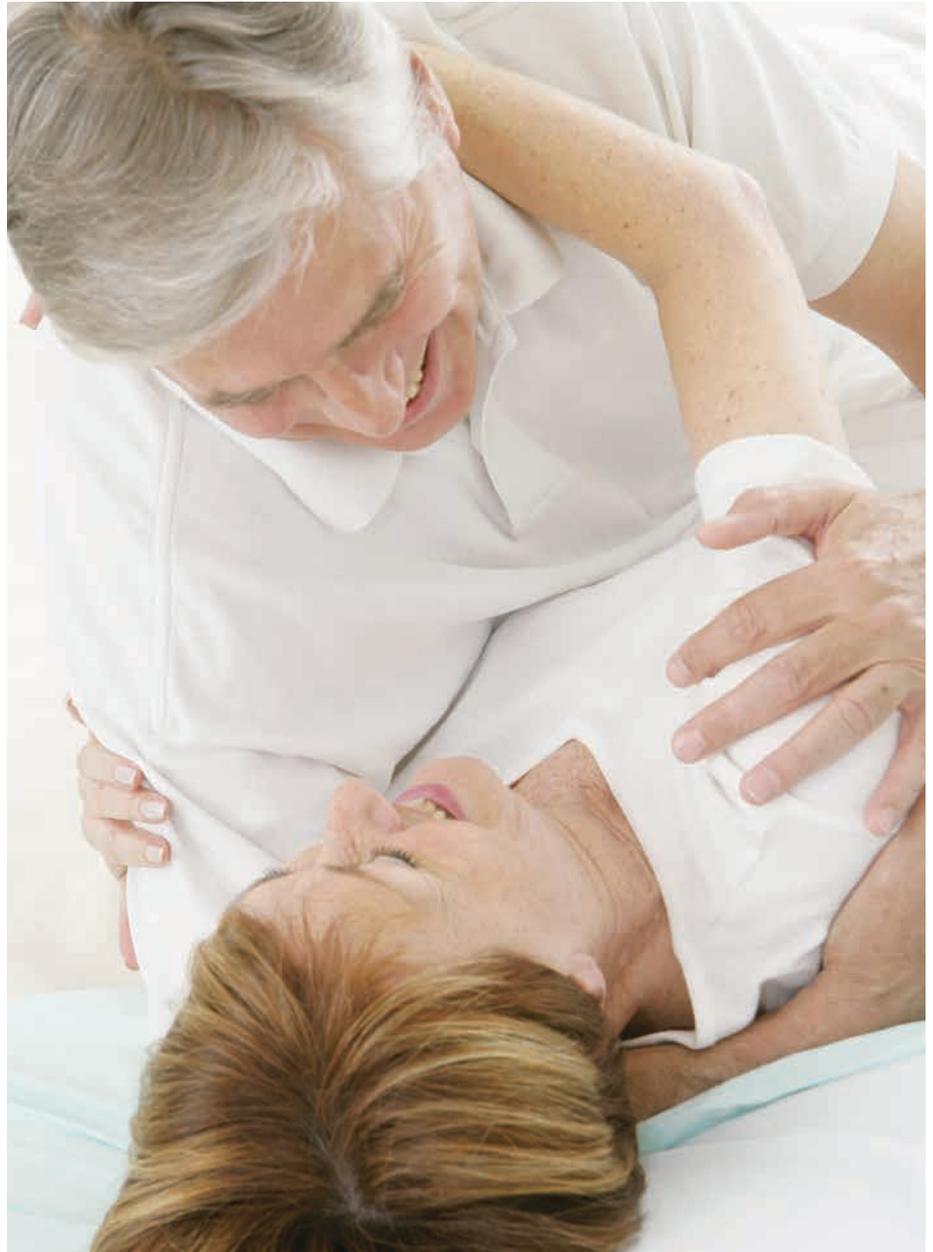


Sexualmedizin: Nur die Liebe zählt

Die natürlichste Sache der Welt ist kein leichtes Spiel. Viele Paare scheuen sich, Rat zu suchen, wenn die chronische Flaute im Bett zur Nagelprobe für die Beziehung wird. Viele leiden still – an ihrer Homosexualität, an heimlichen Neigungen und daran, im falschen Körper geboren zu sein. Die Sexualmedizin ist Stütze für alle, die mit sexuellen Problemen kämpfen. Von Klaus Stecher

