

ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN
www.oekotest.de

KOMPAKT
Fit & Gesund

Nr. K 0905
3,90 Euro
7,60 SFr
D-61709

ÖKO-TEST KOMPAKT Sexualität

Sexualität Mit Lust und Liebe

Was Sie schon immer über
Sex wissen wollten s.6

Orgasmus: Mehr Schein
als Sein? s.20

Liebe im Internet s.58

Wenn der Seitensprung lockt s.116

Die TESTs

Gleitmittel S.40

Vibratoren S.46

Schwarze BHs S.50

Kondome S.110



Die schönste Nebensache der Welt



Sex ist was Wunderbares. Er hält jung, macht glücklich und schön – ein wahres Allheilmittel. Doch auf Stress und Druck reagiert es äußerst empfindlich. **S.6**

Lust & Liebe



Beim Sex dreht sich fast alles um ihn, doch erzwingen lässt er sich nicht: der Orgasmus. Dagegen wirken Gelassenheit und Fantasie manchmal Wunder. **S.20**

Liebe in Zeiten des Internets



Online-Dates, Cybersex und Pornos – das Internet ist ein riesiger Marktplatz rund um den Sex. Die ganz reale, romantische Liebe gibt's aber nicht im Netz. **S.58**

Die schönste Nebensache der Welt

- S. 6** Wir woll'n Spaß
- S. 14** Intimirasur
- S. 17** Interview: Schönheitsoperationen im Intimbereich
- S. 18** Intimfrisuren & Enthaarungsmethoden

Lust & Liebe

- S. 20** Im Rausch der Hormone
- S. 24** Interview: Raus aus dem Stress!
- S. 26** Lust trotz Liebe
- S. 30** Sextoys
- S. 36** Erotische Gedankenspiele
- S. 40** **TEST** Gleitmittel
- S. 46** **TEST** Vibratoren
- S. 50** **TEST** Schwarze BHs
- S. 56** In Kürze

Liebe in Zeiten des Internets

- S. 58** Sex@Cyberspace.com
- S. 60** Droge Online-Sex?
- S. 61** Interview: Cybersex macht hemmungslos
- S. 64** Surfen in der Sexwelt

Liebe – ein Leben lang

- S. 70** Liebe hat viele Gesichter
- S. 72** Interview: Reden, nicht jammern
- S. 75** Das erste Mal
- S. 78** Sex in der Schwangerschaft
- S. 80** Eltern brauchen Intimität
- S. 84** Endlich wieder zu zweit
- S. 86** Anders als die anderen
- S. 88** Wechseljahre: Neue Freiheit
- S. 90** Sex im Alter: Wie auf Wolken
- S. 92** Wenn der beste Freund streikt

Verhütung & Aufklärung

- S. 94 Kein Plan
- S. 98 Was ist Orakelverkehr?
- S.101 Verhütungsmittel
- S.102 Hormonelle Methoden
 - Kombinierte Pille • neue Minipille
 - Verhütungsring • Minipille
 - Hormonspirale • Hormonimplantat
 - Dreimonatsspritze
- S.105 Mechanische Methoden
 - Diaphragma • Kondom
 - Kupferspirale
- S.107 Natürliche Verhütung
 - Symptothermale Methode
 - Hormonmessung
 - Temperaturmethode
- S.108 Chemische Methoden
 - Schaum • Spray • Gel • Salbe
 - Zäpfchen • „Pille danach“
- S.110 **TEST** Kondome
- S.114 In Kürze

Wenn die Liebe fremdgeht

- S.116 Dilemma Seitensprung
- S.121 Berühmte Seitensprünge
- S.122 Sexsucht
- S.124 Interview: Sex ist kein Rauschmittel

TESTs

- S. 40 TEST Gleitmittel
- S. 46 TEST Vibratoren
- S. 50 TEST Schwarze BHs
- S.110 TEST Kondome

Standards

- S. 3 Editorial
- S.126 Service/Impressum
- S.127 Anbieterverzeichnis
- S.128 Glossar
- S.130 Kurz & Gut

Liebe – ein Leben lang



Sex ist immer anders – je nach Lebensphase. Denn mit dem Alter ändern sich die Wünsche und der Körper. Eine gute Chance für ein erfülltes Liebesleben. **S.70**

Verhütung & Aufklärung



Abgeklärt, doch wenig aufgeklärt: Beim Thema Verhütung offenbaren Jugendliche oft nur Halbwissen. Welche Methoden es gibt und wie sicher sie sind, steht ab **S.94**

Wenn die Liebe fremdgeht



Wenig erschüttert eine Partnerschaft so sehr wie ein Seitensprung. Wer sich darauf einlässt, muss in jedem Fall die Konsequenzen tragen. **S.116**

Interview



Sex ist kein Rauschmittel

Christoph Joseph Ahlers ist klinischer Psychologe, war zehn Jahre lang Mitarbeiter am Institut für Sexualwissenschaft und Sexualmedizin der Berliner Charité und arbeitet heute als niedergelassener Sexualtherapeut in Berlin.

