

Zeitschrift: Die : Lesbenzeitschrift

Herausgeber: Die

Band: - (2004)

Heft: 30

Artikel: Nichts ist gesünder als Sex

Autor: Navarra, Pascale / Caponio, Gabriela

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-630872>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Meine liebste Frage lautet: Warum ist etwas so, wie es ist? Ich bin fasziniert von einer ganzheitlichen Sicht des Lebens, die beinhaltet, dass alles, was in meinem Leben geschieht, einen tieferen Sinn hat. Dass nichts zufällig passiert, sondern es immer eine Ursache dafür gibt.

Und so versuche ich Ursachen zu schaffen, deren Wirkung ich gerne ernte – auch in gesundheitlichen Angelegenheiten. Sei es, dass Fussball spielen einer bestimmten Kondition bedarf oder mich mein Hund mit täglichen Bewegungsansprüchen auf Trab hält – der Spass darf dabei selbstverständlich nicht fehlen!

Ich fühle mich für meinen Körper verantwortlich. So achte ich auf eine optimale Vitaminzufuhr und meiden übertriebenen Alkohol- und Zigarettenkonsum. Glücklicherweise ist mein Bedürfnis danach nur spärlich vorhanden.

Da ich davon ausgehe, dass Körper und Seele eng miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen, widme ich dem seelischen Anteil mindestens ebenso viel Aufmerksamkeit. Die Erkenntnis von Zusammenhängen und die Verwirklichung meiner Potentiale sowie Gefühle von Freude und Harmonie spiegeln sich in meiner körperlichen Gesundheit.

Catherine Allisson

Nichts ist gesünder als Sex

Betrachten wir das Phänomen Sex für einmal ganz trocken: Ein, zwei, drei, unzählige Körper, sagen wir Frauenkörper, stehen, sitzen, liegen, tanzen nebeneinander, irgendwo. Nehmen wir an, es ent- oder besteht eine Anziehung zwischen diesen Körpern, oder es baut sich eine Spannung auf in einem dieser Körper – nennen wir das der Verständigung halber mal Erotik. Das Blut gerät naturgemäß langsam aber stetig in Bewegung. Dutzende von Litern des roten Lebenssaftes beginnen ihren rasenden Weg durch verschleimte Arterien und verklebte Venen. Der beschleunigte Kreislauf ist wundersam für Blutgefäße und Pumpe, Verhärtungen (potentielle Infarktverursacher) werden mitgerissen vom pulsierenden Strom. Vom Darm wird eine erhöhte Menge Nährstoffe aufgenommen, Muskeln, Gehirn, Lungen, Leber und Nieren werden mit Sauerstoff versorgt. Es entsteht in allen Organen eine Zellerneuerung, die Estée Lauder in keinem Labor der Welt simulieren kann. Unangenehmer Nebeneffekt ist allenfalls eine leichte Trockenheit der Mundschleimhaut, da die Liquidität sich vorübergehend zentriert. Das leichte Kribbeln in der Bauchgegend regt insbesondere Niere und Milz zu einer ausserordentlichen Giftstoffabtragung an. Die Blasen- und Darmtätigkeit wird stimuliert, beides Organsysteme, die zivilisatorisch bedingt ständig zu kurz kommen und verbreitet mit Tees und Leinsamen zur täglichen Arbeit angetrieben werden müssen.

Eine erste Berührung, vielleicht noch unauffällig, ziellos: Die Haarwurzeln ziehen sich zusammen, die Kapillaren regenerieren sich, die oberste Hornschicht übt sich in Elastizität. Nicht nur die Haarwurzeln ziehen sich zusammen, möglicherweise sind auch die Brustwarzen mitbetroffen. Diese Nervenbündel (im Sinne gebündelter Nervenkumulation, um etwelche Doppeldeutigkeiten auszuschliessen ...) mit ihrem hässlichen Namen, werden tagtäglich vernachlässigt, mit künstlich parfümierten Duschgels und Waschmitteln gegeisselt, in enge Formhalter gezwungen, fühlen sich in diesem Moment in ihrem natürlichen Element.

