

Startseite (<http://www.bento.de/>) › Fühlen (<http://www.bento.de/gefuehle/>) › Kuschelhormon nach dem S



Bild: Annika Eliane Krause

FÜHLEN ([HTTP://WWW.BENTO.DE/GEFUEHLE/](http://www.bento.de/gefuehle/))

# Binden sich Frauen nach dem Sex schneller als Männer?

0 Shares

teilen ([http://www.facebook.com/sharer.php?u=http://www.bento.de/gefuehle/kuschelhormon-nach-dem-sex-bindensichfrauenwirklichschneller-1124691/#utm\\_source=sharebuttons&utm\\_medium=facebook&](http://www.facebook.com/sharer.php?u=http://www.bento.de/gefuehle/kuschelhormon-nach-dem-sex-bindensichfrauenwirklichschneller-1124691/#utm_source=sharebuttons&utm_medium=facebook&))

teilen (<https://twitter.com/share?url=http://www.bento.de/gefuehle/kuschelhormon-nach-dem-sex-bindensichfrauenwirklichschneller-1124691/&text=Binden%20sich%20Frauen%20nachdemSexbindensichFrauenwirklichschneller-1124691>)

**Kirsten Herrmann**

(<http://www.bento.de/autor/kirsten-herrmann/>)

Gerade beim Sex tun wir gern so, als wüssten wir Bescheid. Doch unabhängig von unserem Alter, Erfahrung und Geschlecht bleiben immer Wissenslücken. Kommt es vielleicht doch auf die Größe an? Rasieren, nicht rasieren – was ist gesünder? Sind wir überhaupt für Monogamie gemacht? Solche Fragen beantworten wir hier! Erste Lektion der Vögelkunde:

## **Binden sich Frauen tatsächlich schneller emotional nach dem Sex als Männer?**

Antworten gibt **Christoph Joseph Ahlers**, Sexualpsychologe und Paartherapeut. Er ist wissenschaftlicher Leiter des Instituts für Sexualpsychologie sowie Gastwissenschaftler und Lehrbeauftragter an der Charité in Berlin.

### **1. Männer und Frauen entscheiden sich tendenziell aus unterschiedlichen Gründen für Sex**

Direkt vorweg: Nein, Frauen binden sich nicht schneller emotional als Männer. Zumindest sind dem Sexualwissenschaftler keine Belege dafür bekannt. Dennoch gibt es Unterschiede zwischen Mann und Frau. So sei es wissenschaftlich belegt, dass das männliche Sexualitätskonzept reiz- und gelegenheitsorientierter ist als das von Frauen, sagt Ahlers: "Sie sind viel stärker von visuellen, akustischen oder auch geruchlichen Reizen stimulierbar. **Bietet**

**sich also die Gelegenheit zum Sex, sind Männer relativ schnell im Geschäft."**

Frauen hingegen seien beim Thema Sex stärker personen-, beziehungs- und umgebungsgebunden. Das heißt: Frauen konzentrieren sich bei ihrer Entscheidung für oder gegen Sex eher darauf, mit wem sie es zu tun haben und in welchem Kontext ein sexueller Kontakt stattfindet. Hört er mir zu? Fühle ich mich wohl?

**Auch bei Datingportalen und -apps ist dieses Muster erkennbar:** Solange es um soziale Kontakte, um Chatten und Dating gehe, sei das Geschlechterverhältnis noch relativ ausgewogen, sagt Ahlers. Je mehr sich die Angebote allerdings verschieben in Richtung "beziehungslosen Gelegenheitssexkontakte", desto weniger Frauen melden sich an.



1/9

**2. Sex produziert nicht gleich Kuschelhormone. Und Kuschelhormone entscheiden nicht über eine langfristige**

## Bindung

Der Botenstoff Oxytocin ("Kuschelhormon") führe dazu, dass wir uns nach dem Sex besonders zueinander hingezogen fühlen, heißt es oft. **Haben also Hormone Einfluss auf unsere emotionale Bindung?**

"Nein", sagt Ahlers. "Es ist eine naive Fehlvorstellung, zu denken, unser Organismus ist ein Flipperautomat, in den man eine Münze einwirft und dann kommt verlässlich oben die Kugel raus. **Entscheidend ist nicht die ausgeführte Handlung, sondern die subjektive Bedeutung, die Sex für uns hat.**"

Dieser nämlich kann entgegengesetzte Bedeutungen haben: Im Falle einer Vergewaltigung ist er ein traumatisches Erlebnis, bei dem Stresshormone freigesetzt werden.

