

# 7 Irrtümer über Sex

Rund um das Thema Sexualität ranken sich zahlreiche Mythen. Sie zu entmystifizieren bedeutet auch, sich von unnötigem Druck zu befreien ...

VON MAG. SYLVIA NEUBAUER

Foto: © iStock/Flakes

Das Wissen über Sex war noch nie so groß wie heute. Doch je mehr Fakten es über die schönste Nebensache der Welt gibt, desto breiter wird auch das Interpretationsspektrum – es entsteht viel Raum für Halb- und Unwahrheiten. Manche Sex-Mythen spiegeln gesellschaftliche Vorstellungen darüber wider, wie das Liebespiel zu sein hat – vielfach wird ein (über-)idealisiertes Bild von der männlichen und weiblichen Sexualität an uns herangetragen, welches das Verhalten diktiert und die Lust kontrolliert. Das muss nicht sein. Was sind gängige Mythen?

## MYTHOS 1 MÄNNER KÖNNEN IMMER

Werbung, einschlägige Filme und nicht zuletzt die Verfügbarkeit von Potenzpillen suggerieren uns eines: Mann. Muss. Gut. Sein. Das Rollenklischee des stets potenten „Triebroboters“, der seine eigene Verletzlichkeit nicht zur Schau stellen darf, geht nicht nur mit überzogenen Erwartungshaltungen einher, sondern es erzeugt auch Stress. Und der erweist sich wiederum als Liebestöter schlechthin: Wenn im Bett etwas nicht so klappt, wie es vermeintlich sollte, „fühlen sich Männer mit Versagensängsten konfrontiert, die durch gesellschaftliche Ideale genährt werden und den persönlichen Druck so erhöhen, dass der Sex vermieden wird – aus Angst davor, nicht zu funktionieren“, beschreibt **Dr. Claudia Wille-Helbich**, Medizinerin und Psychotherapeutin



*Oft ist auch beim Sex der Druck groß, eine Leistung zu erbringen. Das dämpft die Lust erheblich.*

Dr. Claudia Wille-Helbich

mit Schwerpunkt Paar- und Sexualtherapie den Beginn eines Teufelskreislafs: „Die Frau fühlt sich zurückgewiesen, ohne den eigentlichen Grund dafür zu kennen. So ‚schläft‘ der Sex ein.“

**Tipp:** Der erste Schritt, dem zu entrinnen, liegt in der Erkenntnis, dass Menschen auch ohne Leistung – im Bett oder wo auch immer – liebenswert sind. „Männer sind häufig verwundert, wenn Frauen sagen, dass für ein erfülltes Liebesleben nicht zwingend eine Erektion erforderlich ist. Für sie ist Sex ein Gesamterlebnis“, legt Wille-Helbich den Herren der Schöpfung nahe, überzogene Leistungsansprüche an sich selbst zu hinterfragen. Zu einer erfüllten Sexualität gehören mindestens zwei – und wenn es irgendeine Verantwortung geben sollte, „gut“ im Bett zu sein, dann liegt sie bei beiden Partnern. →



Foto: © Östreck / Fokus

**D**as Wissen über Sex war noch nie so groß wie heute. Doch je mehr Fakten es über die schönste Nebensache der Welt gibt, desto breiter wird auch das Interpretationsspektrum – es entsteht viel Raum für Halb- und Unwahrheiten.

Manche Sex-Mythen spiegeln gesellschaftliche Vorstellungen darüber wider, wie das Liebespiel zu sein hat – vielfach wird ein (über-)idealisiertes Bild von der männlichen und weiblichen Sexualität an uns herangetragen, welches das Verhalten diktiert und die Lust kontrolliert. Das muss nicht sein. Was sind gängige Mythen?

#### MYTHOS 1 MÄNNER KÖNNEN IMMER

Werbung, einschlägige Filme und nicht zuletzt die Verfügbarkeit von Potenzpillen suggerieren uns eines: Mann. Muss. Gut. Sein. Das Rollenklischee des stets potenten „Triebroboters“, der seine eigene Verletzlichkeit nicht zur Schau stellen darf, geht nicht nur mit überzogenen Erwartungshaltungen einher, sondern es erzeugt auch Stress. Und der erweist sich wiederum als Liebestöter schlechthin: Wenn im Bett etwas nicht so klappt, wie es vermeintlich sollte, „fühlen sich Männer mit Versagensängsten konfrontiert, die durch gesellschaftliche Ideale genährt werden und den persönlichen Druck so erhöhen, dass der Sex vermieden wird – aus Angst davor, nicht zu funktionieren“, beschreibt Dr. Claudia Wille-Helbich, Medizinerin und Psychotherapeutin



*Oft ist auch beim Sex der Druck groß, eine Leistung zu erbringen. Das dämpft die Lust erheblich.*