Kommen wir zum Küssen (bedingt als einzige Ausübung zwingend mindestens zwei Mitspielerinnen). Endlich ist es dem verhärteten, ewig komprimierten Kiefergelenk und seinen Knorpeln gegönnt, sich ausgiebig zu dehnen. Insbesondere die Rotationsbewegungen der Zunge sind eine Wohltat für das malträtierte Gelenk, dessen Bedeutung uns viel zu wenig bewusst ist. Verbunden mit den Schläfenknochen, ist dessen Verspanntheit nicht selten Grund für chronische Kopfschmerzen (während wir denken, es käme vom Nacken, wegen der ewigen Bildschirmarbeit ...). Da trainiert frau für teures Geld Bi- und Trizeps, welche denkt denn schon an ihr Kiefergelenk? Auch dem Zahnschmelz ist es durchaus zuträglich, ab und an mit einem fremden pH-Wert in Berührung zu kommen, denn die körpereigene, meist ernährungs- und/oder stressbedingte Übersäuerung ist massgebend für so manche Zahnärztinnenrechnung.

Gehen wir weiter zur Körpertemperatur: Unser gebeutelter Thermostat, hilflos Klimaanlagen, Tropenferien, Heidecken, überhitzten Mietwohnungen und synthetischer Kleidung ausgesetzt, darf endlich wieder einmal seine wahren Kräfte zeigen. Vom leichten Erschauern mit Gänsehaut (die übrigens vor Wärmeverlust schützt), über das leise Öffnen diverser Poren zur Hitzeentstauung via Oberlippe, Kopfhaut und Fusssohlen, kann auch er selten genug zeigen, wessen er fähig ist. Je weniger Kleider ihn hemmen, je baumwollener oder leinener die Sitz- oder Liegeunterlage, desto besser. Satin ist Gift, wegen seiner Atlasbindung, Poly ... ist ein Frevel.

Zurück zum im Lauf des Geschehens exponentiell steigenden Puls. Die mittlerweile eingesetzte Tiefendurchblutung ist nicht nur ein unpatentiertes Anticellulitmittel, sie durchblutet effektiv sämtliche Organe, durchflutet flächendeckend das Gewebe wie keine fünf Saunagänge und transportiert Schlacken, dass sich jede Heilfastenkur erübriggt – bei regelmässiger Anwendung, versteht sich. Die mittlerweile stark erhöhte Herzfrequenz verlangt unserem Herzen endlich

wieder einmal etwas ab. Von SportmedizinerInnen wird empfohlen, die Herzfrequenz täglich über eine Zeitspanne von mindestens 20 Minuten zu erhöhen, in Übereinstimmung mit Alter und Gewicht, versteht sich ... Die erhöhte **Fettverbrennung** sei nur nebenbei erwähnt.

Gehen wir nun der Einfachheit halber davon aus, dieser oder diese Frauenkörper haben Ort, Zeit und Umstände, oben Erwähntes in Solarplexusnähe weiterzuverfolgen: Gewisse *Schleimhäute* sondern seit längerem übermäßig Sekrete ab (das Wort «Sekret» stammt übrigens vom lateinischen Wort für «Geheimnis»). Nebst – sagen wir mal – technischen Gründen hat auch dies den gesundheitlichen Aspekt der *Selbstreinigung*. Wieder werden überflüssige Giftstoffe wie Nikotin, Blei oder Schwefel entsorgt, was z. B. bei vorheriger Einnahme von Knoblauch oder Zwiebeln unangenehme Nebenerscheinungen haben kann (glücklicherweise hat uns die Natur mit dem netten Mechanismus ausgestattet, in Zuständen starker körperlicher Erregtheit weniger zu riechen). Wir kommen dann zu einer weiteren Auswirkung des überaus angeregten *Kreislaufes*, zur Schwellung. Die vermehrte Blutzufuhr führt zu einer Schwellung sämtlichen schwammigen Gewebes im Körper, welches gerade in der Körpermitte gehäuft auftritt. Diese Schwellung, kombiniert mit der bereits erwähnten übermässigen *Hormon- und Sekretabsonderung* kann, unter günstigen Bedingungen, zu

weiteren sexuellen Aktivitäten anregen. Unabhängig davon, wie und wo diese umgesetzt werden, führen diese unter Umständen zu so genannten *Muskelkontraktionen*.

