

Wenn Männer Sexualprobleme haben, kommen oft körperliche und seelische Ursachen zusammen. Die Partnerin sollte in die Behandlung mit einbezogen werden

VON ANKE NOLTE

Die Vorsorgeuntersuchung beim Urologen ist beendet. Auf die letzte Minute lässt der Patient verschämt verlauten: „Im Übrigen ist da noch mein Potenzproblem.“ Ob ihm Viagra nicht helfen könne?

„Die meisten Männer mit Erektionsproblemen wollen die schnelle Lösung“, sagt der Berliner Urologe Dr. Karl-Ulrich Johann. Eine Pille zur Peniskräftigung – ohne große Diskussionen mit Therapeut oder Partnerin. „Schlage ich ein Gespräch vor“, so Dr. Johann, der eine Sondersprechstunde Erektile Dysfunktion (ED) eingerichtet hat, „blocken die meisten Männer ab“. Besonders, wenn die Partnerin mit dabei sein soll. Oft heißt es dann: Die kriegen wir nicht hierher. Einen „Standardwiderstand“ nennen das die Sexualtherapeuten. Deren Erfahrung

# Der Unlust Faktor



zeigt nämlich, dass die Frauen in der Regel mitkommen, wenn sie von einem solchen Angebot erfahren.

Die Sexualmediziner gehen davon aus, dass bei Erektionsstörungen so gut wie immer körperliche und psychische Faktoren ineinander greifen. Herz- und Gefäßerkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, eine Prostataoperation, auch Nebenwirkungen von Medikamenten oder Nikotin können die Durchblutung im Penis beeinträchtigen – und damit dessen Standfestigkeit. Potenzpillen wie Viagra, Cialis oder Levitra können helfen, indem sie die Blutgefäße des Penis erweitern (s. Kasten). „Doch seelische Ursachen pflöpfen sich meistens auf das organische Problem drauf“, so Dr. Johann.


„Eine Tablette kann auch dabei helfen, die Angst vor einem erneuten Versagen zu überwinden“, sagt Diplom-Psychologe Christoph Josef Ahlers vom Institut für Sexualwissenschaft und Sexualmedizin an der Berliner Charité. „Die Männer merken: Ich funktioniere noch.“ Doch ein solches Medikament sollte nur vorübergehend eingenommen werden und immer eingebettet sein in eine Sexualberatung oder –therapie, wie sie Sexualtherapeuten anbieten. Es gibt allerdings nur wenige Psychologinnen und Psychologen und wenige Ärztinnen und Ärzte wie Dr. Johann, die eine sexualmedizinische Zusatzausbildung absolviert haben. Die Gespräche sollten möglichst mit Partnerin stattfinden. Schon allein deshalb, weil viele Frauen ablehnend reagieren, wenn ihr Partner mit Potenzpille nach Hause kommt. „Frauen fühlen sich in dieser Situation häufig nicht gemeint, fühlen sich benutzt“, beschreibt Ahlers. In den Paargesprächen kommt dann oft heraus, dass die Partnerinnen sich weniger nach gut funktionierendem Geschlechtsverkehr sehnen, als vielmehr danach, einmal in den Arm genommen, respektiert und wahrgenommen zu werden.

„Die Männer müssen lernen, dass eine Erektion keine Beziehung heilen

kann“, betont Ahlers. In der Sexualtherapie geht es nicht um die Wiederherstellung der Organfunktion, sondern um die Grundbedürfnisse Nähe, Geborgenheit, Akzeptanz und Vertrauen. Dies gilt insbesondere für die „Syndyastischen Sexualtherapie“ (= beziehungsorientierte Paarbehandlung), wie sie am Berliner Institut für Sexualmedizin angeboten wird. „Wenn wir uns diese Gefühle über Hautkontakt gegenseitig vermitteln, dann ist das auch Sex“, so Ahlers. Drücken, streicheln, schmuse, küssen, knuffen – das gehört alles zur Sexualität. Wenn es einem Paar gelingt, sich körperlich zu zeigen, dass sie sich mögen, setzt die Erektion oft von selbst wieder ein, so der Ansatz der Therapie.

