



Bild: ap/Fabrizio Giovannozzi

Das Glied allein macht noch keinen Mann. Einige sind auf Potenzmittel wie Viagra angewiesen.

Auf dem Weg zur Superpotenz

Schweizer sind rege Potenzpillen-Schlucker, so sagt eine europaweite Statistik. Nach Finnland und England ist hierzulande der Konsum von Viagra & Co am höchsten. Das Pfizer-Produkt besteht nun seit zehn Jahren – eine Erfolgsgeschichte. Dabei gibt es auch andere Wege zur Superpotenz.

Wann ist ein Mann ein Mann? Diese Frage, die schon vor Jahren der Liedermacher Herbert Grönemeyer stellte, ist einfach zu beantworten: Ein potenter Mann ist ein richtiger Mann. Und Potenz bedeutet für die meisten Männer (und Frauen) – einer mit einer ordentlichen Erektion. Dies ist, überspitzt gesagt, das Symbol für Männlichkeit schlechthin. Da männliche Potenz so eng an die Identität geknüpft ist, trifft eine Störung in diesem Bereich einen Mann im tiefsten Innern. Sie erschüttert meist sein ganzes Selbstbewusstsein.

Wie ein Hengst im Bett?

Ein Glied allein macht also noch keinen Mann. Belegt wird diese Behauptung auch dadurch, dass jede Sekunde vier Männer auf dieser Erde eine Tablette wie Viagra schlucken. In der Schweiz liegt der Verbrauch bei rund 100 000 Stück im Monat. Viagra eroberte vor zehn Jahren die Welt – eine Sensation, denn nie zuvor hatte es ein Medikament gegeben, das bei einer Störung dieser Art helfen konnte. Die Nachfolgeprodukte Cialis oder Levitra liessen nicht lange auf sich warten. Die Pillen haben Millionen frustrierter Wesen wieder zu glücklichen «gestandenen» Männern gemacht, vor allem streicht die Pharmaindustrie riesige Gewinne ein. Ist Viagra & Co eine Erfolgsgeschichte? Sicher für viele, denn die Tabletten können die Funktion des identitätsstiftenden Organs wieder herstellen. Dass sich aber jeder Mann mit der «Pille davor» automatisch wie ein Hengst im Bett fühlt, ist alles andere als garantiert.

«Ich fühlte mich durch Viagra erstaunlicherweise nicht männlicher», berichtet Peter Berger (Name geändert). «Vielmehr war mir mein Penis fremder als vorher, es funktionierte halt irgendwie. Aber tief im Innern habe ich immer noch an mir gezweifelt. Ich fühlte mich damals nach der Trennung von meiner Frau unsicher, ein wackeliger Zustand. Ich stand mit meiner Lust und Potenz auf Kriegsfuss.» Der heute 44-jährige nahm vor acht Jahren zweimal Viagra, gekauft im Internet. Eine Krücke, eine Notlösung sei dies gewesen, das war ihm von Anfang an klar. Aber es war auch eine gute Erfahrung, denn es habe ihm geholfen, aus dem Enttäuschungskreislauf herauszukommen. Heute würde er das vielleicht nicht mehr so machen, sondern eher therapeutische Hilfe holen.

Penis als Fremdkörper

Von einem «seltsamen Entfremdungsgefühl» berichtet auch andere, davon, dass der Penis mit dem Körper nicht richtig verbunden sei. Sexualberater Peter Schröter aus Zürich: «Viagra wirkt rein physisch. Männer, die sensibler sind, sagen, dass ihnen doch noch irgendetwas fehlt.» Sicher könnten diese Medikamente eine grosse Entlastung sein. Da für die meisten Männer die Erektion wichtigster Ausdruck von Lebendigkeit und männlicher Identität ist, werde bei einer erektilen Dysfunktion durch Medikamente viel Angst und Scham verhindert. Denn das Nicht-Können wird leicht zum Trauma, ein Teufelskreis beginnt: einmal nicht geklappt und die Angst, dass es wie-

der passiert, erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass es wieder nicht funktioniert. «Dieser Kreis muss möglichst schnell durchbrochen werden, da er sich sonst neurophysiologisch einschleift und schwer zu beheben ist», erklärt Schröter.