Und damit kommen wir zu einem wesentlichen Phänomen: Das Kontrahieren sämtlicher *Muskeln* während Minuten oder intervallartig während Stunden, hat unglaubliche Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und somit auf unsere Gesundheit! Der Verjüngungseffekt kutaner Art ist ein netter Nebeneffekt: Das so genannte Relaxationsverhalten der *Oberhaut* führt unweigerlich zu einer besseren *Hautstruktur*. Fältchen und Grübchen glätten sich sichtbar innert Stunden, bei regelmässiger Anwendung anhaltend. Die *Unter- und Lederhaut*, das *Gewebe*, alle *Organe*, die *Muskeln*, die *Sehnen*, die *Gefässe*, vor allem aber auch die *Nerven*, und selbst die Seele erleben dabei eine intensive, allumfassende Regeneration. Während wir unsere *Hirnzellen* oft genug zu vergleichbaren Turboleistungen herausfordern, ist unser *Organismus* im täglichen Leben allzu oft unterfordert.

Eine körperliche Höchstleistung, wie sie Sex beinhaltet, ist so gesund, wie es keine andere körperliche Herausforderung sein kann. Kein Körperteil, kein Quadratmillimeter, der nicht beansprucht wird. Kein allumfassenderes Heilmittel hat die Menschheit je gekannt.

Pascale Navarra

9

Etwas für die Gesundheit unternehmen: Ich halte das für ungefähr so reizvoll wie Jürgen Flieges pädagogische Mahnung «Passen Sie gut auf sich auf!», die er jeweils am Ende seiner Talkshow den ZuschauerInnen mit sorgenvollem Blick übermittelt. Als stünde es bei denen kurz vor 12.

Ich kann mir nichts Langweiligeres, Unsinnliches und Freudloses vorstellen, als der Gesundheit wegen in Panik zu geraten und mich in heilsame Aktivitäten zu stürzen. Der Kult ums «Gesündeln» – der schon fast etwas Krankhaftes an sich hat –, redet mir ein «Tu etwas für dich!». Und will auf diese Weise ablenken von so entsetzlichen Dingen wie Cellulitis, Altwerden, Falten und Sterben. Will mir Nahrungsmit tel andrehen, die seltsam ausschauen und schmecken, will mich in teure Fitnessstudios voller Menschen locken, die seltsam ausschauen und riechen, will mich den eigenen Urin trinken lassen ... na ja, eben.

Für meine Gesundheit tu ich hauptsächlich nichts. Dieses Nichts wird zum Nichtstun an sich, zum Müsiggang. Eine solche Lebensweise würde ich wiederum als Rezept für mein – sagen wir mal – Wohlbefinden bezeichnen. Und wohl fühle ich mich auch bei bestimmten Tätigkeiten, die ganz und gar nicht als gesund zu bezeichnen sind: Zigaretten rauchen («Rauchen kann Ihre Gesundheit gefährden!»), Wein' trinken («Alkohol tötet Hirnzellen!»), mich trotz vorprogrammiertem Liebeskummer garantiert in die falsche Frau verlieben («Bist du naiv!»), die Nacht zum Tag machen und umgekehrt («...!»).

Müssig zu sein ist gar nicht so einfach, da sich gewisse Stressfaktoren (Stosszeiten, Geldbeschaffung, Beziehung) einfach nicht vermeiden lassen. Und fehlende Produktivität stösst bei Mitmenschen selten auf Akzeptanz, denn Arbeit ist ja bekanntlich das halbe Leben. Ich befindet mich meist auf der anderen Seite und vertraue da ganz Natalie Barneys Worten (sie wurde 96 Jahre alt): «Müssiggang ist Lebenskunst und Selbstverwirklichung.» Daran liegt mir weit mehr als an der so genannten Gesundheit. Wobei mir bis heute nicht ganz einleuchtet, was unter «gesund sein» verstanden wird, bzw. welcher Mensch für sich in Anspruch nehmen kann, diesen Idealzustand erreicht zu haben. Das Denken in klar definierten Gegensätzen (krank – gesund) ist zwar bequem, deckt sich jedoch selten mit der Realität.

Gabriela Caponio