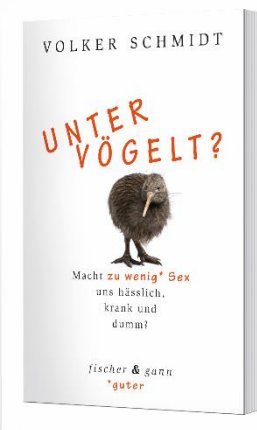




Presseinformation: Untervögelt?

## Gesunder Rat für deutsche Schlafzimmer

»Zu wenig Sex schadet unserer körperlichen wie geistigen Gesundheit. Je seltener und unbefriedigender der Sex eines Menschen ausfällt, desto höher ist sein Risiko für Schlaganfälle, Herz- und Kreislauferkrankungen, diverse unschöne Formen von Krebs, für Depressionen, Suchtstörungen, Demenz und eine Unzahl weiterer körperlicher wie seelischer Probleme.« Volker Schmidt



Dass Sex mehr ist als die „schönste Nebensache der Welt“, davon ist Volker Schmidt überzeugt. Der systemische Coach, Partner- und Sexualberater skizziert in seinem gutgelaunten Ratgeber »Untervögelt? Macht zu wenig (guter) Sex uns hässlich, krank und dumm?« 60 Studien aus Medizin, Zoologie, Psychologie und Sexualforschung. Sein Ziel: den Leser wachzurütteln und in die Verantwortung für die eigene Sexualität zu bringen.

Wussten Sie, dass Gorilla-Penisse selbst im erigierten Zustand nur 30 Millimeter messen? Oder dass Bettwanzenweibchen – auf den Menschen umgerechnet – mit 30 Litern Samenflüssigkeit beschossen werden? Und dass nur Schimpansen-, Bonobo- und Pavian-Weibchen lauter bei der Kopulation rufen als Menschen-Frauen?

Wer drei bis vier Mal pro Woche Sex hat, ist ein Glückspilz: Sex lindert Depressionen, verhilft zu einer besseren Haut, beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und schützt vor Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen. Wer sich jetzt unbehaglich fühlt, ist in Deutschland leider in guter Gesellschaft: Hier herrscht bekanntlich Ruhe im Karton – wenig Sex und wenig Gespräche darüber. Der bloßen Quantität stellt der Autor und Vater dreier Kinder darum die Qualität des Sex(er)lebens gegenüber. Was macht richtig guten Sex aus? Wer Freude, Zärtlichkeit und Fülle erlebt, bejaht das Leben, den oder die Partner\*in und die Körperlichkeit an sich. Schmidt empfiehlt verschiedene innere Haltungen als „Zutaten“ eines erfüllenden Sexlebens und leitet mit einfachen praktischen Übungen dazu an. Lust an der Lust fordert er für eine neue, positive Sexualmoral und entwirft augenzwinkernd provokante Gesellschaftsutopien.



**Volker Schmidt**, Jahrgang 1976, ist Systemischer Coach, Partnerschafts- und Sexualberater. Er hat drei Kinder und lebt in Oldenburg.

<http://liebe-auf-augehoehe.de/>

Der Autor steht für persönliche Pressetermine zur Verfügung! Sprechen Sie uns an.

Volker Schmidt

**Untervögelt?**

**Macht zu wenig (guter) Sex uns hässlich, krank und dumm?**

168 Seiten, 15,00 €

ISBN: 978-3-903072-78-7

Erstverkaufstag: 18. März 2019

**Pressekontakt:**

Julia Meier

T: +49 521 56052 232, Fax +49 521 56052 29

[presse@fischerundgann.com](mailto:presse@fischerundgann.com)

Fischer&Gann in Kamphausen Media GmbH,  
Goldbach 2, 33615 Bielefeld

[www.fischerundgann.com](http://www.fischerundgann.com)