



# Der Frust mit der Lust

Wenn es um Sex geht, so scheint es ein einfaches Grundprinzip zu geben: Männer muss man nicht zweimal bitten. Das stimmt nicht ganz. Und das ist auch in Ordnung so.

Text: Markus Stehle

**M**änner wollen Sex. Möglichst viel davon. Zu jeder Tages- und Nachtzeit. Sie sind gierige Jäger, schiessen ab, was ihnen vor die Flinte läuft. Nur den Knopf drücken, und los gehts. Sie sind Handwerkerkönige, Polizisten und Feuerwehrmänner, Starchirurgen oder Topbanker. Sie sind moderne Gladiatoren, energisch und kräftig. Sie sind Grossstadt-cowboys, die ihre Gespielinnen oder Liebhaber auf den Ritt ihres Lebens mitnehmen. Jeder Handgriff sitzt, sowohl im Beruf als auch im Bett. Manche sind nebenbei noch Väter, sexy Daddys, die mühelos Nachwuchs, Job und Liebesleben jonglieren. Easy, alles kein Problem.

### Erwartungen und Idealtypen

Übertrieben, diese Beschreibungen? Selbstverständlich. Und doch gibt es sie noch immer, die Klischees und Vorstellungen davon, wie Männer sind oder sein sollten: Erfolgreich, fit und gut gelaunt. Vor allem Heteros müssen zusätzlich noch rücksichtsvolle, umsichtige Ehemänner und liebende Väter sein. Und was von allen Männern erwartet wird: Sie sind Bomben im Bett. Voll fit im Schritt. Das starke Geschlecht kann und will immer.

### Nur das eine?

Stimmt das wirklich, oder handelt es sich hierbei um einen Mythos? Wenn auch um einen, der – zumindest in der Öffentlichkeit – sehr erfolgreich aufgebaut, gehegt und gepflegt wurde? In den vergangenen Monaten erschienen auf *20 Minuten Online* gleich zwei Artikel, die sich um das Gleiche drehten: Die Flaute im Bett. Leserinnen wandten sich mit ihren Fragen an den Sexualpädagogen Bruno Wermuth, alias Doktor Sex. Das Problem der beiden Frauen war die Lustlosigkeit ihrer Freunde. «Im Bett läuft seit über einem Jahr absolut nichts mehr», klagte die eine. Wenn sie heute den Versuch starte, den Liebsten zu verführen, werde sie abgewiesen. Dieses Verhalten sei ja total untypisch für einen Mann. «Ich meine, die wollen doch eh alle immer nur das Eine!»

### Keine Lust, keine Erektion

In seiner Antwort schrieb Bruno Wermuth, dass die Zahl solcher Anfragen sprunghaft angestiegen sei. Nun frage er sich, ob an diesem Thema nicht doch mehr dran sei, als er bisher gedacht habe. Deshalb rief er die Leserschaft auf, ihm ihre Erfahrungen mitzuteilen und eine Umfrage auszufüllen. Bei 35 Prozent der Teilnehmenden handelte es sich um Männer, die das Phänomen der Lustlosigkeit offenbar nicht kennen. Immerhin ein Viertel gab jedoch an, männlich und zumindest zeitweilig lustlos zu sein.

Wer keine Lust empfindet, hat auch Mühe, Erektionen zu haben. Aber auch Männer, die Lust empfinden, kämpfen bisweilen mit Erektionsproblemen. Keinen «hochkriegen», vorzeitig «schlappmachen», in der Kiste «nicht abliefern» – über das Thema Stehvermögen wird kaum gesprochen. Nicht zuletzt, weil viele Frauen und Männer noch immer die fixe Idee im Kopf haben, dass Mann stets kann.

### Mehr Betroffene, als man denkt

Diese Tabuisierung müsste nicht sein. Betroffene sind nicht allein, Lust- und Erektionsprobleme sind häufig und betreffen gemäss Sexualtherapeut Stefan Leschner mindestens einen von zehn Männern, wobei die Häufigkeit mit dem Alter zunimmt. «Neueren Untersuchungen zufolge beträgt der Anteil von Männern über 30 mit Erektionsstörungen zwischen 20 und 50 Prozent.» Im Laufe ihres Lebens sind mindestens zwei Drittel aller Männer mit der Thematik konfrontiert. Gemäss Leschner gilt als Faustregel: Sind in den letzten drei Monaten über 30 bis 50 Prozent der Geschlechtsverkehrsversuche frustrierend verlaufen, so liegt wahrscheinlich eine Erektionsstörung vor.

