

Authentische Sexualität

Gesundheit beginnt nicht nur im Kopf, bzw. in dem, was wir glauben, über Gesundheit zu wissen, sondern oft im Herzen – wo und wie wir uns selbst begegnen können. Authentische Sexualität ist dabei ein kraftvoller, aber oft übersehener Teil unserer Selbstfürsorge. Sie hat weniger mit Technik oder Perfektion zu tun, als mit Ehrlichkeit: sich selbst spüren, sich erlauben zu begehren, Grenzen zu haben, Lust zu empfinden – und das alles ohne Scham. Das erfordert meist sehr viel Mut.

Viele von uns sind mit fixen Vorstellungen aufgewachsen, wie „richtige“ Sexualität aussehen, oder gemacht werden sollte. Doch wahre Gesundheit entsteht da, wo wir aufhören, Rollen zu spielen und beginnen, unser wahres Selbst zu finden.

Wenn Sexualität nicht mehr Pflicht oder Vergleich ist, sondern ein Ausdruck von Nähe, Achtsamkeit und Lebendigkeit, entfaltet sie ihr heilendes Potenzial. Sie baut Stress ab, schenkt uns Ruhe und stärkt zugleich unser Immunsystem – aber vor allem verbindet sie uns wieder mit dem Gefühl, lebendig zu sein.

Authentisch zu sein bedeutet auch, mit sich selbst liebevoll und offen umzugehen – besonders dann, wenn es um Themen wie Lustlosigkeit, Unsicherheit oder körperliche Veränderungen geht. Auch in Beziehungen wirkt diese Authentizität wie eine Einladung: Sie schafft Vertrauen, Zärtlichkeit und einen Raum, in dem man sich ehrlich begegnen kann.

Vielleicht liegt darin die eigentliche Gesundheitsvorsorge: sich selbst so anzunehmen, wie man ist – auf allen Ebenen. Wenn wir in der Sexualität nicht nur „funktionieren“ müssen, sondern Ausdruck von Wahrheit und liebevoller Verbindung sind, dann pflegen wir nicht nur unsere Beziehungen, sondern auch unser eigenes seelisches und körperliches Wohlbefinden.

Ein von der Hirnanhangdrüse ins Blut abgegebene Hormon, das gleichzeitig als Botenstoff stressreduzierend wirkt, ist Oxytocin. Dies ist als Bindungshormon bekannt und reduziert den Blutdruck, verlangsamt die Herzfrequenz und beeinflusst die Herzratenvariabilität günstig. Es wirkt zudem schmerzlindernd, verbessert die Wundheilung und wird durch entspannten Sex (Slow-Sex) vermehrt ausgeschüttet. Daher wird es auch als Liebes- oder Kuschelhormon bezeichnet.

Ein Hinweis in eigener Sache: Im April 2026 findet ein Seminar „Heilung auf allen Ebenen“ mit 15 Stunden Vortrag und Praxis von mir im Allgäu statt.

Oder man kann ca. 120 medizinische Fachbücher und Ratgeber lesen, um dann die Essenz daraus zu ziehen. Das habe ich in meiner 30 jährigen Selbstständigkeit für Sie bereits erledigt und gebe dies nun gerne weiter.

Link: [Heilung auf allen Ebenen - Gerd Bodhi Ziegler, Autor, Seminarleiter](#)

www.osteopathie.works