Die Sexualmedizin umfasst neben biologischen bzw. medizinischen Aspekten unter anderem Psychologie und Soziologie und in bestimmten Fällen sogar rechtswissenschaftliche Dimensionen. Die Zusatzausbildung für Sexualmedizin für Ärzte und Ärztinnen etwa aus den Fächern Allgemeinmedizin, Urologie und Gynäkologie ist in Österreich erst seit Herbst 2011 installiert. Die vielfältigen Aufgaben des relativ neuen, interdisziplinär verflochtenen Fachgebietes sind in der Bevölkerung noch wenig bekannt, stellt der Männerarzt und Sexualmediziner Medizinalrat Dr. Georg Pfau aus Linz fest. Die Sexualmedizin behandelt den Menschen aus ganzheitlicher Sicht, nämlich als sozial, biologisch und psychologisch geleitetes Wesen.



Eine gute Beziehung trägt zu erfüllter Sexualität bei – und umgekehrt.

Was ist Sexualität?

Sexualität ist mehr als nur miteinander schlafen - Sexualität ist intimes Zusammensein. Wenn vermeintlich „nichts mehr läuft“, kann dennoch eine äußerst erotische Beziehung bestehen, versichert Dr. Pfau.

„Nichts ist erotischer, aufregender als ein Kuss, der ja mit allen Sinnen erlebt wird.“ Küssen ist Sex – und auch Kuscheln kann intimer sein als jeder routiniert abgospulte Geschlechtsverkehr. Wie oft man miteinander schläft, sagt nichts über

Medizinalrat Dr. Georg Pfau,
Männerarzt, Allgemein- und
Sexualmediziner, Linz

„Sexualität ist ein
elementares Grundbe-
dürfnis des Menschen.

Jeder Mensch vom Kind bis
zum Erwachsenen und zum
hoch betagten Menschen ist
ein sexuelles Beziehungswe-
sen. Erfüllte Sexualität
ist die Voraussetzung für
das Lebensglück von
Männern
und Frauen.
Deshalb gibt
es nichts
Wichtigeres
als sexuelle
Zufriedenheit.“



die Beziehungsqualität aus, die In-
nigkeit der körperlichen Nähe aber
sehr wohl. So lange ein Paar sich
aneinander schmiegt, lebt die Be-
ziehung. Wie verbreitet dauerhafte
sexuelle Unzufriedenheit ist - das
wird unterschätzt, ihre Bedeutung
bagatellisiert. Die meisten sexuellen
Störungen sind psychosomatisch,
das heißt aus dem Wechselspiel zwi-
schen Körper und Seele zu erklären,
und durchaus behandlungswürdig,
wenn sie die Lebensqualität eines
betroffenen Partners und Paares
mindern.

Was die Erektion stören kann

Eine erektiler Dysfunktion – so heißt
die früher als Impotenz bezeich-
nete Erektionsstörung – liegt vor,
wenn mindestens ein halbes Jahr
lang Schwierigkeiten bestehen,
eine Erektion zu erreichen bzw.
aufrecht zu erhalten, um einen zu-
friedenstellenden Geschlechtsakt
durchzuführen, erklärt Prim. Univ.-
Doz. Dr. Walter Pauer, Facharzt für
Urologie und Leiter der Abteilung

Trugbild Pornografie

Diese Darstellungsform von
Extremmaßen der einschlägigen
Erotik und Sexualität hat es
immer schon gegeben. Viele
Körperteile werden dort zur Nor-
malität erklärt. Auch scheinbar
Menschen holen sich porno-
grafische Aufklärung, rund
lebensechte Sexualpraktiken we-
cken mit digitalen Tricks schon
um die Uhr verfügbar auf dem
bei Jugendlichen, die teilweise
Bildschirm und im Internet,
noch nicht einmal über eigene Er-
mit vollem Programm vom
fahrungen verfügen, völlig falsche
normalen Sex bis zur Abartig-
Erwartungen an ein normales Se-
keit. Nicht nur Darsteller mit
xualverhalten.

für Urologie am Klinikum Wels.
Das Alter ist der größte Feind der
Erektion. Zu den Störfaktoren bei
Mann und Frau gehören auch urolo-
gische Erkrankungen, Übergewicht,
Diabetes, allgemeine Durchblutungsstörungen, Herzleiden, und
Schilddrüsenerkrankungen, Sexu-
alkopfschmerzen (möglicherweise
ausgelöst durch Blutdruckanstieg
während des Geschlechtsverkehrs)
und Medikamente wie bestimmte
Psychopharmaka und Blutdrucksen-
ker. Neurologische Erkrankungen
wie Multiple Sklerose und Morbus
Parkinson können das Sexuelle-
ben verändern, viel mehr noch als
Hüft- und Knieoperationen. Schei-
dentrockenheit, Schmerzen beim
Geschlechtsverkehr (Dyspareunie)
und Scheidenkrämpfe (Vaginismus)
kennen viele Frauen. Nach einer Ge-
bärmutterentfernung können vorher
nicht gekannte Orgasmusprobleme
auftreten.