ÖKO-TEST: Gibt es eigentlich überhaupt Sexsucht?

Ahlers: Der Begriff ist ja eine umgangssprachliche Wortschöpfung und keine klinische Diagnose. Aus sexualmedizinischer Sicht wird Sexsucht als stark gesteigertes und leidvoll erlebtes sexuelles Verlangen definiert und damit zunächst mal dem Bereich der sexuellen Funktionsstörungen zugeordnet. Wenn sich ein Patient mit Sexsucht vorstellt, müssen wir also zuerst herausfinden, ob nicht eine ganz andere Problematik zugrunde liegt. Erst wenn wir das ausgeschlossen haben, fragen wir, ob tatsächlich so etwas wie eine Sexsucht vorliegt.

ÖKO-TEST: Stellen Sie dann häufig fest, dass die Patienten sich täuschen?

Ahlers: Ja, das ist oft der Fall. Wenn Betroffene unter etwas leiden, das sie sich nicht erklären können, fangen sie an, im Internet zu recherchieren. Und wenn ihnen dort ein plausibles Etikett wie Sexsucht angeboten wird, führt das sehr schnell dazu, dass sie sich damit identifizieren. Im klinischen Alltag begegne ich dem Phänomen Sexsucht vor allem als Selbstdiagnose von Patienten.

ÖKO-TEST: Und was steckt wirklich dahinter?

Ahlers: Zwei Differentialdiagnosen spielen aus sexualtherapeutischer Sicht eine Rolle. Das eine ist die Störung der sexuellen Identität. Dabei geht es um die Frage eines Menschen, ob er sich als ausreichend begehrenswert oder liebenswert empfindet, um sexuell einem Partner zu genügen. Wenn Personen in dieser Hinsicht verunsichert sind, kann das dazu führen, dass sie durch immer neue Eroberungen von Sexualpartnern oder durch die teilweise zwanghafte Nutzung von Telefonsex, Internetsex-Kontakten oder Dating-Agenturen versuchen, sich selbst zu beweisen, dass sie als sexuelles Wesen auch wirklich tauglich sind. Es geht eigentlich nicht um eine Sexsucht, sondern um den Versuch, das eigene brüchige Selbstwertgefühl durch Sexualkontakte zu stabilisieren.

ÖKO-TEST: Welches ist die zweite Diagnose?

Ahlers: Sie hängt mit dem erweiterten Verständnis von Sexualität zusammen. Einen Orgasmus kann jeder für sich allein erzeugen. Aber das Gefühl von Bindung, Nähe und Intimität können wir uns nicht selbst geben. Deshalb tun wir uns als sexuelle Paare zusammen. Aber mitunter misslingt es, eine sexuelle Beziehung aufzubauen, die diese inneren Bedürfnisse erfüllt – auch wenn eine Partnerschaft besteht. Betroffene Personen versuchen manchmal, diese Entbehrung im Herzen durch sexuelle Außenkontakte zu kompensieren: mit Prostitution, in Swingerclubs oder durch exzessiven Pornografiekonsum.

ÖKO-TEST: Ist das nicht auch eine Form der Sucht?

Ahlers: Es sieht so aus, aber die Ursachen sind andere. Nur wenn ziemlich isoliert die exzessive und unkontrollierbare sexuelle Betätigung als Problem beklagt wird, würde man von einer Sucht sprechen.

ÖKO-TEST: Kann man Sexsucht beispielsweise mit einer Alkoholsucht vergleichen?

Ahlers: Das sind grundlegend verschiedene Probleme. Bei sexuellen Kontakten geht es ja nicht bloß um Lust, sondern auch um das Gefühl von Zugehörigkeit, Vertrauen, Geborgenheit und Nähe. Sex ist die beste Möglichkeit, diese psychosozialen und lebensnotwendigen Grundbedürfnisse zu erfüllen. Das kann man nicht mit dem Konsum eines Rauschmittels gleichsetzen.

ÖKO-TEST: Wie sieht dann die Behandlung aus?

Ahlers: Die Therapie ist bei allen drei Diagnosen ähnlich. Es geht darum, die eigentliche Ursache für exzessive sexuelle Betätigung zu berücksichtigen. Wir behandeln sexualtherapeutisch, wann immer möglich, im Paar. Gegebenenfalls setzt man auch Medikamente zur Dämpfung der sexuellen Impulse ein – wohlgeachtet: nur begleitend zu einer Sexualtherapie. Es geht immer darum, den Patienten zu unterstützen, seine eigentlichen Bedürfnisse zu erkennen und sein Konzept sexueller Erfüllung zu erweitern: weg von einer reinen Reduktion auf Stimulation, Erregung und Orgasmus, hin zu einem erweiterten Verständnis von Sexualität als einer elementaren Quelle von Wohlgefühl, Gesundheit und Lebensqualität.