Hilfsmaßnahmen für die Sexualität (s. auch Geschlechtsorgane):

Beim Sex mit geöffneten Augen wird im Gehirn das zentrale Belohnungssystem einbezogen:
Das Gehirn ist ein Organ der Anpassung, dass eine Strukturen durch die Interaktionen mit anderen aufbaut. Insofern haben wir durch die Neuroplastizität tatsächlich schon einen Ansatzpunkt, das emotionale Erfahrungen sich auf die Hirnstruktur auswirken. Von positiver Bedeutung ist das natürlich nur, wenn sich das Zwischenmenschliche tatsächlich auch entflöten kann. Laut Schnarch geht das, wenn sich die beiden Sexualpartner während des Liebesaktes anschauen und Kontakt mit dem Wesen des anderen aufnehmen. „Orgasmen bei geöffneten Augen gleichen Mr. Spocks ‚vulkanischer Gedankenverschmelzung' in ‚StrarTrek': eine sehr tief reichende Form des Sicheinlassens auf den Partner und der emotionalen Transparenz", erklärt Schnarch. „Sexualität soll ein gemeinsamer Akt sein, und ist nicht einfach nur Selbstbefriedung mit dem Körper des anderen", sagt auch der Münchner Hirnforscher Pöppel. Nach seiner Vorstellung sollte in einer gemeinsamen Sexualität das sogenannte Dreisekundenfenster eingezogen werden. „drei Sekunden bilden die gemeinsame Bühne der Gegenwart", sagt Pöppel. Alles Zwischenmenschliche läuft in diesem Rhythmus, das Handgeben, der Augenschlag oder das Vorausdenken bei Bewegungen dauert etwa drei Sekunden. Danach findet eine Art kurzer Aufmerksamkeitszäsur statt. Diese besteht etwa in einer Pause beim Sprechen. Und dabei werden, das ist das Besondere, die jeweiligen Gehirnströme synchronisiert.
Das Gehirn ist alle drei Sekunden in hohem Maß bereit, etwas Neues aufzunehmen. „zwei Menschen, die miteinander reden, etwas Gemeinsames tun, erleben den Beginn und das Ende dieses Dreisekundenfensters zur gleichen Zeit", so Pöppel. Auf den Sexualakt bezogen bedeutet dies: Wenn die Bewegungen und Empfindungen aufeinander abgestimmt werden, passiert es höchstwahrscheinlich, dass zwei Menschen gleichzeitig die Momente der stärksten Lustbereitschaft erleben. Dazu ist Aufmerksamkeit wichtig. Fokussieren Sie etwa drei Sekunden lang viele Dinge am Partner: Was Sie sehen, was sie mental vom Partner spüren, die Gefühle, Körperempfindungen und auch autobiographische Erinnerungen, die auftauchen können. Damit wird die Aufmerksamkeit auf die interpersonelle Begegnung gerichtet. Auf diese Weise wird es wirklich so, wie Schnarch schreibt, „dass es beim Sex zu tiefen Augenblicken der Begegnung kommt, welche die neuralen Verbindungen im Gehirn beeinflussen, die in Situationen dieser Art besonders formbar und veränderbar sind.
Der Londoner Neurologe Knut Kampe hat bereits 2001 in „Nature" beschrieben, warum uns der Orgasmus, bei dem wir uns gegenseitig in die Augen schauen, besonderen Spaß macht. Wenn Sie Blickkontakt zu einem Gesicht herstellen, das sie attraktiv empfinden, werden in ihrem ventralen Corpus striatum (Streifenhügel) Dopamin erzeugende Neuronen aktiviert. Durch Blickkontakt wird also die Dopaminproduktion verstärkt. Bei Unterbrechung des Blickkontakts sinkt die Dopaminproduktion wieder. Das heißt: Sex mit geöffneten Augen bezieht das zentrale Belohnungssystem des Gehirns ein. Und als ob dies nicht schon der Vorteile genug wäre, hat es auch noch weitreichende Auswirkungen in die Zukunft. Wenn zwei Menschen ähnliche Zustände erleben, die ihnen gut tun und die sie immer wieder gemeinsam praktizieren, dann passen sie ihre Hirnstrukturen aneinander an. Diese besonderen Zustände des Dopamins, des Glücks und der Ruhe werden immer mit dem anderen Menschen in Verbindung gebracht. Das schafft eine langfristige Verbindung miteinander.[1]

