

<http://www.zehn.de/stress-ist-ein-lustkiller-im-bett-7055613-3>

[07.01.2016]

Stress ist ein Lustkiller im Bett

A.



http://www.mydoc.de/sites/default/files/styles/articlesmall/public/syda_productions_fotolia_74863874_subscription_xxl.jpg?itok=RGSG-y_A [07.01.2016]



http://photos.erdbeerlounge.de/6e/2c/bd/eff78a4887635b569ab181a63c_cmUgNjUwIDADNmNINzQ3NTZiMTM=_liebt-er-mich-noch-wenn-frau-denkt-dass-mann-sie-nicht-mehr-liebt.jpg [07.01.2016]

B.

03 Stress ist ein Lustkiller im Bett

Teufelskreis im Privaten

„Liebling, ich hab Migräne“ oder „Schatz, es wird heute später“. Das sind die typischen Ausflüchte, wenn man **keine Lust auf seinen Partner** hat. Nicht immer, aber ziemlich oft ist der Stress dafür die Ursache.

Stress ist mit einer Ausschüttung von Stresshormonen verbunden und diese sind die **Gegenspieler der Lusthormone**. Die einzige Möglichkeit, um die Menge der Stresshormone - hier Cortisol und Cortison - im Blut zu reduzieren, ist Entspannung. Dann werden keine neuen Stresshormone von den Nebennieren nachproduziert und die im Blut zirkulierende Menge wird allmählich verbraucht. Aber es dauert immerhin 90 Minuten, bis sich die Cortisolmenge im Blut halbiert. Und deswegen funktioniert es nicht, wenn Sie mit „rauchendem“ Kopf heimkommen, beim Abendessen gedanklich immer noch die Arbeitsberge vor sich haben und sich dann anschließend noch schnell der schönsten Sache der Welt hingeben wollen.

Was dann passiert: Also entweder haben Sie sowieso wenig Lust. Oder die für den Sex notwendigen Körperreaktionen stellen sich nicht zur vollsten Zufriedenheit ein. Das gilt übrigens für Mann und Frau. Das **stresst dann natürlich weiter**, weswegen es irgendwann heißt: Rien ne vas plus. Erzwingen Sie nichts. Nehmen Sie solche Störungen als Hinweis, etwas in Ihrem Leben zu ändern. Und für den Sex - da suchen Sie sich besser einen schönen Sonntagmorgen, um das noch mal in aller Ruhe anzugehen.

Übrigens: Wenn Sie sich mit Leib und Seele und Herz auf Ihre Partnerin oder Ihren Partner einlassen, ist das auch ein gutes Antistressmittel. Wie Forschungsergebnisse zeigen, führen

freundschaftliche und **liebvolle Kontakte zu einer vermehrten Oxytocinausschüttung**. Das Bindungshormon ist dazu in der Lage, den Blutdruck und den Cortisolspiegel zu verringern.

Vokabelliste:

Lustkiller, der <-s, -> – *zabójca, morderca rozkoszy, namiętności*
Teufelskreis, der <-es, -e> – *błędne koło*
Liebling, der <-s, -e> – *kochanie, ulubieniec, faworyt*
Schatz, der <-es, Schätze> – *skarb, kochanie*
Ausflucht, die <-, Ausflüchte> – *wykręt, wymówka*
Ursache, die <-, -n> – *powód, przyczyna*
Ausschüttung, die <-, -en> – *wydzielanie*
 mit etwas (D.) (= Dativ) **verbunden** sein – *być połączonym z czymś*
Gegenspieler, der <-s, -> – *rywal*
Lusthormon, das <-s, -e> – *hormon rokoszy*
Entspannung, die <-, -en> – *rozładowanie napięcia, odprężenie, relaks*
Nebenniere, die <-, -n> – *nadnercze*
nachproduzieren, produzierte nach, nachproduziert – *produkować dodatkowo*
zirkulieren, zirkulierte, zirkuliert – *cyrkulować, krążyć*
allmählich – *stopniowo*
 etwas (Akk.) (= Akkusativ) **verbrauchen**, verbrauchte, verbraucht – *zużywać coś, wyczerpywać*
halbieren, halbierte, halbiert – *dzielić na pół, przepoławiać [perf. przepoławić]*
 mit „rauchendem“ Kopf **heimkommen**, kam heim, heimgekommen (s.) – *wracać do domu z bagażem problemów z pracy*
gedanklich – *w myślach, będąc myślami*
Arbeitsberg, der <-[e]s, -e> – *góra [stos] roboty*
anschließend – *następujący, następnie*
sich hingeben, du gibst dich hin, gab hin, hingeben – *oddawać się czemuś, komuś*