Dr. Claudia  
Wille-Helbich

mit Schwerpunkt Paar- und Sexualtherapie den Beginn eines Teufelskreislafs: „Die Frau fühlt sich zurückgewiesen, ohne den eigentlichen Grund dafür zu kennen. So ‚schläft‘ der Sex ein.“

**Tipp:** Der erste Schritt, dem zu enttrinnen, liegt in der Erkenntnis, dass Menschen auch ohne Leistung – im Bett oder wo auch immer – liebenswert sind. „Männer sind häufig verwundert, wenn Frauen sagen, dass für ein erfülltes Liebesleben nicht zwingend eine Erektion erforderlich ist. Für sie ist Sex ein Gesamterlebnis“, legt Wille-Helbich den Herren der Schöpfung nahe, überzogene Leistungsansprüche an sich selbst zu hinterfragen. Zu einer erfüllten Sexualität gehören mindestens zwei – und wenn es irgendeine Verantwortung geben sollte, „gut“ im Bett zu sein, dann liegt sie bei beiden Partnern. →

Ingwer fördert die Durchblutung, das kommt auch dem Lustempfinden zugute.



Wer sehr gestresst ist, sollte vor dem Sex dem Körper mit einem warmen Bad oder einer Massage Gutes tun.

Magdalena Heinzl,  
BA MA

## MYTHOS 2 PFLANZLICHE APHRODISIAKA STEIGERN DAS VERLANGEN (OHNE ZUTUN)

Wahr ist, dass manche Lebensmittel die Durchblutung fördern, der Ingwer zum Beispiel. Das kommt freilich auch dem Lustempfinden zugute. Etwas weit hergeholt wäre es jedoch zu behaupten, Gewürze und Co könnten auf Knopfdruck die Libido aktivieren. Tatsächlich hat auch der Kopf ein Wörtchen mitzureden – ein ziemlich großes sogar: Im Gehirn liegen die Nervenzentren, die sämtliche Signale von den Sensorzellen in der Haut und den Geschlechtsorganen verarbeiten. Logisch, dass ihnen Gedanken an die längst überfällige Steuererklärung nicht gut bekommen.

**Tipp:** „Es ist empfehlenswert, bewusst in den Körper hineinzuspüren oder sich auf die Atmung zu konzentrieren, wenn man merkt, dass man gedanklich abdriftet“, rät Magdalena Heinzl, BA MA, zu fünf bewussten Atemzügen, um sich wieder ins Hier und Jetzt zu bringen. Bei Dauerstress könne der Sozialarbeiterin und Sexualpädagogin zufolge auch Sport, ein warmes Bad oder Kerzenschein dabei helfen, dem Körper etwas Gutes zu tun. Manchmal ist es „aber auch

völlig okay, während dem Sex zu sagen, ich kann das gerade nicht oder ich habe keine Lust mehr“, ermutigt Heinzl dazu, Sexualität nicht zur Pflicht zu machen.

## MYTHOS 3 ZWEI KONDOME SCHÜTZEN BESSER ALS EINES

Frei nach dem Motto „doppelt hält besser“ auf Nummer sicher gehen zu wollen, ist keine gute Idee – weder was die Verhütung noch was den Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten wie Infektionen mit HI-Viren, Chlamydien, Gonokokken („Tripper“) oder mit dem Papillomavirus anbelangt. Ganz im Gegenteil: Zwei übereinander getragene „Gummis“ können durch die Reibung leichter reißen.

**Tipp:** Richtige Anwendung (ja, eines reicht!) und gute Qualität entscheiden über die Zuverlässigkeit des Kondoms. Beim Kauf ist auf die Genehmigungsnummer oder die Kennzeichnung „CE“ mit einer Prüfstellenummer und auf das Haltbarkeitsdatum zu achten. Ins Reich der Ammenmärchen gehört im Übrigen auch der Irrglaube, hormonelle Verhütungsmittel böten einen Schutz vor Krankheiten. Tatsächlich werden solche nur durch ein Kondom oder ein Frau-

enkondom abgeschirmt – im wahrsten Sinne des Wortes.

## MYTHOS 4 IM ALTER WIRD DER SEX SCHLECHTER

Richtig ist, dass sich die Sexualität mit zunehmenden Jahren verändert, falsch ist hingegen, dass sie sich dadurch automatisch zum Schlechten wenden muss. Zwar nehmen Knochen- und Muskelmasse mit den Jahren ab, wodurch manchmal auch die Kraft etwas schwindet, der Sinnlichkeit muss das aber keinen Abbruch tun. Den Körper mit seinen Veränderungen anzunehmen, bildet die beste Voraussetzung dafür.