Sex im Gehirn nachweisbar:
Die sexuelle Orientierung ist in erster Linie neurobiologisch festgelegt, sagt Jerome Goldstein vom Son Francisco Clinical Research Center. Beim Kongress der Europäischen Neurologen-Gesellschaft in Lissabon zeigte er, dass sich mithilfe bildgebender Verfahren Unterschiede in den Gehirnen von hetero-, homo- und bisexuellen Menschen nachweisen lassen. Goldstein: „Beim Homo-und Heterosexzellen unterscheidet sich die Größe der Amygdala signifikant."[2]

Rosmarin:
Rosmarin hat eine Wirkung auf die weiblichen Geschlechtsorgane, die in ihrer Durchblutung gefördert werden.[3]

---

[1] „Sex verändert das Gehirn", in: Die Welt, 23.5.2011
[2] „ist sexuelle Orientierung im Gehirn nachweisbar?", in: Die Welt, 11.6.2011
[3] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 475

Vitamin-E-Mangel:
Frigidität und Impotenz[4]

Ananas:
Das Ananas-Enzymgemisch Bromelain *senkt zu hohen Blutdruck*, fördert die Verdauung und reinigt das Blut. Dieses Enzym, nur in der frischen Frucht aktiv, löst Eiweißrückstände im Darm und Darmparasiten auf, und löst auch Gefäßablagerungen in den Arterien. Die Keimdrüsen und damit die Libido bei Mann und Frau werden aktiviert, Menstruationsschmerzen und Wechseljahrs-beschwerden gemildert. Wenn Sie einen liebesmüden Partner haben, sollten Sie ihm frische Ananas oder den enzymaktiven „Melro´s Best Ananassaft" als Aphrodisiakum servieren! Mit dieser Liebesspeise können Sie auch ohne Viagra Ihr „blaues Wunder" erleben, und das ohne Nebenwirkungen, es sei denn mehr Gesundheit und Fitness.[5]

Mangos mit Mandeln und Datteln:
Mangos, mit Mandeln und Datteln gegessen, sollen die Manneskraft steigern, die Beweglichkeit der Spermien fördern und frühzeitigen Samenerguss heilen.[6]

Brennnesselsamen gegen Unfruchtbarkeit und Impotenz:
Während bereits die Blätter und die Wurzel der Brennnessel mit hochkonzentrierten Heil- und Vitalkräften glänzen, vermögen die ***Brennnesselsamen***diesen Mikronährstoff-Reichtum noch zu toppen. Aus diesem Grund wurden sie in alten Zeiten fleißig gesammelt und in Phasen der Erschöpfung als Stärkungsmittel gegessen. Sie stärken – erfahrungsgemäß – in einer Intensität, die zu einem mittelalterlichen Brennnesselsamen-Verzehrverbot für Mönche geführt hatte – um deren Keuschheitsgelübde nicht zu gefährden. In den Samen der Brennnessel finden sich nämlich hormonähnliche Substanzen und Vitamine, die dafür bekannt sind, einer Leistungsschwäche der Geschlechtsorgane zuvorzukommen bzw. eine solche beheben zu können. Doch werden von den winzigen Brennnesselsamen nicht nur Libido, Potenz und Zeugungsfähigkeit (Samenproduktion) auf Vordermann gebracht, sondern auch die Milchproduktion stillender Mütter.[7]

Eine gesunde Ernährung für ein erfüllenderes Intimleben:
Wirklich gesundes Essen hilft bei fast allen Krankheiten, auch bei Typ-2-Diabetes. Der Blutzucker wird ausgeglichen, Organe, Immunsystem und Kreislauf erhalten die Nährstoffe, mit denen Sie sich wieder erneuern und gesund werden können. Essen Sie keine Fertiggerichte mehr, verzichten Sie auf Zucker, Koffein und Nikotin.Zusätzliche Gewürze und Ergänzungsmittel für Kreislauf und gesunde Blutgefäße
Knoblauch ist in jeder Hinsicht gut, essen Sie deshalb viel davon, und das möglichst frisch!
Kurkuma bringt vielfältigen Nutzen – das Curcumin in der Kurkuma fördert die Durchblutung
Cayennepfeffer wirkt Wunder für das Kreislaufsystem
Gelbwurz unterstützt die Entgiftung des Körpers[8]

Entgiften und Candida loswerden für ein erfüllenderes Intimleben:
Wenn Sie sich bisher »ganz normal« ernährt und Antibiotika eingenommen haben, ist Ihr Darm völlig aus dem Gleichgewicht und Ihr Körper voller Giftstoffe. Entgiften Sie den Körper, damit er gesund werden kann. In der ersten unten angegebenen Quelle lernen Sie, wie Sie entgiften und Candida loswerden können.[9]