Potenzmittel wie Viagra nie ohne
ärztliche Beratung einnehmen!

Auf die Beziehung kommt es an

In den allermeisten Fällen sind es
aber nicht körperliche (somatische)
Gebrechen, sondern Beziehungs-
defizite, wenn das Sexualleben
entbehrungsreich wird. Die Angst
vor Erniedrigung, weil man den Er-
wartungen des Sexualpartners nicht
entspricht, ist der Lust abträglich.
Ein überbetonter Kinderwunsch,
der den Liebesakt nur mehr auf die
Fortpflanzung reduziert, überfordert
ebenfalls, weiß Rudolf Roithmayr,
Diplom-Sozialarbeiter und
Geschäftsführer des Vereins
BILY in Linz. „In der Beratung
erfährt man oft, dass Sex eigent-
lich nur sonntags zwischen
zehn und zwölf stattfinden kann –
ansonsten ist keine Zeit vor lauter
Stress und Vereinstermeninen.“
Schnell und zielstrebig
auf den gemeinsamen



Homosexuelle haben keine Wahl

Die sexuelle Orientierung ist bereits bei der Geburt unveränderbar festgelegt. Auch wenn sich im öffentlichen Leben homosexuelle Männer und Frauen emanzipieren, werden viele sogar in den eigenen Familien stigmatisiert, und das macht alle Beteiligten unglücklich. Homosexualität ist keine Störung, sondern eine Variante menschlicher Sexualität. Dennoch kann ein Leidensdruck mit Krankheitswert entstehen, wenn die Betroffenen ihre sexuelle Orientierung verdrängen. Eine sexualmedizinische Therapie kann zu einer bejahenden Haltung beitragen.



Homosexualität ist angeboren und keine Wahl.

sind also nur Werkzeuge, mit denen die Hormon-Impulse aus dem Gehirn umgesetzt werden. **Serotonin** gilt als Glückshormon, ein Mangel im Gehirn verursacht Depressionen und verringert die Lust auf Sex. **Noradrenalin**, ein Hormon aus den Nebennieren, ist am Orgasmus mitbeteiligt. Sexuelles Verlangen und Erregung werden auch vom Hormon Dopamin geweckt. **Testosteron** ist geschlechtstypisch für die Männer - sie werden tagtäglich mit großen Mengen dieses Hormons versorgt. Die Hormonproduktion sinkt aber schon ab dem 20. Lebensjahr, und schon ab 30 können Männer eine spürbare Potenzabnahme nicht leugnen. Frauen erhalten geringere Testosteronschübe in größeren Abständen - daher die unterschiedlichen sexuellen Bedürfnisse.

Orgasmus hinarbeiten - so wird das Bett zur Leistungsfall. Überlastung am Arbeitsplatz, Angst um die wirtschaftliche Existenz, Konflikte im Privatbereich - auch diese Probleme ziehen früher oder später ins Schlafzimmer ein. Und wer nur um des lieben Friedens willen lustlos mit dem Partner schläft, klinkt sich bald in eine Spirale aus Abneigung, Vorwürfen und Verweigerung. Freilich wird das Sexualverhalten auch von Erziehung, Religion und prägenden Lebensereignissen bestimmt.

Die Liebe beginnt im Kopf

Wenn's um Sex geht, setzt das Hirn nicht aus - im Gegenteil. Das Gehirn ist das wichtigste Sexualorgan des Menschen. Dort sitzen Hormonfabriken und Schaltzentralen wie z. B. die Hirnanhangdrüse, also die Hypophyse, die Sexualhormone und Botenstoffe wie etwa Serotonin produziert und ihre Ausschüttung steuert. Über das Rückenmark und zugeordnete Nervenbahnen gelangen diese Botenstoffe ans Ziel.



Unterschiedliche Bedürfnisse, Schmerzen beim Sex, Erektionsprobleme: Die Gründe für sexuelle Frustration sind unterschiedlich, Sexualmediziner können helfen.

Auch andere Hormone wie z. B. Noradrenalin aus den Nebennieren, und das in den Hoden bzw. Eierstöcken produzierte Testosteron werden frei. Die Geschlechtsteile

Oxytocin, das „Vertrauenshormon“, stärkt die Bindung zwischen Partnern. Es wird durch Streicheln, Küssen und Kuseln freigesetzt, nicht durch den Geschlechtsverkehr.

