

Oh Mann! Wer kann, der kann...

BESSERER SEX 2006 - ein lobenswertes Motto zum Jahresanfang. Denn Sex schenkt Vitalität und baut schädlichen Stress ab



DER MÄNNEREXPERTE

Prof. Dr. Frank Sommer, Urologe und Sportmediziner, ist Inhaber der weltweit ersten Universitätsprofessur für Männergesundheit an der Uniklinik Hamburg-Eppendorf

Sie ist weltberühmt als Topmodel, Schauspielerin, Stil-Ikone. Jetzt engagiert sie sich auch noch in der Medizin: **Jerry Hall**, 49. Als Botschafterin der Bayer HealthCare-Initiative „Strike Up a Conversation“ („Beginnen Sie ein Gespräch“) trat sie beim Internationalen Kongress der Europäischen Gesellschaft für Sexualmedizin in Kopenhagen auf und forderte:

„Sprecht offener über sexuelle Bedürfnisse, aber auch über Probleme im Bett. Nur beide Partner gemeinsam können Schwierigkeiten meistern und erfüllte Sexualität erreichen.“

Das gilt besonders dann, wenn beispielsweise männliche Potenzprobleme (Experten sprechen von Erektile Dysfunktion, ED) die Beziehung überschatten. Was kann man heute tun, um die Liebe wiederzubeleben? Welche Rolle spielt Sexualität überhaupt für die Lebensqualität beider Partner - und gibt es dazu neue wissenschaftliche Erkenntnisse? Warum sind Männer generell das gesundheitlich verletzlichere Geschlecht und bekommen auch häufiger Schlaganfall, Herzprobleme oder Krebs als Frauen? BUNTE sprach mit **Prof. Dr. Frank Sommer**, der den ersten Lehrstuhl für Männergesundheit an der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf leitet.

Das Schweigen der Männer kann dramatische Folgen haben

Jerry Hall, Topmodel und vielen noch als Ex von Mick Jagger im Gedächtnis, fordert als Botschafterin einer Bayer HealthCare-Initiative offenere Kommunikation zwischen Sexualpartnern. Ist das nicht eigentlich eine banale Forderung?



Schön wär's. Tatsächlich sollte man glauben, dass dies eine Selbstverständlichkeit ist. Mit jemandem, mit dem man intim ist, werde ich ja wohl auch offen reden können, oder? Doch unsere Erfahrungen und Untersuchungen am Hamburger Institut zeigen das Gegenteil. Gerade Männer können über sexuelle Bedürfnisse oder Bettprobleme selten ungehemmt reden. Dieses Schweigen kann geradezu dramatische Folgen haben.

Was meinen Sie mit dramatischen Folgen?

Aktuelle Untersuchungen zeigen: Männer mit einer unbehandelten Erektionsstörung, die über dieses Problem mit der Partnerin nicht reden,

entwickeln in 54 Prozent der Fälle eine depressive Verstimmung oder echte Depression. Das bedeutet nicht nur ein Stimmungstief, sondern Antriebslosigkeit bis hin zur Unfähigkeit, den Beruf auszuüben. 54 Prozent ist wirklich alarmierend.

Was kann man tun, damit es nicht so weit kommt?

Die Männer selbst schaffen es meist nicht, aus dem Teufelskreis von Schweigen, Stimmungstief und desto stärkerer Entfremdung zur Partnerin herauszukommen. Oft vermeiden sie schon Zärtlichkeiten, nur um nicht Gefahr zu laufen, dass sich aus Nähe und Berührung eine erotische Situation ergibt, in der sie versagen würden. Die ganze Beziehung steht auf dem Spiel.

Was geht in dieser Situation in der Frau vor?

Oft entwickelt sich ein gigantisches Missverständnis. Denn während der männliche Partner Liebkosungen vermeidet aus Angst, seinen Mann nicht stehen zu können, glaubt die Frau: Mein Partner mag mich nicht mehr. Sie glaubt, sie sei nicht mehr attraktiv genug. Jeder spinnt im Kopf seine eigene Theorie - und beide entfernen sich immer weiter voneinander.

Jerry Hall sagt: Ein mutiges Gespräch kann aus dem Dilemma führen. Hat sie Recht?

Absolut. Der erste Schritt braucht Mut. Der Mann muss sich trauen klar zu sagen, dass er nicht weniger liebevoll empfindet, sondern schlicht eine Versagensangst mit sich herumschleppt. Nach unserer Erfahrung reagieren die meisten Frauen verständnisvoll, übernehmen sogar die Initiative und schleppen ihren Mann zum Arzt.

Die Lust an der Liebe kommt ohne Pille

Wie häufig sind die geschilderten Probleme eigentlich?

