

Fliegel · Veith



# Was jeder Mann über Sexualität und sexuelle Probleme wissen will

Ein Ratgeber für Männer  
und ihre Partnerinnen

HOGREFE





mal sind es auch nur Gedanken oder Vorstellungen, die Lust auf Sex auslösen. Ist es in der Situation möglich, wird vielleicht versucht, eine Gelegenheit zu sexuellen Aktivitäten zu finden. Diese Phase nennt man Appetenzphase, das heißt: die *Phase des Verlangens*.

## 2. Erregungsphase

Die zweite Phase nennt man *Erregungsphase*. Sie ist durch zunehmende sexuelle Erregung gekennzeichnet. Die Erregungskurve der Männer drückt sich u. a. in einer stärker werdenden Erektion aus. Gleichzeitig verlagern sich die Hoden Richtung Bauch. Der Körper reagiert mit vermehrter Wärmeproduktion und verstärktem Herzklopfen. Pulsschlag, Atemfrequenz und allgemeine Muskelspannung erhöhen sich. Die Brustwarzen werden hart und empfindlicher. Ihre Berührung empfinden manche Männer als sehr angenehm und luststeigernd, andere als unangenehm und schmerzhaft.



## 3. Plateauphase

In der nächsten Phase, der sogenannten *Plateauphase*, bleibt die Erregung auf einem hohen Niveau. Die Atmung wird noch schneller, Blutdruck und Puls steigen weiter an, die Hoden schwellen an, manchmal wird der Penis noch etwas größer und härter. Bei vielen Männern treten nun an der Penisspitze die sogenannten „Lusttröpfchen“ aus, eine klare Flüssigkeit, die durch die Drüsen im Bereich der Prostata (die Cowperschen Drüsen) gebildet wird.



## 4. Orgasmusphase

Die angewachsene Erregung führt in die nächste Phase, die *Orgasmusphase*. Sie kündigt sich über den sogenannten „Point of no return“ an, den Punkt, an dem es kein Zurück mehr gibt, und der Mann weiß, dass er gleich einen Orgasmus haben wird. Auffälligstes Kennzeichen dieser Phase ist natürlich der Orgasmus,





das lustvolle Erleben des sexuellen Höhepunktes, unwillkürliche Zuckungen des ganzen Körpers, insbesondere der gesamten Penis- und Beckenbodenmuskulatur, mit denen die Samenflüssigkeit aus dem Penis herausgeschleudert wird. Allerdings gibt es auch in dieser Phase noch weitere körperliche, wenngleich auch weniger auffällige Veränderungen. Manche Männer beginnen partiell zu schwitzen, die Schließmuskeln von Anus und Harnröhre ziehen sich zusammen, Gesichtsmuskeln und weitere Muskeln im Körper sind angespannt, Atem- und Pulsfrequenz sowie Blutdruck steigen noch etwas weiter an. Diese Phase dauert aber nur einige Sekunden.

## 5. Entspannungsphase

Nach dem Orgasmus folgt die *Entspannungsphase*. Der Penis erschlafft wieder. Der Körper ruht. Manche Menschen erleben das sogenannte Nachspiel, das Schmusen und Streicheln nach dem Orgasmus, als besonders schön, andere möchten nun in Ruhe gelassen werden. Direkt nach dem Orgasmus ist der Mann nicht mehr erregbar, er befindet sich in der sogenannten *Refraktärphase*. Manche Männer empfinden die Berührung des Penis jetzt sogar als sehr unangenehm oder sogar schmerzhaft. Bei jungen Männern kann diese *Refraktärphase* kurz sein, mit dem Alter nimmt sie zu. Ältere Männer sind manchmal nach einem Orgasmus erst nach einigen Tagen wieder erregbar.

Auch dieser Verlauf ist nur die Verallgemeinerung von häufig vorzufindendem sexuellem Verhalten. Die Dauer und die Intensität der einzelnen Phasen können sehr unterschiedlich sein. Nicht alle Phasen müssen zwangsläufig durchlaufen werden. So ist es auch Sex, wenn die sexuelle Begegnung mit der Partnerin oder dem Partner schon während der Erregungsphase beendet wird. Sofern der Mann und/oder die Partnerin damit zufrieden sind, ist dies in Ordnung, nicht unnormal, geschweige denn krank oder gestört.

Sexualität kann in den verschiedenen oben dargestellten Phasen wie folgt gestört sein (vgl. Kasten).

### Störungen in den einzelnen Phasen der sexuellen Erregung:

1. Appetenzphase:
  - Die sexuelle Unlust
  - Sexuelle Aversion
  - Gesteigertes sexuelles Verlangen
2. Erregungsphase:
  - Erektionsstörung
  - Schmerzen beim Sex
3. Orgasmusphase:
  - Frühzeitige Ejakulation
  - Orgasmusstörung
  - Mangelnde sexuelle Befriedigung
4. Entspannungsphase:
  - Gereiztheit/Genervtheit
  - Innere Unruhe
  - Gefühl der Einsamkeit oder Traurigkeit

Im Folgenden sollen die verschiedenen, nicht organisch bedingten Sexualstörungen betrachtet werden.

