich beide Artikel auf dieselbe Quelle. So, alles schön und gut. Erst mal etwas zum Wohlfühlen, damit man sich mal dem wesentlichen widmen kann. Den Geschlechtskrankheiten. Ich greife da wieder auf Wikipedia zurück.

Sexuell übertragbare Erkrankungen, im Deutschen auch engl. **STD** (sexually transmitted diseases) oder **STI** (sexually transmitted infections) genannt, sind jene Krankheiten, die auch oder hauptsächlich durch den Geschlechtsverkehr übertragen werden können. Sie können von Viren, Bakterien, Pilzen, Protozoen und parasitischen Arthropoden verursacht werden.

Geschlechtskrankheiten oder **Venerische Krankheiten** (engl. **VD** (venereal disease)) im engeren Sinn oder **Venerea** (Wortherkunft siehe Venerologie) werden nur durch Geschlechtsverkehr übertragen. Es gibt sie beim Menschen und bei Tieren. Bei Tieren werden sie tiermedizinische Deckseuchen genannt. Für sexuell übertragbare Erkrankungen besteht bzw. bestand für die behandelnden Ärzte eine gesetzliche Meldepflicht an die zuständige Behörde (Gesundheitsamt bzw. Veterinäramt). In der Humanmedizin wird lediglich das Auftreten des Krankheitsfalles gemeldet jedoch nicht der Name der erkrankten Person, denn die Patientenakte unterliegt in jedem Falle dem Datenschutz.

- Das **Humane Immundefizienz-Virus** (englisch human immunodeficiency virus), zumeist abgekürzt als **HIV** oder auch bezeichnet als Menschliches Immunschwäche-Virus oder Menschliches Immundefekt-Virus, ist ein behülltes Virus, das zur Familie der Retroviren und zur Gattung der Lentiviren gehört. Eine unbehandelte HIV-Infektion führt nach einer unterschiedlich langen, meist mehrjährigen symptomfreien Latenzphase in der Regel zu AIDS (engl. acquired immunodeficiency syndrome, erworbenes Immundefizienzsyndrom).

- Bei **Condylomata acuminata** – auch unter dem Begriff **Feigwarzen**, **Feuchtwarzen** und **Genitalwarzen** bekannte Warzen – handelt es sich um eine Viruserkrankung. Sie sind neben Herpes genitalis und Chlamydiose eine der häufigsten sexuell übertragbaren Erkrankungen.

- Die **Bowenoide Papulose** (Condylomata plana) ist eine Hautinfektion mit humanen Papillomviren (HPV) im Genitalbereich, die zu charakteristischen knotigen (papulösen) Hautveränderungen führt.

- Die **Vulväre intraepitheliale Neoplasie** (VIN) ist eine Erkrankung des Plattenepithels der Vulva von der leichten Dysplasie bis zum Carcinoma in situ.

- Die **vaginale intraepitheliale Neoplasie** (VAIN) ist eine Form der Gewebeveränderung der Vagina-Schleimhaut. Genauer handelt es sich um eine Neoplasie aus atypischem Plattenepithel in der Vagina-Schleimhaut ohne invasives Wachstum. Sie ähnelt den intraepithelialen Neoplasien der Vulva und des Gebärmutterhalses (siehe Vulväre intraepitheliale Neoplasie und Zervikale intraepitheliale Neoplasie), ist aber mit 2-3 Fällen pro 1 Mio Frauen wesentlich seltener. Das mediane Alter der Betroffenen liegt bei 45 Jahren (VAIN 1-2) bzw. 61 Jahren (VAIN 3). Meist liegt die Veränderung im oberen Drittel der Vagina. Die Entwicklung einer VAIN wird durch Infektionen mit Papillomaviren[1] begünstigt.