Weltweit leiden etwa 157 Millionen Männer unter Erektile Dysfunktion. Das bedeutet: millionenfacher Verzicht auf Sexualität, Nähe, Vitalität, Lebensfreude - für beide Partner. Für Deutschland habe ich ganz aktuelle Zahlen von 2005 parat: Die weltweit größte nationale Umfrage zeigte, dass 19,7 Prozent der deutschen Männer zwischen dem 30. und 80. Lebensjahr unter Erektionsstörungen leiden.

Mit modernen Medikamenten ist das aber doch eigentlich kein Problem mehr, oder?

Wenn die Männer erst einmal beim Arzt sind, ist der vielleicht wichtigste Schritt geschafft. Früher glaubte man: Erektionsprobleme sind meist

psychisch bedingt und schwer behandelbar. Heute kann man mit modernen Diagnose-Methoden wie der Doppler-Duplex-Sonografie beispielweise den Zu- und Abfluss von Blut in den Penis genau messen und damit nachweisen, dass die Ursache für eine Erektile Dysfunktion in acht von zehn Fällen organisch bedingt ist. Dann können Medikamente wirksam helfen.

Wie?

Die Mittel gegen Erektionsprobleme funktionieren alle nach einem ähnlichen Prinzip. Es handelt sich um so genannte PDE-5-Hemmer. Sie blockieren das Enzym Phosphodiesterase-5, können dadurch auf eine komplizierte Weise den Blutfluss im Penis normalisieren und so normale Erektionen ermöglichen.

„19,7 Prozent der deutschen Männer haben Erektionsprobleme“

Es sind drei derartige Mittel auf dem Markt. Wie unterscheiden die sich?

Als erstes kam Viagra auf den Markt, das gemessen an Wirkungseintritt und von der Wirkungsdauer etwa in der Mitte liegt. Das als zweites zugelassene Cialis wirkt länger. Bei Wochenendbeziehungen kann die bis zu 36 Stunden dauernde Wirksamkeit ein Vorteil sein, der lange Verbleib im Körper kann aber auch Nachteile bergen.

Und das dritte Mittel Levitra, mit dem ja die Jerry-Hall-Initiative verknüpft ist?

Der wichtigste Vorteil ist sicher der schnelle Wirkungseintritt. Studien zeigten, dass Männer schon zehn Minuten nach der Einnahme eine gute Erektion bekamen. Eine klinische Studie zeigte außerdem, dass nach Einnahme dieses Medikaments 87 Prozent der Männer schon beim ersten Versuch eine ausreichende Erektion hinbekamen.

Also gilt für alle sexuell schwächeren Männer: Pille einwerfen, Problem gelöst?

Falsch. Diese Medikamente beseitigen Erektionsprobleme bei Männern, die gern wollen, aber nicht können. Sie fördern aber nicht die Libido, also die Lust auf Sex. Die sexuelle Erregung muss immer noch per Liebesspiel zu Stande kommen und nicht per Pille. Diese Information ist übrigens für Partnerinnen behandelter Männer oft psychisch wichtig. Sonst glauben sie

irrtümlicherweise, die Männer seien pharmakologisch aufgeheizt und würden sich jetzt quasi an ihnen abreagieren. Das stimmt aber nicht.

Kann man eigentlich auch ohne Pillen Schwung ins männliche Sexleben bringen?

Kann man. Die simpelste Methode: häufiger Sex. Das verbessert die Durchblutung im Genitalbereich und beugt Erektionsproblemen vor. Bestes Beispiel: Pablo Picasso, der fast täglich Sex hatte und bis ins hohe Alter ein befriedigendes Liebesleben führte.

Kurzer Seitenblick auf die Männergesundheit generell: Warum sind sie das verletzlichere Geschlecht und bekommen auch häufiger Schlaganfall, Herzinfarkt und Krebs?

Dass Männer häufiger Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall bekommen, hat ein ganzes Bündel von Ursachen. Männer schleppen öfter Übergewicht mit sich herum, dies begünstigt Diabetes und Arteriosklerose. Beide erhöhen die Schlaganfall- und Infarktgefahr. Außerdem ist Bluthochdruck bei Männern häufiger, das ist ein weiterer Risikofaktor.

Und warum ist die Krebsgefahr zumindest für einige Tumorarten, etwa der Haut, bei Männern erhöht?

Das kann man zurzeit noch nicht sicher beantworten. Möglicherweise reagiert das Immunsystem, das bösartige Zellen aussortiert, anders. Hormonelle Faktoren könnten eine Rolle spielen. Oder Männer benehmen sich risikofreudiger, schützen sich etwa weniger konsequent vor UV-Strahlen und bekommen deshalb eher Hauttumoren. Hier muss die Forschung noch Licht ins Dunkel bringen.

Weitere Infos: www.maennergesundheit.info

INTERVIEW: FRANK R. SCHWEBKE