Eine Beeinträchtigung der Erektion ist das Hauptproblem der Männer mit sexuellen Störungen, vor allem der älteren. Die Berliner Männer-Studie, die 2003 am Institut für Sexualmedizin der Charité durchgeführt wurde, zeigte aber, dass die Erektionsstörungen mit dem Alter nicht so dramatisch ansteigen, wie in der Literatur oft angegeben. Liegt die Zahl bei den 40- bis

50-Jährigen noch bei 6,9 Prozent, klettert sie bei den über 50-Jährigen auf 20 Prozent und pendelt sich bei den über 60- und über 70-Jährigen bei 25 Prozent ein. Die Gliedsteife lässt natürlicherweise mit dem Alter nach, weil die



**Immer mehr Männer haben sexuelle Probleme** Foto: Mauritius

## ■ ADRESSEN

Institut für Sexualmedizin des Universitätsklinikums Charité, [www.sexualmedizin-charite.de](http://www.sexualmedizin-charite.de), [www.syndyastische-sexualtherapie.info](http://www.syndyastische-sexualtherapie.info), ☎ 450 52 93 02 [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de), Pro Familia – Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V., ☎ 39 84 98 98 [www.fpz-berlin.de](http://www.fpz-berlin.de), Balance – Zentrum für Familienplanung und Sexualität, ☎ 553 67 92 Gelbe Seiten: unter „Ärzte und Ärztinnen“ mit dem Schwerpunkt „Sexualmedizin“ oder „psychosoziale Einrichtungen“



Versorgung der Nerven und damit alle sensorischen Funktionen verschleißten. „Im Prinzip bleibt die Erektionsfähigkeit aber bis ins hohe Alter erhalten, die Männer brauchen nur eine immer stärkere Stimulation“, so Ahlers.

Mit dem vorzeitigen Samenerguss – dem zweiten großen Sexproblem der Männer – verhält es sich umgekehrt, was das Alter betrifft: Gerade junge Männer können ihren Orgasmus schlecht oder gar nicht steuern und bekommen sehr schnell einen Samenerguss. Bei den meisten wächst sich das Problem aber mit zunehmendem Alter aus. Sind die Männer jedoch psychisch leicht irritierbar, erleben den schnellen Orgasmus als Entwertung und entwickeln immer mehr Angst vor einem Geschlechtsverkehr, kann eine echte Störung entstehen.

„Der vorzeitige Orgasmus ist vor allem eine Angstsymptomatik“, sagt Ahlers. Er berichtet, dass nach einer Sexualtherapie viele Betroffene Sex zum ersten Mal angstfrei erleben können. Die Therapie beginnt damit, den Sex bzw. den Geschlechtsverkehr erst einmal weg zu lassen. Sich unbelastet

mit dem eigenen Körper und dem Körper des anderen zu beschäftigen. Wenn in einer späteren Stufe der Penis eingeführt werden darf, übt der Mann zum Beispiel mit der Stop-and-go-Technik, seine Erregung zu kontrollieren. Für Singles gibt es Masturbationsübungen. Zusätzlich werden manchmal für kurze Zeit Antidepressiva verordnet, die die Erregung dämpfen.

Immer mehr Paare, auch immer mehr Männer, haben gar keine Lust mehr auf Sex. Arbeitsüberlastung oder Auseinandersetzungen mit der Partnerin können die Ursache sein. Oft stehen dahinter aber auch falsch verstandene Normvorstellungen, geprägt durch die Übersexualisierung der Medien. „Es ist ganz normal, wenn Paare zum Beispiel nur zweimal im Monat miteinander schlafen“, so Ahlers.

Kommenden Sonnabend lesen Sie:  
Von Lustbremsen und Sexmythen –  
Sexuelle Probleme bei Frauen

---

Buchtipps für Männer: Bernie Zilbergeld: „Die neue Sexualität der Männer“, dgvt-Verlag, 631 Seiten, 19,80 Euro.