

MIT EINANDER REDEN

In unserer zunehmend strukturierten und kontrollierten Welt werden freie Zeit und Genuss immer mehr zu einem Luxus. Der Einzelne ist oft überfordert. In einer solchen Zeit ist auch die Sexualität gefährdet, obwohl sie durch Nähe und Geborgenheit ein Stück Lebensqualität zurückgeben könnte. Der folgende Artikel soll Ihnen einen kurzen Einblick in dieses oft nur mit Scham angesprochene Thema bieten und Sie ermuntern, Ihre Sexualität zu leben.

Vor der Erfindung von Viagra (Potenzmittel) war Sexualität in den Medien ein nur selten offen angesprochenes Thema. Der Optimismus kannte nun plötzlich keine Grenzen mehr. Sex war auf einmal eine käufliche Fähigkeit. Nicht nur Männer mit Potenzstörungen nahmen die blaue Pille. Der Schwarzmarkt blühte auch für diejenigen, die meinten, nach mehrfachem Geschlechtsverkehr noch weiter potent sein zu müssen. Leistungsdruck und hohe Erwartungen an sich selbst wurden weiter geschürt. Doch dabei geriet und gerät immer mehr in Vergessenheit, dass das körperliche Zusammensein der Entspannung und dem Genuss dient. Und gerade die Entspannung ist etwas, was vielen Menschen mit sexuellen Störungen fehlt. Dabei ist sie einer der wichtigsten Faktoren, um ein gutes Sexualleben zu gewährleisten. Als Beispiel ist der Schwellkörper des Mannes zu erwähnen. Er verleiht dem Penis seine Steifigkeit unter sexueller Erregung. Sein Aufbau ähnelt einem Schwamm, der von Muskeln durchzogen wird. Damit sich dieser Schwamm zur Vergrösserung mit Blut füllen kann, müssen sich diese Muskeln entspannen, um ihm eine gewisse Elastizität zu geben. Eine Muskelentspannung wiederum funktioniert am besten, wenn die betroffene Person selbst ebenfalls entspannt ist, das heisst, wenn keine Stresssituation vorliegt. Durch partnerschaftliche Probleme oder falsche Erwartungshaltung kann demnach eine Versteifung des Penis' verhindert werden. So wie dieser sexuelle Vorgang sind auch andere durch mangelnde Entspannung beeinflussbar. Der beste Weg in eine spannungsfreie Situation ist eine Sexualität, die den individuellen Bedürfnissen des Paares entspricht und somit mit nichts vergleichbar ist.

Veränderungen im Alter

Nicht nur durch Krankheiten, sondern auch mit zunehmendem Alter kommt es

normalerweise zu Veränderungen der Sexualität. Bei Männern werden die zeitlichen Abstände zwischen den Erektionen bzw. Orgasmen länger. Um eine Penissteifigkeit zu erzeugen braucht es zunehmend mehr Stimulation. Diese Situation wird zusätzlich durch eine abnehmende Empfindlichkeit der Haut verstärkt. Bei Frauen kann es durch die Wechseljahre zu einer Austrocknung und Verengung der Scheide kommen, in deren Folge Schmerzen beim Geschlechtsverkehr auftreten können.

Mann-Frau

Neben den unterschiedlichen körperlichen Veränderungen beider Geschlechter sind auch grundsätzliche Unterschiede der sexuellen Bedürfnisse und Wahrnehmungen für ein funktionierendes Sexualleben zu beachten, wobei auch hier zu bedenken ist, dass es starke individuelle Unterschiede gibt. Während Männer tendenziell die Befriedigung der Partnerin und der eigenen Lust hauptsächlich im Geschlechtsverkehr sehen und ein vorübergehender Verlust der Penissteifigkeit oft zu einem Rückzug aus der Sexualität führt, sehen Frauen häufig andere Bedürfnisse als gleichwertig oder wichtiger an. Ein sexuelles Problem entsteht nicht selten durch mangelhafte Kommunikation und die Scheu, eigene Bedürfnisse und Ängste mit dem Partner zu besprechen. Anstatt sich mit den individuellen persönlichen Bedürfnissen und denen des Partners auseinander zu setzen, werden allgemeine, in der Gesellschaft und den Medien vorhandene Normen und Klischees als Massstab für die eigene Sexualität herangezogen. Die Folge ist ein Missverstehen vieler Reaktionen und Handlungen des anderen.

Auch die Ansichten über das «Normale» in der Sexualität, wie zum Beispiel Penislänge, Häufigkeit des Geschlechtsverkehrs, dauernde Bereitschaft oder auch das immer

wieder zitierte Problem der Eintönigkeit durch sich wiederholende Abläufe des Liebesspiels haben mit der Wirklichkeit meistens nichts zu tun. Die Sexualmedizin kennt hierfür keine Normen, die allgemeine Gültigkeit haben. Trotzdem geistern durch die Öffentlichkeit oft sehr unrealistische Vorstellungen, die nicht selten zu hohem Erwartungsdruck führen.