Diffuse Angst angehen

Sexualität braucht Nähe, Intimität und Sinnlichkeit, bei Entspannung kommt Lust auf. Eine Erektion entsteht durch aktive Entspannung der glatten Muskulatur in den beiden Hauptschwellkörpern. Da diese Steuerung über das nicht direkt mit dem Grosshirn beeinflussbare, sogenannte vegetative Nervensystem gesteuert wird, wirken Stress und Unsicherheit kontraproduktiv auf eine gute Erektion. «Wenn die Sexualität zusammenbricht, dann geht bei vielen Paaren zugleich die Sinnlichkeit verloren, die Nähe, das Knuddeln, das Küssen. Die Beziehung erkaltet.» Sexualtherapeutin Kristina Pfister sieht Viagra oder andere Medikamente ebenfalls als zeitweilige Hilfsmittel an. «Jedoch steckt hinter einer erektilen Unregelmässigkeit, insbeson-

dere bei einem Mann unter 45, meist ein Teufelskreis, der durch Angst und geminderten Selbstwert aufrechterhalten wird. Gedanken, die sich einschleichen: Bin ich normal und gut genug? Wie stehe ich denn da, wenn es nicht klappt?»

Pfister vermeidet den Begriff der «erektilen Dysfunktion», denn dieser suggeriere, dass das Funktionieren das Normale sei. Normal sei, dass es halt auch einmal nicht gehe. Deswegen redet Pfister von Erektionsunregelmässigkeiten. Die Therapeutin arbeitet unter anderem direkt mit der Versagensangst. Sie lasse sich nachhaltig Schritt für Schritt in Stärke umwandeln. Meist gehe es auch um die Angst vor der Angst. Und mit einer Pille sei die Angst nicht einfach aus der Welt geschafft.

Erhöhter Leistungsdruck

Die Pillen, die zu ungeahnten Höhenflügen in den Betten führen sollen, brachten gar einige dazu, von einer zweiten sexuellen Revolution zu sprechen. Die ist fraglich. Haben sich durch diese Medikamente Beziehungen verbessert? Können Pillen Ehen retten? Hat sich dadurch gesellschaftlich etwas bewegt? Ist die «Härte der Erektion», wie der Pharmahersteller Pfizer meint, wirklich so ausschlaggebend für guten Sex? Womit sich generell die Frage stellt: Was ist guter Sex?

Der Leistungsdruck, der auch in der Sexualität oftmals vorherrscht, kann durch Viagra und Konsorten eher noch verstärkt werden. Der Druck, sexuell aktiver zu sein und das bis ins hohe Alter hinein, steigt an. Beziehungen werden dadurch auch nicht auto-

matisch besser. Denn wenn ein Mann ohne vorherige Absprache eine Pille schluckt und dann Sex auf Kommando will, ist das nicht gerade förderlich für die Beziehung. Allerdings: Wer vorher kein Macho war, wird es auch nicht durch die blaue Pille.

Kristina Pfister rät, den Fokus auf die Liebesfähigkeit statt auf die Funktionstüchtigkeit zu legen und mit «hartnäckiger» Gelassenheit ans Ganze heranzugehen. In ihrer Arbeit mit Männern arbeitet sie vor allem daran, dass der Betroffene lernt, «seinen eigenwilligen Penis als Chance zu sehen, sich unabhängig von Bestätigung potent zu fühlen». Weniger bekannt, aber so wirksam wie die Pille ist zum Beispiel ein seriös angeleitetes Beckenbodentraining.

Lieben Sie ihn!

Eine wirklich gute Botschaft zum Schluss: «Der Penis ist ein sensibles Organ. Diese Sensibilität ist eine Qualität und kein Manko», sagt Pfister. Männer sollten sich also freuen über das sensible «Organ der männlichen Seele», wie der amerikanische Urologe Dudley Seth Danoff sagt. Der Penis sei ein Organ des Ausdrucks, und seine Kraft erlange er nicht nur über den Zustand seiner Blutgefässe und Nerven, sondern auch, wie ein Mann sein «bestes Stück» wahrnehme: «Er ist das, was Sie von ihm halten, so potent, wie Sie von ihm denken. Er lügt nie und lässt sich auch nicht austricksen.» Die Dominanz dieses Organs sei eine Tatsache des Lebens. Und gar nichts sei falsch daran. Last but not least: «Behandeln Sie ihn mit Respekt.»

Lioba Schneemann

Keine Garantie, dass es wirkt

In der Schweiz sollen über 300 000 Männer von Erektionsproblemen betroffen sein, manche Fachleute setzen die Zahl noch höher an. Urologe Andrea Futterlieb sagt: «Die Störung kann in allen Altersgruppen auftreten, gehäuft tritt sie jedoch mit der Zunahme des Alters, hauptsächlich jenseits des 65. Altersjahrs auf.»

Die «erektilen Dysfunktion» wird definiert als das länger dauernde Ausbleiben einer für die Penetration genügenden Erektion. Erektionsstörungen kommen deutlich häufiger bei Diabetikern, Patienten mit hohem Blutdruck, koronarer Herzkrankheit, erhöhtem Cholesterin und starkem Nikotinkonsum vor.