### Körper und Kopf

Diese Schwierigkeiten können zum einen körperlich, zum anderen mental bedingt sein. Physische Gründe sind beispielsweise Blutdruckprobleme, ein Mangel an Vitalstoffen wie Vitamin D sowie Belastungen durch starkes Rauchen, Alkohol oder Medikamente. Mit zunehmendem Alter verringert sich zudem die Elastizität des Bindegewebes am Penis, und bereits zwischen dem 30. und 35. Lebensjahr nimmt die Testosteronproduktion ab, was ebenfalls zu Erektionsproblemen führen kann.

Laut Sexcoach Leschner gibt es klare Indizien dafür, ob Erektionsschwierigkeiten psychisch oder physisch bedingt sind: Störungen, die sich sehr rasch entwickeln, deuten auf mentale Ursachen hin. Dasselbe gilt, wenn Selbstbefriedigung gut funktioniert, die Erektion aber ausbleibt, sobald ein Partner dabei ist.

### Zahlreiche Faktoren

Psychische Ursachen liegen oft bei jüngeren Männern vor. «Das grösste Sexualorgan ist der Kopf», sagt Stefan Leschner. «Dieser muss schon bei der Sache sein, damit die Lust aufkommt und die Schwellkörper erreicht.» Wer unter Stress steht, sei es in der Partnerschaft, sei es im Job, ist mit den Gedanken überall – nur nicht im Bett, beim Partner, sich selbst. «Viele junge Männer powern sich tagsüber aus. Am Abend haben sie nicht mehr ausreichend Energie, um noch Sexualität zu erleben», sagt der Sexualtherapeut. In seiner Beratungstätigkeit konnte er feststellen, dass Erektionsstörungen infolge von Alltagsstress, Schlafmangel und Reizüberflutung stark zugenommen haben in letzter Zeit, vor allem bei heterosexuellen Männern. «Der perfekte Familienvater sein,



**Treffen sich zwei auf ein Sexdate und der Aktive kann nicht, dann fallen die Reaktionen des Passiven zum Teil ziemlich heftig aus.»**



## “ Singles können sich Alternativen suchen. Passiv sein zum Beispiel, oder nur blasen.»

den Kindern und der Frau alles bieten und beruflich brillieren – diese Anforderungen verlangen Männern oft viel ab», sagt er.

Auch Depressionen oder depressive Verstimmungen verursachen bei den meisten Betroffenen Erektionsprobleme. Dabei rühren die psychischen Belastungen – gerade auch bei schwulen Männern – oftmals aus der Kindheit. Eine konservative Erziehung durch Eltern, die Schwule ablehnen, zum Beispiel. Oder Mobbing in der Schule. Solche Erfahrungen können die Sexualität gleichermaßen beeinträchtigen wie langes Verdrängen der eigenen Bedürfnisse oder ein spätes Coming-out. «Je früher man zu seiner Homosexualität steht, umso relaxter kann man auch seine Lust und den Sex genießen», sagt Stefan Leschner.

### Hoher Druck in der Szene ...

Auch übertriebene Erwartungshaltungen spielen einem unbeschwerten Liebesleben bisweilen böse mit, «vor allem in der Schwulenszene», erklärt Leschner. Dort stehe der Sex ja häufig im Vordergrund, was erhöhten Druck erzeuge. «Treffen sich zwei auf ein Sexdate und der Aktive kann nicht, dann fallen die Reaktionen des Passiven zum Teil ziemlich heftig aus.» Einer seiner schwulen Klienten sei von einem passiven Date schon so massiv beschimpft worden, dass er sich danach gar nicht mehr verabredet habe. Ein respektvoller Umgang und gegenseitiges Verständnis unter Männern sehen anders aus.

### ... oder durch den Partner

Zum Teil fehlt dieses Verständnis auch in Partnerschaften. «Oder gerade dort», sagt Stefan Leschner. 60 Prozent seiner schwulen Klienten leben in einer festen Beziehung und haben ein sexuelles Problem mit dem Partner. Dieser weigere sich meistens, an der Beratung oder Therapie teilzunehmen. «Die

Partner meiner Klienten finden oft, dass ja nicht sie diejenigen seien, die ein Problem hätten», so der Experte. «Das klingt egoistisch. Und das ist es auch.»