---

[4] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: Alfred Vogel: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[5] http://www.barbara-simonsohn.de/ananas.htm
[6] Simonsohn Heilkraft aus den Tropen, 192
[7] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/brennnessel.html
[8] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/michael-edwards/natuerliche-mittel-fuer-ein-erfuellenderes-intimleben.html
[9]http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/michael-edwards/natuerliche-mittel-fuer-ein-erfuellenderes-intimleben.html

Ausgleich des Hormonhaushalts und Einnahme von Ergänzungsmitteln für ein erfüllenderes Intimleben:

Nahrungsergänzungsmittel, die nachweislich bei Potenzstörungen helfen:
Ginseng, auch bekannt als »pflanzliches Viagra«, dreimal täglich 600-1.000 mg
Rosenwurz (Rhodiola rosea), täglich 150-200 mg
DHEA ist ein natürliches Hormon der Nebennieren – unterstützt die Testosteron-Bildung
L-Arginin ist eine Aminosäure, die hilft, die Blutgefäße zu entspannen
B-Vitamine für gesunde Nerven und Blutgefäße
Magnesium sollten Sie zusammen mit Kalzium einnehmen oder 40 Minuten in Epsom-Salzen auflösen
Sägepalmenfrucht reduziert die Symptome einer vergrößerten Prostata sowie Schmerzen oder Reizung, stimuliert männliche Sexualhormone, Libido und Fruchtbarkeit
Damianablätter wirken aphrodisierend und stärken den Sexualtrieb
Yohimbe-Rinde wird zur Behandlung von Potenzstörungen verwendet
Sibirische Ginsengwurzel belebt die Nebennieren, in denen Hormone gebildet werden
Knoblauch stärkt den Kreislauf
Brasilianischer und amerikanischer Ginseng geben Energie und steigern die Ausdauer
Sarsaparillawurzel verbessert die Durchblutung im ganzen Körper
Koreanischer und chinesischer Ginseng wärmen den Körper und helfen beim Stressabbau
Kolanuss tötet Prostatakrebs-Zellen.[10]

Selen:

Eine Schilddrüsenunterfunktion kann nicht nur durch einen Jod-, sondern auch durch einen Selenmangel verursacht werden.[11] Die Schilddrüse ist Ort der Hormonbildung und Speicherung. Die dort produzierten Schilddrüsenhormone haben einen vielfältigen Einfluss auf unser Wohlbefinden. So sind sie beispielsweise am Grundumsatz und damit an der Bereitstellung von Energie mitbeteiligt. Außerdem spielen diese Stoffe eine erhebliche Rolle bei Wachstumsvorgängen und der körperlichen Entwicklung, insbesondere der Knochen und des Gehirns. Unter einem Mangel an Schilddrüsenhormonen können sich Wachstumsstörungen, Intelligenzdefizite, ***eine verzögerte Sexualentwicklung und Fruchtbarkeitsstörungen einstellen.*** Jeder Zweite in Deutschland hat eine Schilddrüsenvergrößerung, die häufig auf einen Jodmangel zurückzuführen ist. Ohne dieses Spurenelement ist die Produktion der dort gebildeten Hormone eingeschränkt – im Blut ist ein Defizit n Schilddrüsenhormonen nachweisbar. Weniger verbreitet ist das Wissen, dass ebenso Selen für die Bereitstellung der Schilddrüsenhormone notwendig ist. Auch bei einem Selenmangel kann sich eine Schilddrüsenunterfunktion mit all ihren unangenehmen Begleiterscheinungen (z.B. Wachstums- und Entwicklungsstörungen, Wassereinlagerungen, trockene, schuppige Haut, Kälteempfindlichkeit, Gewichtszunahme) breitmachen.
Bei einem Jodmangel in der Schilddrüse werden vermehrt giftige Hydroperoxide gebildet, die allerdings durch die selenhaltige Gluthationsperoxidase unschädlich gemacht werden können. Somit schaukeln Jod und Selen zusammen die Gesunderhaltung der Schilddrüse. Ein Mangel des einen Elementes zieht oft ein Defizit des anderen nach sich. Wichtig ist also, dass man beide Stoffe in ausreichender Menge zuführt. Allerdings ist festzuhalten, dass auch ein Überangebot an Jod bei bestimmten Schilddrüsenerkrankungen problematisch sein kann.[12]

