Spiraldynamik

Spiraldynamik® Akademie AG | Hofwiesenstrasse 2 | 8057 Zürich

Kursausschreibung

The Big Five – Nr. 4 Sexualität - online | ab 16.09.2026

Zwischen Lust und Last – wie Intimität und Stress unser Leben steuern

Sex kann Energiequelle sein – oder Stressfaktor. Er belebt, verbindet, heilt. Gleichzeitig steht er in Konkurrenz zu Stresshormonen, ist ideologisch belastet und gesellschaftlich umkämpft. Wer Sexualität versteht, entdeckt ein Potenzial für Gesundheit, Nähe und Lebenskraft – erneuerbar und jederzeit verfügbar.

Einführung – warum dieses Thema zählt

Fünf Gründe machen Sexualität & Stress zu einem eigenständigen Thema, wenn es um Lebenskraft und «erneuerbare Energie» geht:

1. Sex wirkt vitalisierend.
2. Er steht biochemisch im Wettstreit mit Stress.
3. Er ist der zweitstärkste Trieb nach Hunger.
4. Er ist ideologisch zwischen Prüderie und Pornografie gefangen.
5. Er ist durch Gender-Debatten und Digitalisierung emotional aufgeladen.
   Und doch: Sexualität bleibt eine der stärksten Gesundheitsressourcen.

Pioniere der Sexualität – von Tempeln bis Forschungslaboren

Südindische Tempel zeigen Kamasutra ohne Tabu. In den 1960ern untersuchten William Masters und Virginia Johnson erstmals wissenschaftlich den menschlichen Sexualzyklus und prägten die moderne Sexualtherapie. Später brachten Osho und Diana Richardson eine neue Sprache für Intimität: Slow Sex, Achtsamkeit, Begegnung. Heute sehen wir das Gegenteil: Jugendliche, die aus Angst vor Blossstellung nach dem Sport nicht mehr duschen. Digitalisierung hat Nähe und Flirt verkompliziert – ein Alarmsignal für Gesellschaft und Gesundheit.

Physiologie der Sexualität – Hormone und Nerven im Spiel

Zwei Systeme sind bestimmend: Hormone und vegetatives Nervensystem.
Hormone: Oxytocin, das Kuschelhormon, schafft Verbundenheit – bei Geburt, Verliebtsein, Nähe. Es wirkt auf Schlaf, Wohlbefinden und Bindungsfähigkeit.
Nervensystem: Sympathikus (Adrenalin, Kampf-Flucht) und Parasympathikus (Vagus, Entspannung, Nähe) wirken zusammen. Liebesspiel braucht Entspannung, Orgasmus die Balance beider Systeme. Faszinierend: Totstellreflex und Orgasmus – zwei Extreme desselben komplexen Zusammenspiels.

Sex versus Stress – ein biochemisches Patt

Aus Cholesterin entstehen entweder Cortisol (Stress) oder Sexualhormone (Östrogen, Testosteron, Progesteron). Dauerstress blockiert Lust. Umgekehrt baut erfüllte Sexualität Stress ab. Moderne neurobiologische Stressdiagnostik – Cortisol im Speichel, Neuro-Metabolite im Urin, HRV-Messung – zeigt die Balance schwarz auf weiss.
Praktische Übung: Sex oder Stress – spüre, welcher Modus in deinem Körper dominiert.

Sex und Gender – Biologie trifft Gesellschaft

Sex ist Biologie: Chromosomen, Hormone, Körpermerkmale. Gender ist Kultur: Identität, Rollen, Sprache. Zwischen beidem herrscht Spannung. Gesellschaftlich spaltet das Thema, wie einst Pandemie oder Politik. Meine Haltung: neutrale Zone – Toleranz und Integration. Denn ohne integrative Sicht droht gesellschaftlicher Bruch.

Spiraldynamik

Spiraldynamik® Akademie AG | Hofwiesenstrasse 2 | 8057 Zürich

Kursausschreibung

The Big Five – Nr. 4 Sexualität - online | ab 16.09.2026

Praktische Tipps - die vier Phasen einer Beziehung

1. Verliebtsein – Alchemie und Bonding
2. Konflikt & Auseinandersetzung – Sex, Kinder, Geld, Freude, Ferien, Wohnort…
3. Burnout – Leere, fehlende Anziehung, Seitensprunggefahr, Beziehungsabbruch.
4. Partnerschaft – Bonding, Vertrauen, Kreativität, Tragfähigkeit.
   Die meisten Beziehungen scheitern in Phase 2 oder 3. Wer Phase 4 erreicht, gewinnt Stabilität und oft neue Formen der Intimität

Praktische Übung: Standortbestimmung – nächster Schritt?
Q&A: Genügend Zeit für Fragen, Antworten und Tipps

Unser Angebot am Med Center

- Hormonlabor & Beratung (Dr. G. Albers)
- Neurobiologische Stressdiagnostik (HRV-Messung)
- Entspannung & Zellenergie (IHHT)
- Personal Training & Trainingsgruppen

Ausblick

Dieser Vortrag ist Teil der Serie The Big Five. Nach Atem, Ernährung, Bewegung und Sexualität folgt das letzte grosse Thema «Schlaf – Regeneration des Bewusstseins von innen». Am 14. November 2026 fliessen alle fünf Themen am my health congress zu einem Ganzen zusammen.
Am **14. November 2026** fliessen alle fünf Themen am my health congress zu einem Ganzen zusammen.
My Health Kongress

Leitung

Larsen Christian, Arzt, Forscher, Autor, Mitbegründer der Spiraldynamik

Daten und Zeiten

16.09.2026 | 19:00 - 20:30

Kursadresse

online via Zoom
Tel:

Kurskosten

CHF 40.00 | EUR 40.00

Teilnehmerzahl

Min. 0 | Max. 500

Spiraldynamik

Spiraldynamik® Akademie AG | Hofwiesenstrasse 2 | 8057 Zürich

Kursausschreibung

The Big Five – Nr. 4 Sexualität - online | ab 16.09.2026

Organisator

Spiraldynamik® Akademie AG
Hofwiesenstrasse 2
8057 Zürich
Tel: +41 (0)43 222 58 68

akademie@spiraldynamik.com