

# MEHR LUST AUF LUST

*Sexualität gehört zu einem erfüllten Leben. Und doch sind viele Menschen mit ihrem Sexalleben nicht zufrieden.*



Für erotische Stunden zu zweit braucht's Musse.

Seit 17 Jahren ist Lisa Münzer\* verheiratet, glücklich, wie sie betont, denn zwischen ihr und ihrem Ehemann stimmt alles – bis auf das eine: «Er hat viel Lust, ich nur wenig. Das ist das Einzige, was nicht passt.» Doch das, so die 41-Jährige, liege nicht an ihrem Mann, sondern wohl daran, dass sie beim Sex ständig an andere Dinge denken müsse: «Ich kann meinen Kopf nicht abstellen.» Und auch daran, dass sie nur selten einen Orgasmus habe: «Oft weiss ich nicht, ob das jetzt einer war.»

Für die Gynäkologin Regina Widmer gehört es längst zum Standard, in der Sprechstunde jede Patientin, unabhängig vom Alter, zu fragen, wie zufrieden sie mit ihrem Sexalleben ist. «Nur ganz wenige bekommen bei der Frage leuchtende Augen», sagt sie. Bei allen andern lohne es sich meist nachzufragen. Junge Frauen etwa stünden häufig unter grossem Druck, Geschlechtsverkehr zu haben. «Viele Frauen

kennen ihren Körper kaum», sagt Regina Widmer, «aber aus Angst, ihren Freund zu verlieren, machen sie trotzdem mit. Schmerzen beim Verkehr, Blasenentzündungen und irritierte Intimhaut danach sind häufig.»

Wenn Frauen froh sind, «dass sie nicht mehr müssen, weil er nicht mehr kann», fragt sie beharrlich nach. Im Gespräch mit der Gynäkologin entdecken die Frauen oft, dass sie ihre eigenen sexuellen Bedürfnisse nie richtig kennengelernt haben.

## Frustrierendes Erlebnis

Und wie erleben die Männer ihre Sexualität in der Partnerschaft oder bei der Selbstbefriedigung? Ein Grossteil der Männer onaniere im Sitzen, sagt Sexualtherapeut Stephan Fuchs. In dieser Haltung sei die Muskulatur von Gesäss, Beckenboden und Oberschenkeln stark angespannt. «Die Männer onanieren in mechanischem Rhythmus und mit zunehmend grösserem Druck, bis es zur Ent-

ladung kommt.» Einige hätten Mühe, diese Art von Erregungssteigerung in die Paarsexualität zu übertragen. Wer sich auf diese Art selbst befriedige, ziele auch beim Geschlechtsverkehr mit seiner Partnerin in erster Linie auf mechanische Reibung, statt sich in Musse dem erotischen Spiel hinzugeben. Das sei für Mann und Frau frustrierend und beeinträchtige oft ihr Sexalleben. «Doch zum Glück kann jeder Mann den Umgang mit seinem wertvollsten Stück ausbauen», sagt Stephan Fuchs.

## Sex ist lernbar

Auch für Regina Widmer steht fest: «Genussvollen Sex kann man lernen – in jedem Alter.» Seit zehn Jahren bietet sie Lust-Kurse für Frauen an, in denen Frauen sich und ihre Sexualität neu entdecken. Bei der gynäkologischen Untersuchung achtet sie speziell bei sexuell inaktiven Frauen in den Wechseljahren darauf, ob die Haut der Scheide dünner und der Scheideneingang enger geworden sind. Ist das der Fall und die Frau möchte aber die Möglichkeit für Geschlechtsverkehr beibehalten, empfiehlt sie, die Scheide regelmässig zu massieren und zu

dehnen. Am besten von Hand oder auch mit einem Dildo, den sie «dreimal die Woche zirka 20 Minuten lang in die Scheide einführen kann». Geschlechtsorgane, die benutzt und belebt werden, bleiben elastisch, gut durchblutet und empfindsam.

Lisa Münzer hatte nie den Wunsch verspürt, sich selber anzufassen oder gar zu befriedigen. Bis sie beschloss, dies zu ändern, und einen Lust-Kurs besuchte. Dort bekam sie jedes Mal neue Hausaufgaben mit auf den Weg, «zum Beispiel mich nackt anzuschauen und dabei drei Dinge zu finden, die mir an mir gefallen». Dabei lernte sie auch ihre Vagina kennen. Heute sei es für sie selbstverständlich, ihre Intimregion mit einem Spiegel anzuschauen, sich dabei zu berühren und einzuölen. Ihr Problem, sich ihrer Lust nicht ganz hingeben zu können, ist zwar nicht verschwunden; aber «zum ersten Mal fasse ich mich jetzt an und habe lustvolle Gefühle dabei».

Lilo Wicki

\*Name geändert

«Selbstbefriedigung» ist das Hauptthema der nächsten «Puls»-Sendung vom Montag, 23. Mai, 21.05 Uhr auf SRF 1.

## WAS IHR UND IHM PROBLEME MACHT

Orgasmus-Schwierigkeiten, Lustlosigkeit und Schmerzen beim Verkehr sind die häufigsten Probleme, die Frauen beim Sex haben. Bei Frauen in der zweiten Lebenshälfte ist die Ursache für sexuelle Inaktivität auch ein Mangel an Partnern: Ab 70 leben viermal mehr

Frauen allein als Männer. Neben vorzeitigem Samenerguss ist das grösste Problem der Männer eine Erektionsstörung. Davon betroffen sind 39 Prozent der über 40-Jährigen, 57 Prozent der über 60-Jährigen und 67 Prozent der über 70-Jährigen.