## 1.6 Welche Störungen gibt es?

### Gut zu Wissen:

Sexuelle Störungen sind dann vorhanden, wenn:

- die Sexualität nicht mehr genussvoll erlebt oder Sexualität über einen längeren Zeitraum vermieden wird,
- der Körper nicht mehr auf Berührungen oder Fantasien reagiert (z. B. keine Erektion),
- zwar zunächst Erregung vorhanden ist, aber ab einem bestimmten Zeitpunkt – vom Gefühl her zu früh – wieder verschwindet,
- über einen längeren Zeitraum keine Lust auf Sexualität verspürt wird,

- Schmerzen bei sexuellen Handlungen verspürt werden,
- ein Mann sich durch diese Störungen der sexuellen Funktion behindert fühlt oder gehindert wird, seinen Wünschen nachzukommen.

### 1.6.1 Störungen in der Appetenzphase

Hier werden drei Störungen unterschieden: die sexuelle Unlust, die sexuelle Aversion und das gesteigerte sexuelle Verlangen.

#### Die sexuelle Unlust

Wenn Menschen geringes sexuelles Interesse haben oder verspüren, sich wenig um sexuelle Kontakte bemühen oder auf die Initiative von Partnerin oder Partner nicht eingehen, spricht man von sexueller Unlust. Trotzdem gibt es für keinen Menschen eine Pflicht zum Sex. Wenn ein Mann und seine Partnerin kein oder nur noch wenig Interesse an gemeinsamer Sexualität haben und/oder sie vielleicht andere Möglichkeiten gefunden haben, ihre Sexualität zu leben, ist auch das in Ordnung! Oft leiden bei sexueller Unlust die Partnerin oder der Partner mehr, als der Betroffene selbst. Der Behandlungswunsch entsteht dann oft auf Drängen des Partners oder weil es durch die unbefriedigende Sexualität zu weiteren Spannungen in der Partnerschaft kommt. Viele Betroffene sorgen sich auch, dass die für den Partner unbefriedigende Sexualität zu Untreue, zur Trennung oder zu Schuldgefühlen führen könnte. Es ist leicht nachvollziehbar, dass bei solchen Gedanken Sex mehr und mehr zur „Pflicht“ verkommt – nach dem Motto „Wir müssten ja mal wieder“. Sicherlich kein guter Ausgangspunkt für lustvollen und befriedigenden Sex.

#### Merke:

Grundsätzlich unterscheiden sich Menschen darin, wie viel Lust auf Sex sie haben. Unsere sexuelle Lust hängt von verschiedenen Umständen ab – von der Lebensphase, von Partnerschaften, von Alltagsbelastungen. Viele Menschen haben im Urlaub, wenn sie die alltäglichen Sorgen zu Hause gelassen haben, mehr Lust auf Sex. Zu Beginn einer Partnerschaft haben die Menschen meist mehr Lust als nach vielen Jahren

des Zusammenlebens. Von einer Störung sprechen wir erst dann, wenn die Partnerin oder der Mann selbst über längere Zeit unzufrieden sind und unter der Situation leiden.

Ob sexuelle Unlust oder andere funktionelle Sexualstörungen: Wichtig ist stets die Unterscheidung, ob die Störungen immer schon bestanden oder ob sie sich erst nach einer Phase ungestört funktionierender Sexualität eingestellt haben. Man spricht im ersten Fall von einer primären Störung, im zweiten von einer sekundären Störung. Für Therapeuten und Therapeutinnen ist diese Information wichtig, weil Kenntnisse über die Entstehung einer Störung manchmal auch Informationen über die aktuellen Ursachen vermitteln.

Die in diesem Sinne sekundäre sexuelle Unlust, also die, die nach einer Phase befriedigender Sexualität entsteht, ist deutlich häufiger als die primäre sexuelle Unlust. Dabei können viele Umstände eine Rolle spielen: Offener Streit in der Partnerschaft, der die Lust verdirbt, unterschwellige, nicht ausgesprochene Konflikte oder Langeweile in der Partnerschaft. Auch Faktoren, die nichts mit der Partnerschaft zu tun haben, können eine Rolle spielen: Berufliche Belastungen, Probleme mit dem Selbstwertgefühl, Belastungen durch Sorgen über andere wichtige Menschen wie Familienmitglieder oder enge Freunde. Letztlich ist die Liste der Störenfriede für sexuelle Lust sehr lang, und es macht Sinn, die persönlichen Ursachen aufzustoßern (vgl. Kapitel 2).

### Fallbeispiel:

Herr und Frau B. haben vor einem guten halben Jahr ihr zweites Kind bekommen. Der ältere Sohn ist 2 Jahre alt und kommt bald in die Kita, seine kleinere Schwester ist ein sehr lebendiges Kind und schreit viel. Frau B. ist mit der Betreuung der Kinder ziemlich beschäftigt. Außerdem vermisst sie die Gespräche mit ihren Arbeitskolleginnen, macht sich auch viele Sorgen, ob der Wiedereinstieg am Arbeitsplatz reibungslos laufen wird. Herr B. ist Abteilungsleiter in einem mittelständischen Unternehmen. Dort ist die Lage aufgrund der Arbeitsmarktsituation sehr angespannt, außerdem findet sich der Betrieb mitten in einer Umstrukturierung. Meist, wenn Herr B. nach Hause kommt, ist seine Frau damit beschäftigt, die Kinder ins Bett zu bringen. Danach sitzen Herr und Frau B. völlig erschöpft vor dem Fernseher. Von Sex ist schon seit langem keine Rede mehr.