Unwissen

Neben diesen Kommunikations- und Wissenslöchern besteht oftmals ein Mangel an Kenntnissen über die Funktion und den Ort von Organen und Körperstrukturen, die für eine befriedigende Sexualität wichtig sind. So wissen zum Beispiel Männer und auch Frauen nicht selten nichts über die Funktion und den Sitz des Kitzlers (Clitoris). Dieses Organ entspricht in seinem Aufbau einem verkleinerten Penis. Eine Reizung der Clitoris führt im Allgemeinen zu einem Orgasmus der Frau, wozu häufig entgegen der landläufigen Meinung das Eindringen des Penis' nicht ausreicht. Auch hier ist jedoch das Wissen um die individuellen Vorlieben sehr wichtig.

Soziale Einflüsse

Nicht zu unterschätzen sind auch soziale und persönliche Veränderungen in einer Partnerschaft. Die zunehmende Selbstständigkeit der Kinder, berufliche Neuorientierung, verschiedene Lebensphasen und Krankheiten können auch die Sexualität belasten. Der Umgang mit diesen Veränderungen ist sehr individuell. Ein von aussen wenig eindrücklich erscheinendes Ereignis kann die betroffene Person völlig aus dem Gleichgewicht bringen. Das Verlangen nach Geborgenheit und Sexualität gerät dabei oft in den Hintergrund. Einerseits aus verständlichen Gründen, andererseits aus Unterbewertung der Sexualität bzw. miss-

Fortsetzung auf S.68→

verstandenen Pflichtbewusstsein. Je nach Situation ist Sexualität auf verschiedenste Arten möglich, auch wenn zum Beispiel aus gesundheitlichen Gründen Geschlechtsverkehr nicht machbar ist. Oft sind Berührungen und Nähe ausreichend und befriedigend.

Krankheiten

Entgegen der in der Medizin zur Zeit vertretenen Meinung, dass eine sexuelle Funktionsstörung, wie zum Beispiel eine nicht ausreichende Penissteifigkeit, meistens durch körperliche Erkrankungen bedingt ist, vertreten einige Kritiker, inklusive dem Autor, eine gegensätzliche Meinung. Verschiedene Erkrankungen, wie zum Beispiel die Zuckerkrankheit, führen – besonders auf lange Sicht – ohne Frage zu körperlichen Veränderungen, die zum Beispiel eine Penisversteifung erschweren. Nicht selten jedoch sind viele der oben besprochenen Einflüsse mit im Spiel. Eine psychische oder vegetative Belastung, durch welchen Grund auch immer, kann alleine oder auf der Basis einer körperlichen Veränderung oder Erkrankung eine sexuelle Störung hervorrufen. Nicht selten jedoch wird man in der Praxis mit Patienten konfrontiert, die trotz

verschiedenster, für die sexuellen Funktionen eher negativen Erkrankungen ein glaubhaft normales Sexualleben haben. Bei Beurteilung der Ursachen einer sexuellen Funktionsstörung ist daher die ganzheitliche Betrachtung des Betroffenen entscheidend, woraus sich auch die Notwendigkeit einer ganzheitlichen, alle Lebens- und Körperebenen des Patienten ansprechenden Therapie ergibt. Auch hier ist demnach eine Norm zur Bemessung der Ursachen der Störung nur bedingt sinnvoll.

Was kann man tun?

Was kann der oder was können die Betroffenen nun tun? Als erstes gilt es Mut zu fassen und die Situation nicht einfach zu akzeptieren. Danach ist es wichtig die jeweilige Problematik auch mit dem Partner in ruhiger und verständnisvoller Atmosphäre zu besprechen. Sehr häufig können schon dadurch Ängste und Spannungen abgebaut werden, wodurch sich das Problem oft von alleine löst. Sollte dies nicht der Fall sein, so ist der nächste zu empfehlende Schritt der Besuch bei einem Arzt, der sich mit diesem Thema auskennt. Urologen und Gynäkologen sind dafür die geeigneten Ansprechpartner. Wichtig ist allerdings, dass der be-

handelnde Therapeut sowohl die körperliche als auch die psychische Situation anspricht und behandelt. Nur so kann eine befriedigende Sexualität wiederhergestellt werden.

Fazit

Sexualität kennt kaum Normen. Wichtig ist die selbstkritische und sich selbst und dem Partner gegenüber ehrliche Betrachtung und Darstellung der eigenen sexuellen Bedürfnisse, unabhängig von Klischees und öffentlichen Meinungen. Veränderungen der Lebenssituation machen eine ständige Anpassung und ein wiederholtes kritisches Betrachten der Sexualität in der Partnerschaft nötig. Ist eine Lösung der Problematik nicht möglich, so sollte man ohne Scheu einen qualifizierten Therapeuten ansprechen. Dieser kann aus vielen Therapiemöglichkeiten das auf den Patienten und seine Situation zugeschnittene Behandlungskonzept gemeinschaftlich erarbeiten. Abschliessend lässt sich als Fazit sagen, dass eine individuelle Sexualität in jedem Alter und in jeder Lebenssituation möglich ist, womit die Lebensqualität deutlich gesteigert werden kann.

Dr. med. Michael Hertsch, Urologe