Zärtlichkeiten geben das Gefühl der Geborgenheit und Zugehörigkeit und sind entscheidend für das Gelingen der Beziehung – nicht der flüchtig gehauchte Wangenkuss, sondern die gegenseitige liebevolle Zuwendung.

Vorsicht Wechselwirkungen!

Geschlechtsverkehr ist kein Vorrecht der Jugend. Ein Mann sollte aber noch durchschnittlich fit sein, wenn er auch im hohen Alter seine Manneskraft mit Hilfe einer Erektionspille beweisen will. Die vielleicht ungewohnte körperliche Anstrengung könnte sonst fatal enden. Wer Blutdrucksenker, andere Herz-Kreislaufmittel wie z.B. Nitrate, bestimmte Psychopharmaka oder Medikamente zur Parkinson-Behandlung einnehmen muss, könnte durch ein Potenzmittel einen tödlichen Blutdruckabfall erleiden. Die Sexualmedizin verkürzt sich nicht auf die Verordnung eines Potenzmittels, sondern geht den Ursachen eines Sexualproblems auf den Grund. Zwar kann sie die Erektionsfähigkeit oft nicht mehr zurückgeben, aber eine neue Art entspannter Sexualität aufzeigen, die auch ohne Erektion und Orgasmus befriedigend ist. Um nicht zu scheitern, muss sich das Paar verabschieden vom Wunschbild des allzeit potenten Liebhabers, der möglichst oft möglichst lange kann. Mechanische Erektionshilfen und



*Hochgefühl von Kopf bis Fuß:
Sex wird von starker Aktivität unseres
Hormonsystems begleitet.*

Prim. Univ.-Doz. Dr. Walter Pauer, Facharzt für Urologie und Leiter der Abteilung Urologie, Klinikum Wels

„Rauchen, erhöhte Blutfettwerte und Bluthochdruck bewirken in den Blutgefäßen Verkalkungen, die auch die Potenz beeinträchtigen. Eine Erektionsstörung kann erstes Anzeichen für eine Schädigung der Herzkranzgefäße und ein Vorbote des Herzinfarkts sein.“



Utensilien aus dem Sexshop sind auch für Menschen mit Behinderungen wie Rollstuhlfahrerinnen und -fahrer und selbst im hohen Alter

Mann oder Frau?

Entscheidend für die Geschlechtszugehörigkeit sind nicht Penis oder Vagina - die unveränderbare Geschlechtsidentität sitzt im Kopf. Transsexualität wird vielfach noch als unsittliche Spinnerei missverstanden, wird aber schon in der Schwangerschaft geprägt.

Das Ringen mit dem Gefühl, im falschen Körper gefangen zu sein, bedarf in der Regel einer sexualmedizinischen Betreuung und Anpassung des biologischen an das psychosoziale Geschlecht, allenfalls mit medikamentösem UND chirurgischem Aufwand.

Sexualberatung bei BILY

BILY, der Verein für Jugend-, Familien- und Sexualberatung, hilft Antworten zu finden auf Fragen zu Körperlichkeit, Sexualität und Partnerschaft. Kindern, Jugendlichen, (Teil-)Familien oder Gruppen werden gegen einen geringen Kostenbeitrag bis zu 10 Termine angeboten. Das Erstgespräch ist kostenlos. Weissenwolffstraße 17a, 4020 Linz, Tel 0732-77 04 97, www.bily.info



*Rudolf Roithmayr,
Geschäftsführer BILY*

eine gute Investition. Voraussetzung für eine erfolgreiche sexualmedizinische Therapie ist eine liebevolle, tragfähige Paarbeziehung. „Dem Partner, der Partnerin mit Achtung begegnen, seine bzw. ihre Eigenständigkeit respektieren, Abstand halten, um einander Raum zu lassen statt ineinander aufzugehen - dann bleibt man interessant. „Erinnern Sie sich, als Sie sich als zwei fremde Menschen kennengelernt und sich für einander begeistert haben – diese Kraft soll in der Beziehung lebendig bleiben“, rät Dr. Pfau. Sexualität ist Gefühlssache. Dem Partner zeigen, dass man ihn von Herzen liebt und begehrt – nur darauf kommt es an.

Buchtipp: Dr. Georg Pfau, „Mann | Frau – SEX“ Frauen sehnen sich nach Liebe – Männer wollen Sex