- **Molluscum contagiosum** (Synonyme **Dellwarze**, **Epithelioma molluscum**, **Epithelioma contagiosum**, **Molluske**) bezeichnet eine knötchenartige Hauterscheinung (Effloreszenz), die durch eine Virusinfektion verursacht wird. Die Übertragung von Mensch zu Mensch erfolgt durch direkten Kontakt (auch sexuell). Der Verlauf dieser häufigen Infektionskrankheit ist in den meisten Fällen gutartig und selbstlimitierend, sie bilden sich meist im Verlauf von bis zu 18 Monaten vollständig zurück. Am häufigsten betroffen sind Kinder (insbesondere solche mit atopischem Ekzem), sexuell aktive Erwachsene und Immunsupprimierte.https://de.wikipedia.org/wiki/Molluscum_contagiosum - cite_note-1

- Die **Hepatitis A** ist eine durch das Hepatitis-A-Virus verursachte Infektionskrankheit. Hauptsymptom ist eine akute Entzündung der Leber (Hepatitis). Die Hepatitis A verläuft niemals chronisch und heilt meist ohne Komplikationen spontan aus. Sie wird durch verunreinigtes Trinkwasser, kontaminierte Lebensmittel (zum Beispiel Muscheln) oder als Schmierinfektion übertragen und tritt in gemäßigten Breiten meist als importierte Erkrankung nach einem Aufenthalt in Risikogebieten auf. Eine Impfung bietet einen sicheren Schutz gegen die Hepatitis A.

- Die **Hepatitis B** (früher auch Serumhepatitis) ist eine von dem Hepatitis-B-Virus (HBV) verursachte Infektionskrankheit der Leber, die häufig akut (85–90 %), gelegentlich auch chronisch verläuft. Mit etwa 350 Millionen Menschen, in deren Blut das Virus nachweisbar ist und bei denen somit das Virus dauerhaft als Infektionsquelle präsent ist, ist die Hepatitis B weltweit eine der häufigsten Virusinfektionen. Bei etwa einem Drittel der Weltbevölkerung sind als Zeichen einer ausgeheilten HBV-Infektion spezifische Antikörper nachweisbar. Auf Basis der chronischen Leberentzündung kann eine Leberzirrhose sowie ein Leberzellkarzinom entstehen. Die Therapie einer chronischen Hepatitis B ist schwierig, daher ist die vorbeugende Impfung die wichtigste Maßnahme zur Vermeidung der Infektion und Verminderung der Virusträgerzahl.

- Die **Hepatitis C** ist eine durch das Hepatitis-C-Virus verursachte Infektionskrankheit beim Menschen. Sie zeichnet sich durch eine hohe Rate

der Chronifizierung aus (bis 80 %), die im Verlauf zu schweren Leberschädigungen wie der Leberzirrhose und dem Leberzellkarzinom führen kann. Die Übertragung erfolgt parenteral über Blut. Eine Therapie der chronischen Hepatitis C, also die vollständige Viruseliminierung, ist in den meisten Fällen möglich. Eine Impfung gegen Hepatitis C gibt es bisher nicht.

- Als **Herpes simplex** (lateinisch simplex ‚einfach') bezeichnet man verschiedene durch Herpes-simplex-Viren hervorgerufene Virusinfektionen. Umgangssprachlich wird für eine spezielle Lokalisation auf der Haut meist die verkürzte Form **Herpes** verwendet. Das Wort stammt vom altgriechischen ἕρπειν herpein (‚kriechen'), womit die kriechende Ausbreitung der Hautläsionen bei einer Herpes-simplex-Infektion gemeint sei.

- **Zytomegalie** oder **Cytomegalie** (früher: Einschlusskörperchenkrankheit) ist eine Erkrankung, die durch das Humane Cytomegalievirus (HCMV), auch Humanes Herpesvirus 5 (HHV 5) genannt, ausgelöst wird. Das Virus gehört zur Familie der Herpesviridae. Es bleibt nach einer Infektion lebenslang in den menschlichen Zellen. Selbst nach Beendigung der Erkrankung kann es noch wochenlang mit Speichel und Urin ausgeschieden werden.