sowieso – *tak czy tak, tak czy owak, i tak*
notwendig – *konieczny, nieodzowny*
 sich nicht zur vollsten Zufriedenheit **einstellen**, stellte ein, eingestellt – *nie sprawić, nie wywołać pełnej satysfakcji*
 für jemanden (Akk.) **gelten**, du giltst, galt, gegolten – *dotyczyć kogoś*
weswegen → weshalb – *dlatego*
irgendwann – *kiedyś*
Rien ne vas plus. (franc.) – *Nic się nie dzieje.*
 etwas (Akk.) **erzwingen**, erzwang, erzwungen – *wymuszać coś*
Störung, die <-, -en> – *zaburzenie*
Hinweis, der <-es, -e> – *wskazanie, wskazówka*
 etwas (Akk.) in aller Ruhe **angehen**, ging an, angegangen (h.) – *spokojnie podchodzić do czegoś*
übrigens – *á propos, poza tym, zresztą*
mit Leib und Seele – *ciałem i duszą*
 sich auf jemanden (Akk.) **einlassen**, du lässt dich ein, ließ ein, eingelassen – *podejść do kogoś, zaangażować się w kogoś*
Forschungsergebnis, das <-ses, -se> – *wynik badań*
liebvoll – *czuły, życzliwy, troskliwy*
vermehrt – *w coraz większym stopniu, coraz częściej*
Oxytocin, das <-s, kein Pl. > – **oksytocyna**
Bindungshormon, das <-s, -e> – *hormon wiążący*
Cortisolspiegel, der <-s, -> – *poziom kortyzolu*
 etwas (Akk.) **verringern**, verringerte, verringert – *zmniejszać [perf. zmniejszyć], redukować*

I. Ergänzen Sie bitte das fehlende Wort!

1. Nicht immer, aber ziemlich oft ist **das / die / der** Stress dafür die Ursache.
2. Die einzige Möglichkeit, **damit / weil / um** die Menge der Stresshormone - hier Cortisol und Cortison - im Blut zu reduzieren, ist **Urlaub / Entspannung / Stress.**
3. Dann **sollten / haben / werden** keine neuen Stresshormone von den Nebennieren nachproduziert.
4. Aber es dauert **nur / weniger als / immerhin** 90 Minuten, bis sich die Cortisolmenge im Blut **gevierteilt / auflöst / halbiert.**
5. Sie hat ihm **zweideutig / missverständlich / eindeutig** zu verstehen gegeben, dass sie sich noch schnell der schönsten **Qual / Sache / Pfuscharbeit** der Welt hingeben wollte.