So kann es geschehen, dass Erektionsstörungen bei liierten Männern zu einem größeren Problem werden als bei Singles. Für Letztere sei die Situation insofern einfacher, als sie sich dem Leistungsstress nicht aussetzen müssten: «Singles können sich Alternativen suchen», erklärt Leschner. «Passiv sein zum Beispiel, oder nur blasen.» Möglich sei auch anonymes Sex, etwa in der Gaysauna, wo man einer unangenehmen Situation jederzeit entfliehen könne. Durch diese Sicherheit gehen Gedanken an Luststörungen oftmals vergessen. «In Beziehungen hingegen kann es dann schon eher sein, dass der Passive Lust hat und beim Partner tote Hose ist.» Und schon kommt es zum Konflikt: Der eine spürt zunehmenden Druck, weil der Partner unbefriedigt ist. Dieser wiederum fühlt sich zurückgewiesen und denkt, der andere finde ihn unattraktiv. Ein Schluss, den sowohl Männer als auch Frauen immer wieder ziehen, sobald der Partner einmal nicht will oder kann.


### Ein Teufelskreis

Sei es innerhalb oder ausserhalb einer Beziehung: Lust- und Erektionsprobleme können zu einer regelrechten Versagensangst werden, zu einer Minderung des Selbstwertgefühls oder gar einer Depression führen. Betroffene sind so von der Sorge eingenommen, «wieder nicht zu können», dass sie die Freude am Sex verlieren. «Es ist ein Teufelskreis», sagt Stefan Leschner. Wer schon öfters erlebt habe, dass seine Erektion nicht zum Verkehr ausreiche oder ganz ausbleibe, sei bei jedem Mal erneut nervös. «Es kommt zu einer intensiven Selbstbeobachtung beim Sex, und dann ist es meist schon gelaufen.» Mit der Konsequenz, dass sich die Abwärtsspirale weiterdreht.

### Klärung schaffen, Erektion trainieren

Die gute Nachricht ist, dass Erektionsprobleme nicht in Stein gemeißelt sind. Zum einen kann die Standfestigkeit im Rahmen einer Sexualtherapie geübt werden. Das sei vergleichbar mit Krafttraining, sagt der Sexcoach. Durch das Erklären von Griffen und Techniken könne die sexuelle Leistungsfähigkeit gesteigert werden, gerade auch in fortgeschrittenem Alter.

Zum anderen sind Erektionsprobleme vor allem bei jungen Männern oft nicht von Dauer. Mentale Lusthemmer wie Stress, Angst und Ablenkung gehen vorüber oder können beseitigt werden. So ist es in Beziehungen wichtig, offen über das Thema zu reden. Da der Partner unbewusst oft Leistungsdruck erzeuge, könne allein das Ansprechen schon eine Menge Anspannung wegnehmen, manchmal sogar die sexuelle Beziehung völlig normalisieren, so Stefan Leschner. «Es geht darum, dem Betroffenen die Angst zu nehmen und ihm das Vertrauen in seinen Körper zurückzugeben.»

Die Angst nehmen, das Ganze entspannt betrachten – ein lockerer Umgang mit dem Thema scheint ganz allgemein angebracht. Die gesellschaftliche Gleichsetzung von Männlichkeit mit Potenz erzeugt bei Männern teilweise Stress, der unnötig ist. Es ist in Ordnung, nicht immer Sex haben zu wollen oder nicht immer zu können. Sexualtherapeut Bruno Wermuth sagt es so: «Männer wollen nicht nur das Eine. Vielleicht ist es genau dieses Klischee, das dazu führt, dass emanzipierte Männer – solche, die sich das Recht herausnehmen, zeitweilig lustlos zu sein – als Sonderlinge und Problemhaufen angesehen werden.» 

Stefan Leschner arbeitet als selbstständiger Sexualberater und Sexualtherapeut in seiner Praxis in Mörfelden-Walldorf bei Frankfurt am Main, wobei er auch Beratungen via Skype anbietet. Homo- und Bisexualität sind Schwerpunkte seiner Tätigkeit.

➔ [sexualtherapie-online.com](http://sexualtherapie-online.com)

➔ [sexualtherapie-frankfurt.com](http://sexualtherapie-frankfurt.com)