

Wo: PR2 - Thema 1 - Modul 1.3 - Video 17 auf Video-Ressourcen: "Dein Gehirn will, dass du Sex hast. So funktioniert das"

<https://youtu.be/4DJ0F-UFF4g>

VIDEO: Ihr Gehirn will, dass Sie Sex haben. So funktioniert's.

Das Verlangen nach Sex ist in unseren Gehirnen und Körpern fest einprogrammiert. Es ist evolutionär bedingt. Alle Lebewesen werden auf eine Weise zur Fortpflanzung angetrieben, die sich unserer Kontrolle entzieht. Unabhängig von Ihrer sexuellen Orientierung oder Ihrem tatsächlichen Interesse am Kinderkriegen will Ihr Gehirn also, dass Sie Sex haben. Hier ist Ihr Gehirn involviert, und wir erforschen, wie die Welt unser Gehirn und uns selbst beeinflusst. Wenn Sie das Objekt Ihrer Begierde sehen, befeuert der Hypothalamus Ihre Lust, indem er Ihre Sexualhormone, Testosteron und Östrogen aus den Hoden und Eierstöcken stimuliert. Aus diesem Grund berichten einige Frauen von einer stärkeren sexuellen Motivation um die Zeit des Eisprungs, wenn der Östrogenspiegel am höchsten ist. Wenn wir sexuell aktiv werden und die Erregung zunimmt, deaktiviert Ihr Gehirn Regionen wie den präfrontalen Kortex, der wichtige Funktionen wie rationales Verhalten und Selbstwahrnehmung reguliert. Sie haben dann vielleicht das Gefühl, dass Sie das Gefühl für sich selbst oder Ihre Selbstkontrolle verlieren. Gleichzeitig steigt die Aktivität in Bereichen wie dem Kleinhirn rapide an. Das Kleinhirn hilft bei der Verarbeitung von Emotionen und sorgt dafür, dass Sie sich mit Ihrem Partner verbunden fühlen. Es erhöht aber auch die Muskelspannung im ganzen Körper und bereitet so den Orgasmus vor, wobei im Moment des Höhepunkts dreißig verschiedene Gehirnregionen verrücktspielen. Bereiche wie der Hypothalamus und der Nucleus accumbens sind hochaktiv. Deshalb wirkt sich der Orgasmus nicht nur auf die Genitalien aus, sondern beschleunigt auch die Atmung und das Kreislaufsystem, spannt Körperteile wie den Bauch und die Oberschenkel an, und Ihr Wortzentrum im Gehirn empfängt buchstäblich Tausende von Lustsignalen von Ihrem voll engagierten Nervensystem. Andere Hirnregionen wie der laterale orbitofrontale Frontalkortex schalten sich ab und erzeugen das äußere Körpergefühl, das Sie während des Orgasmus empfinden können. Dieses Crescendo an Aktivitäten dauert etwa zehn bis zwanzig Sekunden und beruhigt sich dann aber schnell wieder. Die Hirnanhangsdrüse schüttet Prolaktin aus, das das "Nachglühen" nach dem Sex und ein schläfriges, träges Gefühl erzeugt. Etwa eine Minute nach dem Orgasmus schüttet der Hypothalamus außerdem Oxytocin aus, ein sogenanntes Bindungshormon. Hinzu kommen weitere Stimmungsaufheller, die bis zu fünf Minuten lang ausgeschüttet werden können, weshalb sich Sex für das Gehirn auch noch lange nach dem großen Moment so gut anfühlt.