**Tipp:** „Wichtig ist es, aktiv etwas für den Muskelaufbau zu tun“, rät Wille-Helbich älteren Semestern, darauf zu achten, ihre Beweglichkeit zu erhalten: „Wenn man Schmerzen hat und sich nicht bewegen kann, dann geht das oft auf Kosten der Libido.“

Im Prinzip verhält es sich bei der Liebe im fortgeschrittenen Alter aber wie bei der Liebe in jedem anderem Alter auch: Vertrauen und eine offene, wertschätzende Kommunikation steigern die Lust und helfen beim Entdecken neuer Spielarten – weg vom wilden Miteinander hin zu mehr Zärtlichkeit.

## MYTHOS 5 LUSTLOSIGKEIT IN DEN WECHSEL- JAHREN MUSS FRAU HINNEHMEN

Das Klimakterium wird von vielen Frauen wie eine zweite Pubertät erlebt – nicht nur der Hormonspiegel schwankt, auch das Leben ist im Umbruch. „Es ist meistens eine Zeit, in der die Kinder schon außer Haus sind und damit eine Zeit, um das bisherige Leben zu reflektieren“, sagt Wille-Helbich: „Frauen beginnen darüber nachzudenken, ob das schon alles war und emanzipieren sich.“ Der schwankende Hormonspiegel tut sein Übriges: Mit etwa 40 Jahren beginnt die Funktion der Eierstöcke nachzulassen – sie bilden sukzessive weniger Progesteron und Östrogene. „Durch den Östrogenmangel wird die Scheidenhaut dünner – im Volksmund heißt das fälschlicherweise ‚Scheidentrockenheit‘ –, was zu Schmerzen beim Koitus führen kann“, nennt die Medizinerin eine trockene Scheide als eine direkte Folge des Hormonmangels.

**Tipp:** Bei einem schwerwiegenden hormonellen Ungleichgewicht mit stark belastenden Auswirkungen kann eine Hormonersatztherapie, idealerweise mit bioidenten Hormonen, sinnvoll sein. Je nach Symptomatik werden Östrogene oder Androgene in unterschiedlichen Kom-

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Sexualität, aber nicht zwangsläufig zum Schlechteren.



Lust ist von vielen Faktoren abhängig, doch die Größe des Penis zählt nicht dazu.

binationen eingesetzt, wodurch lustmindernde Beschwerden wie Hitzewallungen und depressive Verstimmungen abklingen. „Gegen vaginale Trockenheit helfen östrogenhaltige Salben, die auf die Scheide aufgetragen werden“, verweist **Wille-Helbich** auf die Möglichkeit einer lokalen Hormontherapie mit Estriol, welche die Schleimhaut elastisch hält.

#### MYTHOS 6 WER NICHT „KANN“, DER WILL NICHT

Wenn er Probleme damit hat, eine Erektion zu bekommen und ihr das Feuchtwerden der Scheide Schwierigkeiten bereitet, können Kummer und Stress dafür verantwortlich sein. Aber auch körperliche und hormonelle Ursachen stehen der Lust im Wege: Ganz im wörtlichen Sinne, etwa wenn Beeinträchtigungen der Nerven- oder Blutversorgung des Penis für fehlendes Stehvermögen verantwortlich sind. Ein schwankender Hormonhaushalt in den Wechseljahren oder in Schwangerschaft und Stillzeit ist der häufigste Auslöser für Scheidentrockenheit.

**Tipp:** Erektionsstörungen, die über mehrere Wochen andauern, sollen immer medizinisch abgeklärt werden. Sie können unter anderem auf eine beginnende Gefäß- oder Herzerkrankung hinweisen. Abhilfe gegen gelegentliche Scheidentrockenheit verschaffen Wasser bin-

dende Gele oder Zäpfchen, welche die Schleimhautfunktion unterstützen. Eine längerfristig bestehende Scheidentrockenheit sollte ärztlich abgeklärt werden – sie fördert ein gestörtes Scheidenmilieu und macht Frauen anfälliger für Pilzkrankungen und Blasenentzündungen.

#### MYTHOS 7 DIE LÄNGE BESTIMMT DEN LUSTFAKTOR

Ja, die Länge seines bestens Stücks ist von Bedeutung: meist aber nur für den Besitzer selbst. Für ihn zeugt die Größe von Männlichkeit – nicht selten ist sie an sein Selbstwertgefühl gebunden. Und wie sehen das eigentlich die Frauen? Für sie sind die Zentimeter Nebensache, auch anatomisch betrachtet: So befinden sich im Scheideninneren wenige sensible Nerven, die durch die Penetration eines langen Penis stimuliert werden, als am Anfang der Scheide. Was wirklich zählt, sind Stimmung und Technik.

**Tipp:** Wer freimütig über seine sexuellen Vorlieben spricht, ist zufriedener. **Wille-Helbich** rät dahingehende Gespräche mit etwas Positivem zu beginnen und eigene Wünsche daran anzuknüpfen. Die Sexualtherapeutin nennt ein Beispiel: „Ich liebe es, wie du mich begehrt und ich fände es wunderschön, wenn du zuerst meinen Hals, und erst dann meine Brüste berührst.“ ■