Sport und Bewegung für ein erfüllenderes Sexualleben:

Bewegung muss sein. Kreislauf und Lymphsystem müssen in Schwung gebracht werden, und nichts ist dazu besser geeignet als Bewegung oder Sport. Sie können walken, Yoga treiben oder in ein Fitness-Studio gehen.
Auch eine Kalt-Warm-Hydrotherapie des empfindlichen Genitalbereichs kann helfen. (Mehr zur Hydrotherapie finden Sie unter der letzten unten angegebenen Quelle, bitte passen Sie die Anleitungen Ihrem Bedarf entsprechend an.)
Das wichtigste Element, die Potenz wiederzugewinnen, besteht in dem Wissen, dass es viele Schritte zur Gesundung gibt. Und auf dem Weg zu einem gesunden, wiederbelebten Körper können Sie sich immer noch

---

[10] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/michael-edwards/natuerliche-mittel-fuer-ein-erfuellenderes-intimleben.html
[11] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 177
[12] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 180f.

intimer Beziehungen erfreuen. Spielen Sie und haben Sie Spaß. Es kann Wunder wirken, Erfolgsängste einfach zu vergessen.[13]

Achtung: Erbsen sind reich an empfängnisverhütenden Stoffen:

In der Volksmedizin wird die Erbse v.a. als Mittel gegen die Fruchtbarkeit gerühmt. 1949 machte sich der indische Wissenschaftler Dr. S. N.Sanyal vom bakteriologischen Institut in Kalkutta den Nachweis seiner Überzeugung zur Lebensaufgabe, dass der durchschnittlich hohe Verzehr von Erbsen tatsächlich den Bevölkerungszuwachs in Tibet eingedämmt habe. Sein Ziel bestand darin, den empfängnisverhütenden Stoff in Erbsen zu identifizieren und in ein fruchtbarkeitssenkendes Medikament zum Einsatz in Indien und auch in der übrigen Welt umzuwandeln. Fast wäre ihm das auch gelungen. Über Jahre hinweg gehörte es zu den Prioritäten der indischen Regierung, das erstaunliche empfängnisverhütende Geheimnis der Erbse zu isolieren. Schon 1953 hatte ein indischer Professor festgestellt, dass sowohl männliche als auch weibliche Versuchsratten, die nur „Martar"-Erbsen- fraßen, steril waren. Wenn Erbsen 20 Prozent des Futters ausmachten, fielen die Würfe kleiner aus; wenn es 30 % waren, kam es gar nicht erst zum Nachwuchs. Dr. Sanyal gelang es, den empfängnisverhütenden Stoff in der Erbse zu identifizieren, das M-Xylohydrochinon. Er synthetisierte es, konzentrierte es in Kapseln und gab es Frauen, ihre Schwangerschaftsrate sank um 50 bis 60 Prozent. Wenn Männer die Kapsel mit dem die Fruchtbarkeit dämpfenden Erbsenstoff nahmen, verringerte sich ihre Spermamenge um di Hälfte. Die Erbsensubstanz kam auf irgendeine Weise den Fruchtbarkeitshormonen Progesteron und Östrogen in die Quere. Dr. Sanyals Tests bei Menchen „bestätigten eindeutig die empfängnisverhütenden Eigenschaften des Öls von Pisum sativum (der Erbse) bei oraler Einnahme" meint auch Dr. Norman Farnsworth von der Iniversity of Illionis, ein führender Experte auf dem Gebiet empfängnisverhütender Medikamente. Aber wie er hinzufügt, gelang es den Erbsenstoffen nie, sich einen Platz unter den Empfängnisverhütungsmitteln zu erobern, weil ihre Wirkung nicht an die anderen Pharmazeutika heranreichte, nämlich an die Pille.[14]

Medikament, das den Körper an Vitamin C verarmen lässt: Antibabypille[15]

Vitamin C, B, Spurenelemente:

Frauen, die die Antibabypille nehmen, brauchen doppelt so viel Vitamin C, viel mehr B-Vitamine und weit mehr Spurenelemente als Frauen, die keine Ovulationshemmer einnehmen. Wenn sie dazu noch rauchen, erhöht sich ihr Vitalstoffbedarf dramatisch.[16]

---

[13] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/michael-edwards/natuerliche-mittel-fuer-ein-erfuellenderes-intimleben.html

[14] Carper, Jean: Nahrung ist die beste Medizin, 2001, S. 245-247

[15] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 86

[16] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 71