- **Syphilis**, auch **Lues (venerea)**, **harter Schanker** oder **Franzosenkrankheit** (maladie française) genannt, ist eine chronische Infektionskrankheit, die zur Gruppe der sexuell übertragbaren Erkrankungen gehört. Der Erreger der Syphilis ist das Bakterium Treponema pallidum ssp. pallidum. Die Syphilis wird hauptsächlich bei sexuellen Handlungen durch Schleimhautkontakt und ausschließlich von Mensch zu Mensch übertragen. Während der Schwangerschaft und bei der Geburt kann eine erkrankte Mutter ihr Kind infizieren (Syphilis connata).

- Die **Gonorrhoe** (auch **Gonorrhö** und **Gonorrhöe**, von altgr. γονόρροια gonórrhoia, wörtlich „Samenfluss"; Kurzbezeichnung GO) ist eine der häufigsten sexuell übertragbaren Erkrankungen. Diese bakterielle Infektionskrankheit befällt die Schleimhäute von Harn- und Geschlechtsorganen. Ausgelöst wird sie durch 1879 erstmals mikroskopisch nachgewiesene Gonokokken (Neisseria gonorrhoeae), aerobe (sauerstoffabhängige), gramnegative, bewegliche Bakterien, die als sogenannte Diplokokken paarweise auftreten. Die umgangssprachliche Bezeichnung **Tripper** (entlehnt aus nl. druiper, zu nd. druipen „tropfen") ist seit der zweiten Hälfte des 17. Jahrhunderts belegt.

- **Ulcus molle** oder **Weicher Schanker** (engl. chancroid, lateinisch früher auch cambuca) ist eine in Europa seltene sexuell übertragbare Krankheit. Sie tritt vor allem in tropischen Ländern auf und ist in Österreich (nicht aber in Deutschland) nach dem Geschlechtskrankheitengesetz meldepflichtig. Die Krankheit äußert sich wenige Tage nach der Ansteckung. In der Regel erkennt man sie an sehr schmerzhaften, kleinen Hautgeschwüren (Ulcera) an den Geschlechtsorganen. Ferner besteht eine regionäre Lymphknotenschwellung (Inguinallymphknoten). Besonders bei Frauen kann

die Infektion aber auch völlig symptomlos verlaufen.

- **Granuloma inguinale** ist eine bakterielle Erkrankung, die charakteristische ulzerierende Läsionen im Genitalbereich aufweist, auch bekannt unter dem Namen Donovanosis[1] nach dem Entdecker der pathognomonischen histologischen Strukturen, oder Granuloma genitoinguinale. 1905 hat der Tropenarzt Charles Donovan die bakterielle Erkrankung zum ersten Mal beschrieben. Der Erreger ist Klebsiella granulomatis (früher Calymmatobacterium granulomatis). Sie ist in vielen Entwicklungsländern endemisch. Aufgrund mehrerer Probleme, (die für fast alle STD gelten) bleibt das Granuloma inguinale dort oftmals unbehandelt und kann destruierend wachsen.

- Lymphogranuloma venereum (auch **Venerisches** Granulom, Lymphopathia venerea, Lymphogranuloma inguinale oder Nicolas-Durand-Favre-Krankheit) ist eine in der westlichen Welt seltene, in den Tropen häufiger vorkommende sexuell übertragbare Erkrankung. Die Erreger, erstmals als Chlamydienart entdeckt von Yoneji Miyagawa (1885–1959) und zunächst Miyagawanella lymphogranulomatosis und später Calymmatobacterium granulomatis genannt, sind die Serotypen L1-L3 von Chlamydia trachomatis.

- Als bakterielle Vaginose (BV, auch als Gardnerellen-Infektion sowie als Aminkolpitis oder Haemophilus-vaginalis-Infektion bezeichnet) wird die untypische Besiedlung der Vagina (Scheide) vor allem mit Anaerobiern bezeichnet, die zu einer Entzündung im Scheidenbereich (einer Kolpitis) führt, aber auch das weibliche äußere Genitale mitbetreffen kann und damit eine Vulvovaginitis bewirkt.