Welche Ursachen?

Je nachdem, wen man fragt, sollen die Ursachen mehrheitlich in der Psyche liegen. Eher körperlich orientierte Fachleute wie Urologen meinen hingegen, dass bei 60 bis 80 Prozent aller Betroffenen organische Gründe vorliegen, wie Durchblutungsstörungen, die dazu führen, dass «er» nicht mehr steht. Vermutlich liegt diese Diskrepanz auch daran, dass Urologen eher mit einem anderen «Patientenkollektiv» konfrontiert sind als beispielsweise Sexualtherapeuten.

Kritisiert wird von vielen, dass die Pharmaindustrie mit der Einführung der Pillen ein Problem erst geschaffen habe, das nach teurer Behandlung rufe und aus der Verunsicherung der Männer ein grosses Geschäft mache.

Reiz und Trieb

Inwieweit hängt eine erektilen Störung mit dem «sexuellen Einerlei» in einer langjährigen Partnerschaft zusammen? Sexualtherapeut Peter Schröter: «Zweierbeziehungen lassen sich über Zeit nur schwer mit heissem Sex führen. Triebhandlungen werden gespeist aus dem äusseren Reiz und der inneren Triebstärke. Ist die Triebstärke hoch, dann reicht ein kleiner Auslöse-reiz. Doch beides scheint in einer längeren Beziehung abzunehmen.»

Partnerschaftsprobleme, Kommunikationsschwierigkeiten, Konfliktvermeidung, Betonung der Nähe und die Unfähigkeit auch Distanz zuzulassen und vieles andere mehr spielen ebenso eine grosse Rolle. (lis)

Pestizid in Salaten

Kantonale Labors Basel-Stadt und Aargau fanden Rückstände

In rund 80 Prozent von 93 getesteten Salaten haben die Kantonslabors Basel-Stadt und Aargau Pestizidrückstände festgestellt. In 15 Salaten beanstandeten sie «Höchstkonzentrationen» für Pestizidrückstände. Dabei handelte es sich um Überschreitungen von Toleranzwerten.

Biogemüse vorziehen

Konsumenten könnten in der kalten Jahreszeit Pestizide vermeiden, indem sie Biogemüse und saisongerechte Kost verzehr-



Bild: Hannes Thalmann

Knackige Salate: Nicht über alle Zweifel erhaben.

ten. Im Winter müssten Salathersteller aufgrund der schwierigen Witterungsverhältnisse vermehrt Pflanzenschutzmittel einsetzen. Das schlage sich in der Qualität des Gemüses nieder, sagt Thomas Frey, Chemiker der Abteilung Lebensmittel im Labor Basel-Stadt.

«Mit hoher Belastung leben»

Im Bericht zur Salat-Studie auf der Homepage des Basler Kantonslabors bezeichnen Experten die Belastung der Salate als «hoch». Obwohl in rund 80 Pro-

zent aller Salate Pestizidrückstände gefunden wurden, bedeute dies aber noch kein ausserordentliches Resultat, betonte Frey. «Wir leben einfach mit solchen Rückständen, die sind auf fast jedem Gemüse zu finden.» Heikler seien Überschreitungen der Toleranzwerte. Diese zeugten von einer «schlechten landwirtschaftlichen Praxis». Schäden für die Gesundheit müssten jedoch erst bei regelmässigen Überschreitungen des noch höher angesetzten Grenzwertes befürchtet werden. (sda)

Bund sagt: Kondom gehört immer ins Gepäck

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) rät mit einer neuen Stop-Aids-Kampagne: Immer ein Kondom dabeihaben. Viele Aids-Infizierte steckten sich beim Sex in aussergewöhnlichen Situationen an – etwa in den Ferien, auf Reisen oder unter Drogen- oder Alkoholeinfluss.

Plakate zeigen Paare beim Sex in den Ferien, auf Geschäftsreisen und auf Parties.

Das Kantonsspital St.Gallen fand gemäss dem BAG in einer Untersuchung heraus, dass sich

12 Prozent der Befragten, frisch infizierten Personen auf Reisen angesteckt haben. Viele von ihnen würden sich normalerweise gut vor Aids schützen.

In der Schweiz leben rund 25 000 Menschen mit HIV/Aids. Das Risiko sei für homosexuelle Männer, injizierende Drogenkonsumenten sowie Personen aus Subsahara-Afrika grösser, die ganze Bevölkerung müsse aber über die Krankheit und die Ansteckungswege Bescheid wissen, schreibt das BAG. (sda)