II. Entscheiden Sie bitte, ob die folgenden Aussagen richtig (r) oder falsch (f) sind!

1. „Liebling, ich bin pleite.“
2. Nur selten ist der Stress die Ursache dafür, dass man keine Lust auf seinen Partner hat.
3. Stresshormone sind die Gegenspieler der Lusthormone.
4. Es ist einzig und allein die Entspannung, die die Menge der Stresshormone - hier Cortisol und Cortison - im Blut reduzieren kann.
5. Es dauert immerhin anderthalb Stunden, bis sich die Cortisolmenge im Blut halbiert.
6. Wenn der Partner / die Partnerin mit „rauchendem“ Kopf heimkommt, wird es dann im Bett prima funktionieren.
7. Wenn der Partner / die Partnerin mit „rauchendem“ Kopf heimkommt, stellen sich die für den Sex notwendigen Körperreaktionen nicht zur vollsten Zufriedenheit ein.
8. Das gilt übrigens nur für Männer.
9. In der Rien-ne-vas-plus-Situation darf nichts erzwungen werden.
10. Das Bindungshormon ist dazu in der Lage, den Blutdruck und den Cortisolspiegel nur einige Male im Monat zu verringern.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.

III. Ergänzen Sie den fehlenden Satzteil!

1. Ungeachtet dessen, dass ich starke Migräne hatte,
2. Gestern hatte ich weder Lust noch Zeit,
3. Die neue Arbeit stresst mich total, darum
4. Nachdem er zur Entspannung mehrere ganz neue Witze zum besten gegeben hatte,
5. Statt daraus eine Tragödie zu machen, dass es zwischen uns nicht mehr klappt, solltest du
6. Je mehr er sich mit Leib und Seele und Herz auf seine Partnerin einlässt, umso
7. Seitdem er beim Abendessen gedanklich immer noch die Arbeitsberge vor sich hat,
8. Als ich bemerkte, dass alles sich im Bett nur darum drehte, dass er seinen Spaß hatte,
9. Ich würde etwas gern in meinem Leben ändern, aber
10. Wäre sie damals jünger gewesen,

IV. Leiten Sie bitte von den folgenden Verben Substantive ab, nennen Sie den bestimmten Artikel und übersetzen Sie sie!

1. stressen -
2. ausschütten -
3. verbinden -
4. reduzieren -
5. verbrauchen -

- 6. funktionieren -
- 7. hingeben -
- 8. gelten -
- 9. anschließen -
- 10. verringern -

V. Welches Verb passt zum Substantiv!

1. *kein Teufel:*
 - a. niemand
 - b. alle
 - c. keine Atheisten

2. „Danke!“ – „Keine Ursache!“:
 - a. Noch ein Bier, bitte!
 - b. (= Antwortfloskel auf einen Dank)
 - c. Zum Wohl!

3. *das Bett hüten müssen:*
 - a. wegen Krankheit im Bett bleiben müssen
 - b. den ganzen Tag im Schlafzimmer verbringen müssen
 - c. sich nur im Bett auf Prüfungen vorbereiten können

4. *mit Leib und Seele:*
 - a. ohne inneres Engagement
 - b. mit Begeisterung
 - c. mit allen Kumpels

5. *Du bist wirklich ein Schatz!*
 - a. Du gehst mir immer auf die Nerven!
 - b. Du bist eine freche Klatschbase!
 - c. Das war sehr nett von dir!

6. *junges Blut:*
 - a. alte Leute
 - b. kaputte Leute
 - c. junge Leute

7. *über den Berg sein:*
 - a. nichts im Lotto gewonnen haben
 - b. die größte Schwierigkeit, die Krise überstanden haben
 - c. Alkoholiker sein

8. *jemanden (Akk.) an den Mann bringen:*
 - a. seinem Vater seine neue Freundin vorstellen
 - b. etwas verkaufen
 - c. ein Mädchen, eine Frau verheiraten

9. *die Qual der Wahl:*
 - a. die Schwierigkeit, sich für eines von mehreren Dingen zu entscheiden
 - b. sehr starke Zahnschmerzen am Hochzeitstag haben
 - c. sehr viele Liebhaber haben

10. *jemandem (D.) den Kopf verdrehen:*
 - a. jemanden (Akk.) verliebt machen
 - b. sich von jemandem (D.) scheiden lassen
 - c. sich bei jemandem (D.) unbeliebt machen