- Als **Durchfall** (medizinisch Diarrhoe oder Diarrhö, von griechisch diárrhoia διάρροια ‚Durchfall', „Bauchfluss", aus diá διά ‚durch' und rhéō ῥέω ‚fließen'; vgl. Ruhr) wird die je nach Schwere kürzer oder auch lang anhaltende Abgabe von zu flüssigem Stuhl bezeichnet. Durchfall kann ein Symptom vieler Erkrankungen (z. B. Infektionen, Nahrungsmittelvergiftungen, Tumoren) sein. Weltweit erkranken pro Jahr schätzungsweise rund vier Milliarden Menschen an Durchfall, 7,5 Millionen Menschen (vor allem Kinder) sterben an den Folgen.

- **Kandidose** ist eine Sammelbezeichnung für Infektionskrankheiten durch Pilze (Sprosspilze) der Gattung Candida, wobei Candida albicans am häufigsten anzutreffen ist, und wird auch als **Candidosis**, **Candidiasis**, **Candidamycosis**, **Kandidamykose** oder **Moniliose** bezeichnet. Sind nur Haut und Schleimhäute betroffen, spricht man von **Soor** (veraltet auch als **Moniliasis** bezeichnet).

- **Trichomoniasis** ist eine sexuell übertragbare Erkrankung, die bei Frau und Mann auftritt und von einem Geißeltierchen, Trichomonas vaginalis, ausgeht. Dabei entzünden sich die Scheide und die männliche Harnröhre. Geschlechtsverkehr ist das Hauptübertragungsmedium der Krankheit. Sie

kann durch die mikroskopische Untersuchung eines Vaginalabstrichs festgestellt und innerhalb von 5 bis 6 Tagen mit dem Wirkstoff Metronidazol behandelt werden. Die Trichomoniasis ist mit 170 Millionen Neuinfektionen pro Jahr weltweit eine der häufigsten durch Geschlechtsverkehr übertragenen Krankheiten.

- Die **Filz-** oder **Schamlaus** (Pthirus pubis, Syn.: Phthirus pubis, vulgär Sackratte, Sacklaus) ist eine am Menschen parasitierende Tierlausart (Pedikulose). Sie ist mit bloßem Auge noch erkennbar und wird über Kleidungsstücke, Bett- und Handtücher oder bei engem körperlichen Kontakt übertragen. Einmal vom Körper entfernt, können Filzläuse nur bis zu 24 Stunden überleben, deren Eier aber länger.

- **Krätze**, fachsprachlich **Skabies**, **Scabies** (von lateinisch scabere, ‚kratzen') oder **Acarodermatitis**, ist eine weitverbreitete, durch die Krätzmilbe (vor allem Sarcoptes scabiei) verursachte parasitäre Hautkrankheit des Menschen. Die halbkugelförmigen, 0,3–0,5 Millimeter großen Weibchen der Krätzmilbe bohren sich in die Oberhaut (Epidermis) und legen dort in den Kanälen (caniculi, Milbengänge) Kotballen (Skybala) und ihre Eier ab. Ihre Absonderungen führen zur erheblichen Schädigung der Haut. Die Inkubationszeit beträgt etwa einige Tage bis sechs Wochen . Für befallene Patienten gilt in Deutschland nach § 34 Infektionsschutzgesetz bereits bei Verdacht ein Verbot des Aufenthalts und Arbeitens in Gemeinschaftseinrichtungen. Andere Milbenerkrankungen des Menschen werden als Acariasis bezeichnet. Als Entdecker des Zusammenhangs zwischen Milbenbefall und Krätze gilt der italienische Arzt Giovanni Cosimo Bonomo.

