

Kann Yoga das Sexleben in Schwung bringen?

Kann man mit Yoga sexuellen Aufschwung erleben und das Sexleben verbessern? Wenn ja, wie genau macht Yoga das?

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 20. September 2019

Stand: 21. September 2019

Yoga für besseren Sex

Die moderne Wissenschaft ist noch in ihren Anfängen, wenn es darum geht, all die zahlreichen gesundheitlichen Vorteile des Yoga zu erforschen. Bei Depressionen soll Yoga nachweislich helfen, auch bei Stress, Angstzuständen, Schilddrüsenproblemen und sogar beim metabolischen Syndrom. Letzteres umfasst Übergewicht, Bluthochdruck, hoher Cholesterinspiegel und Blutzuckerunregelmässigkeiten.

Schon allein diese Aspekte weisen darauf hin, dass Yoga sich natürlich auch sehr vorteilhaft auf das Sexleben auswirkt. Denn wer nicht mehr depressiv ist, weniger Stress und auch weniger chronische Beschwerden hat, ist oft automatisch ein/e entspannte/r und leidenschaftliche/r Liebhaber/in.

Yoga stärkt Körper, Geist und Gehirn

Erste Studien zeigen, dass Yoga beispielsweise die Entzündungswerte des Körpers reduziert, Menschen weniger stressanfällig macht, die Cortisolspiegel senkt und die Spiegel eines ganz bestimmten Proteins namens BDNF (*Brain-Derived Neurotrophic Factor*) erhöht. BDNF gilt als Anti-Aging-Stoff, der die Nervenzellen stimuliert und die Konzentrations- und Lernfähigkeit verbessert, kurz für ein leistungsfähiges Gehirn sorgt.

Coregasm: Orgasmus während der Yoga-Session?

Natürlich fühlt es sich auch einfach gut an, den Körper harmonisch zu bewegen, die Atmung anzupassen und meditative Elemente einzubauen. Nicht zuletzt soll es den sog. Coregasm geben, der so manchen zu sportlichen Höchstleistungen anspornen könnte. Coregasm ist ein englischer Begriff, der sich aus Core (Körpermitte) und Orgasm (Orgasmus) zusammensetzt und ein Gefühl beschreibt, das an einen Orgasmus erinnert, aber ganz ohne Sex zustandekommt, stattdessen allein durch das Training bestimmter Muskelgruppen (insbesondere Bauch und Beckenboden) erzielt werden kann.

Wie sieht nun der wissenschaftliche Stand der Dinge aus? Kann Yoga das Sexleben verbessern?

Nach 12 Wochen: Besserer Sex dank Yoga

In einer häufig zitierten Studie, die im *The Journal of Sexual Medicine* veröffentlicht wurde, zeigte sich, dass Yoga tatsächlich die Sexualfunktionen verbessern kann - insbesondere bei Frauen über 45 Jahren, z. B. mit Hilfe der sog. Dreieckstellung, der Kobra (Bhujangasana) und des Drehsitzes.

Teilnehmerinnen der Studie waren 40 Frauen, die 12 Wochen lang wissenschaftlich begleitet wurden und dabei regelmässig zum Yoga gingen. Sie praktizierten dabei u. a. 22 Übungen (Yogasanas), die insbesondere die Bauchmuskulatur trainierten, die Verdauung verbesserten, den Beckenboden stärkten und (erfahrungsgemäss) die Laune hoben. Die Gesamtliste der Übungen, die bei der Studie zum Einsatz kamen, kann hier eingesehen werden.

Nach Ablauf der Studie hatte sich bei 75 Prozent der Frauen nahezu jeder Parameter in Sachen Sexleben verbessert. Die Frauen hatten mehr Lust, litten seltener unter Scheidentrockenheit, hatten häufiger einen Orgasmus und erlebten somit ihr Sexleben als deutlich befriedigender als zuvor.

Yoga bessert auch Sexleben von Männern

Auch Männer profitieren enorm von regelmässigen Yoga-Übungen, was sich in einer der Frauenstudie ähnlichen Untersuchung zeigte. Sie wurde von Dr. Vikas Dhikav, Neurologe am *Dr. Ram Manohar Lohia Hospital* in New Delhi, Indien, durchgeführt und umfasste ebenfalls ein 12-Wochen-Yoga-Programm.

Zum Ende der Studie berichteten die Teilnehmer von einer signifikanten Verbesserung ihrer Sexualfunktionen. Auch sie hatten mehr Lust und verfügten über eine bessere Erektionsqualität, konnten ferner ihre Ejakulation besser kontrollieren und waren insgesamt leistungsfähiger.

Yoga gegen vorzeitige Samenergüsse

In einer Vergleichsstudie (vom selben Forscherteam) zeigte sich sogar, dass Yoga eine mögliche und natürliche Alternative für Fluoxetin sein könnte. Das Mittel ist als Antidepressivum bekannt, wird jedoch auch zur Therapie vorzeitiger Samenergüsse eingesetzt.

Die Teilnehmer praktizierten in dieser Untersuchung regelmässig 15 Yoga-Übungen – einfache Übungen bis hin zu schwierigeren Stellungen wie z. B. die Bogen- oder Arkadenstellung (Dhanurasana).

Bei Unzufriedenheit mit dem eigenen Sexleben, insbesondere wenn diese Unzufriedenheit auf gestörten Sexualfunktionen, also körperlichen Problemen beruht oder auch auf Stress, lohnt es sich, regelmässig Yoga zu praktizieren – zumal Yoga noch viele andere Vorteile mit sich bringt, etwa Rückenschmerzen lindert oder das Gemüt aufheitert.

Quellen

- Sandoui A, Can yoga improve your sex life?, Medical News Today, September 2018
- Cramer H, Yoga in Germany Results of a Nationally Representative Survey, Forschende Komplementärmedizin, September 2015
- Dhikav V, Yoga and Sexuality: A novel way to improve sexual functioning, Researchgate.net, Abruf 12.09.2018
- Dhikav V, Karmarkar G et al., Yoga in Male Sexual Functioning: A Noncomparative Pilot Study, The Journal of Sexual Medicine, Juli 2010
- Dhikav V, Karmarkar G et al., Yoga in Female Sexual Functions, The Journal of Sexual Medicine, November 2009
- Dhikav V, Karmarkar G et al., Yoga in Premature Ejaculation: a Comparative Trial with Fluoxetine. The Journal of Sexual Medicine, November 2007
- Brotto LA, Mehak L et al., Yoga and Sexual Functioning: A Review, The Journal of Sex & Marital Therapy, Oktober 2009

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/mehr-schwung-im-sexleben-dank-yoga-810905.html>