Einvernehmlicher Sex hingegen führt im Idealfall zu einem Hochgefühl der Gemeinsamkeit und der Körper schüttet tatsächlich Glückshormone wie Dopamin oder Serotonin und auch das erwähnte Oxytocin aus. Dieses führe zwar zu einem "Zustand zutraulicher Glückseligkeit", garantiere aber keine langfristige, emotionale Bindung.

### 3. Bindung entsteht vor dem Sex – oder eben nicht

Wenn uns an unserem Bettpartner etwas liegt, dann verstärkt Sex die bereits aufgebaute Bindung. "Bei anonymem oder beziehungslosem Gelegenheitssex geht es wesentlich mehr um die Lust- und Erregungsfunktion", sagt Ahlers. **Wer sich nicht binden will, wird dies auch durch Sex nicht tun.**

### 4. It's the Persönlichkeit, stupid.

Ja, statistisch gesehen gehen Männer und Frauen unterschiedlich mit Sex um – noch mehr kommt es aber natürlich auf die Persönlichkeit an. **Manche Männer und Frauen fühlen sich emotional bewegt, wenn sie sich körperlich**

**mit jemand anderem bewegen.** Denen geht das sprichwörtlich unter die Haut. Bei einigen ist das stärker so als bei anderen – und die gibt es beiderlei Geschlechts", so der Sexualpsychologe.

## 5. Wenn Frauen Sex haben, sind sie eher bereit zu mehr

Frauen können schwanger werden, sie werden häufiger Opfer von sexueller Gewalt als Männer (sueddeutsche.de (<http://www.sueddeutsche.de/panorama/vergewaltigung-die-wichtigsten-fakten-zu-sexueller-gewalt-1.2937498>)) – Frauen haben beim Sex also ein "höheres Risikoinvestment", sagt Ahlers.

Deswegen würden Frauen laut Ahlers meist viel intensiver prüfen, mit wem sie es zu tun haben: **"Guckt der mich an? Hat er saubere Fingernägel? Ist er unterhaltsam? Weiß er morgen noch meinen Namen und ruft er wieder an?"**

**Frauen checken ihr Gegenüber also nicht nur in sexueller, sondern auch in partnerschaftlicher Hinsicht** – auch wenn sie nicht explizit auf der Suche nach einer Beziehung sind. Ahlers begründet das mit Evolutionsbiologie und -psychologie: Frauen mussten früher einfach wissen, ob der Mann, mit dem sie womöglich ein Kind bekommen, sie in der Höhle verhungern lassen würde.

Frauen wählen ihre Sexpartner also meist gründlicher aus. Sie sind daher potenziell auch eher bereit, eine gemeinsame Nacht in eine Beziehung führen zu lassen.



(<http://www.bento.de/gefuehle/beziehung-wenn-liebe-sex-und-partnerschaft-fuer-immer-halten-1124425/>)

**Für immer. Oder? Von Paaren, die sich seit der Schule lieben**

(<http://www.bento.de/gefuehle/beziehung-wenn-liebe-sex-und-partnerschaft-fuer-immer-halten-1124425/>)

## 6. Wissenschaft hat nicht immer Recht

Ganz wichtig: Bei den Punkten 1 bis 5 handelt es sich um empirische Erhebungen und statistische Verteilungen. Individuell handeln und fühlen Frauen und Männern oft trotzdem anders. Ahler betont: "Wir sprechen immer nur von einer Grundtendenz."

Wer mehr zum Thema Sex und Bindung wissen möchte, dem empfehlen wir Ahlers' Buch "Himmel auf Erden und Hölle im Kopf – Was Sexualität für uns bedeutet" ([https://www.amazon.de/gp/product/3442159083/ref=as\\_li\\_tl?ie=UTF8&camp=1638&creative=6742&creativeASIN=3442159083&linkCode=as2&tag=bento0d-21](https://www.amazon.de/gp/product/3442159083/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1638&creative=6742&creativeASIN=3442159083&linkCode=as2&tag=bento0d-21)). Er berichtet aus seiner Praxis als Sexualtherapeut, von Sad Singles und One-Night-Stand-Burnouts.

**Mit unserem Quiz kannst du testen, wie durchschnittlich deine Beziehung ist:**