DrH: Ich finde es wichtig, dass man sich klarmacht, dass Durchfall auch ansteckend ist. Ich glaube es gibt keine Durchfall-Paraphilie, oder etwa doch. Und gestatten Sie mir noch einen Hinwei. Ein Geißeltierchen ist kein Geiseltierchen, also kein Sub. Siehe Trichomoniasis. Was auch noch ernst ist, ist, dass Syphilis und Herpes Retroviren sind, die auch das Hirn befallen können.

So, ich hoffe es ist wieder alles gut, oder sind Sie mir jetzt wirklich böse für diesen Flog. Man glaubt garnicht, was man sich alles einfangen kann. Und man glaubt garnicht, was alles in Seile einziehen kann. Schon mal überlegt, wenn man sich fesseln lässt, wieviele Subs schon in dieses Seil geschwitzt haben? Igittti-gitti-pfui-bah.

Lassen Sie folgende Intrusion in ihre geschlossene Informationswelt zu: Fesseln Sie sich doch einmal mit den Materialien aus dem MOWI69-Shop. Die sind übrigens abwaschbar und desinfizierbar. Das Material erwärmt sich schnell durch den Hautkontakt und beim Hängen fühlt man sich sogar sicherer. Es bleiben nur keine Ropemarks zurück. Die kann man sich ja eintattoowieren lassen, wenn man der geniessenden Umwelt so etwas mitteilen möchte.

Und zum Abschluss vielleicht noch was Versöhnliches:

Focus.de schreibt:

Häufiger und befriedigender Sex ist gesund für ältere Frauen - aber nicht für ihre männlichen Altersgenossen: Laut einer am Dienstag veröffentlichten Studie steigt bei Männern über 57 Jahre, die häufig Orgasmen erleben, das Risiko eines Herzinfarkts.

"Die Ergebnisse stellen die verbreitete These infrage, wonach sexuelle Beziehungen für alle gleichermaßen gesund sind", sagte die Hauptautorin der Studie, die Soziologin Hui Liu von der Universität Michigan.

Für die in der Fachzeitschrift "Journal of Health and Social Behavior" veröffentlichte Studie untersuchten die Forscher insgesamt 2204 Männer und Frauen, die bei den ersten Ergebnissen der Studie in den Jahren 2005/2006 zwischen 57 und 85 Jahre alt waren.

Doppelt so hohes Herzinfarkt-Risiko bei Männern

Die Wissenschaftler kamen zu dem Ergebnis, dass befriedigender Sex bei älteren Frauen das Risiko von Bluthochdruck verringert. Bei Männern im gleichen Alter hingegen steigt das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Dies wurde anhand von Bluthochdruck, eines beschleunigten Herzrhythmus und der Menge des sogenannten C-reaktiven Proteins im Blut gemessen, welches auf den Grad von Entzündungen im Körper hindeutet.

Die Autoren berücksichtigten zudem, wie viele Herzinfarkte, Schlaganfälle und Herzfehler in den unterschiedlichen Gruppen auftraten. Bei den Männern, die mindestens einmal pro Woche Geschlechtsverkehr hatten, stieg das Risiko eines Herzinfarkts in einem Zeitraum von fünf Jahren etwa doppelt so hoch an wie bei den sexuell enthaltsamen Senioren. Wenn die Männer eine extreme oder zumindest befriedigende Lust empfanden, war das Gesundheitsrisiko sogar noch größer.

Liebe(r) Leser(in), jetzt wissen Sie sehr viel. Und es hat sogar Spass gemacht, auch wenn sich da unten was verkrampft, wenn man etwas über Geschlechtskrankheiten ließt. Das muss es aber nicht, wenn die polyamore Leserschaft verhütet und sich behütet.

(Glockengeleut ertönt, Kardinal Stehmann erscheint)

KST: Es behüte Euch der allmächtige Hutmacher immerdar, wenn ihr genug Geld für einen Bowler habt. Nehmet die Flogs in Euer Gedächtnis und scheidet erst später dahin in Frieden,

Ihr Dr.Hammer-Team