



## Glücklich durch Sex

FOTOS: BELCHONOCK/123RF, ORF/ISPLASHPRODUCTIONS



GASTGEBER

UNIV.-PROF. DR.  
SIEGFRIED MERYN

Sex hat unzählige positive Wirkungen, liegt heute aber im Spannungsfeld zwischen Intimität und medialer Öffentlichkeit. Was das für die schönste Nebensache der Welt bedeutet.

VON JULIA RIEGLER

Sexualität begleitet uns ein Leben lang und der Umgang damit ist ein ständiger Entwicklungsprozess, auf körperlicher wie psychischer Ebene. Sexualität ist individuell, intim und strotzt nur so vor gesunden „Nebenwirkungen“: Küssen stärkt die Immunabwehr, der Hormonspiegel wird reguliert, Testosteron- und Östrogenspiegel steigen an, das Herz-Kreislauf-System wird trainiert, die Immunabwehr läuft auf Hochtouren, vermehrte Durchblutung strafft die Haut, Schmerzen werden gemildert, so viele Kalorien wie bei einer Joggingrunde verbrannt, das Bindungshormon Oxytocin sorgt für Entspannung und, und, und ... Das ist die eine Seite. Die andere: Sexualität ist allgegenwärtig und öffentlich.

### Sexualität allgegenwärtig.

Wir leben heute in einer sexualisierten Gesellschaft, die in ihrer Bilderflut vor allem den optimierten Körper in seiner Perfektion in den Mittelpunkt stellt. Und damit suggeriert: Ein attraktives Sexleben habe nur, wer selbst fit, jung und somit begehrenswert ist. So wird für immer mehr Menschen – sei es krankheitsbedingt, aufgrund einer Behinderung oder sonstiger spezieller Bedürfnisse – die „schönste Nebensache der Welt“ zum Problem. Und das vor allem mental: Frust statt Lust. „Sind also Menschen, die keinen – oder

zumindest keinen guten – Sex haben, automatisch unglücklich?“, eröffnet der Gastgeber Prof. Meryn die Runde. „Wir dürfen Sexualität nicht nur im zwischenmenschlichen Bereich sehen. Jeder Mensch hat etwa auch ein Erleben mit sich selbst und wir dürfen nicht nur bei der Penetration, dem Akt per se ansetzen, sondern müssen auch die gesamte Erotik und Sinnlichkeit ins Blickfeld nehmen“, so Mag. Wilhelm. „Unsere Sexualität entfaltet sich in so vielen Lebensbereichen – beim Essen, beim Glücklichein mit anderen, beim Zusammensein mit Kindern, mit Tieren“, erklärt Prof. Senger. „Viele Menschen müssen, etwa krankheitsbedingt, auf die Penetration verzichten, aber nicht auf Zärtlichkeit. Es gibt beeindruckende Studienergebnisse, die belegen, dass sich gewisse Krankheitsbilder deutlich verbessern, wenn jemand zum Beispiel ein Tier bekommt und sich darum kümmert – also eine Beziehung aufbaut. Dieser Penetrationssex ist das, was einem in Pornos gezeigt wird. Da sieht man nicht, wie ein Paar kuschelt, sich drückt und umarmt. Aber das macht aus, was wir wirklich brauchen, und das ist Nähe, Berührung und Zärtlichkeit.“ Fest steht jedenfalls, dass sich Sexualität positiv auf die Gesundheit auswirkt. „Aus Studien weiß man, dass während dem Sex viele gute Substanzen freigesetzt werden“,

erklärt Dr. Bayerle-Eder. „Einmal das Dopamin, jenes Hormon, das glücklich macht und ein bisschen dieses Craving, diese Sucht nach dem anderen freisetzt. Das Noradrenalin, das uns die Kraft gibt oder auch das Oxytocin, das Bindungshormon, das unter anderem Partnerschaftsbindung bewirkt und antidepressiv wirkt. Trotzdem gibt es auch die sogenannte Aven-Gruppe, Asexuelle, die sich klar gegen Sexualität bekennen.“ Man erkennt bereits – die

„Egal ob alt, krank oder todgeweiht, Sex und Liebe sind genauso wichtig wie Nahrung, Atemluft und medizinische Versorgung.“



Univ. Prof. Dr. Michaela Bayerle-Eder Internistin und Sexualforscherin

Sache ist komplex und so braucht jeder Mensch offenbar unterschiedliche Rahmenbedingungen für gesunden Sex. Ob allein, in Beziehung oder wechselnden Partnerschaften. Viele fragen sich, was gute, richtige, korrekte Sexualität ist – „bei Erwachsenen ganz einfach und klar das, was beiden guttut“, so Wilhelm. Doch leben wir heute in einer sexualisierten Welt, in der vor allem die Werbung kaum Tabus kennt. „Aber wieso gibt es diese Werbe-

### merynssprechzimmer



Im „gesunden Gespräch: Gerti Senger, Siegfried Meryn, Michaela Bayerle-Eder und Wolfgang Wilhelm

botschaften, wenn dann alle sagen, eigentlich sättigt mich das?“, hinterfragt der Gastgeber. „Weil die Werbung immer noch glaubt, dass Nacktheit Blicke fördert“, weiß Wilhelm. „Allerdings gibt es aus der Medienforschung auch schon Studien, die zeigen, dass sich viele Menschen von dieser Sexualisierung abgestoßen fühlen und nicht dieses Produkt kaufen. Diese Sexualisierung in erster Linie von Frauen, aber auch immer mehr Männern, ist unserer Gesellschaft jedenfalls nicht förderlich. In der Werbung wird uns fast jedes Produkt mit sexualisierten, zu Objekten reduzierten, perfekten Menschen präsentiert. Bilder, die auch Körpernormen schaffen. Wir wissen, dass sexualisierte Werbung etwa in Zusammenhang mit Essstörungen gerade junger Menschen stehen kann.“

### Tabus existieren noch heute.

Sexualität hat sich mit der Gesellschaft gewandelt, ist öffentlich geworden und doch privat angesiedelt, und auch die Tabus sind nicht verschwunden, sondern haben sich verlagert, wie Senger weiß: „Die Sprache ist heute eindeutiger geworden, das macht es einfacher, aber es gibt nach wie vor Tabuthemen, wie das nachlassende sexuelle Interesse etwa bei Paaren, die schon Jahrzehnte zusammen sind. Man will den anderen nicht verletzen, traut sich nicht zu





MI, 31. 5.,  
21.55 Uhr,  
ORF III

MERYNS  
sprechzimmer

sagen, dass man andere Wünsche hat als vor 25 Jahren. Es wird immer noch nicht akzeptiert, dass Sexualität veränderlich ist. Wir haben mit 30 nicht dieselbe Sexualität wie mit 70. Da gibt's Abstriche, Verlagerungen, andere Empfindungen. Paare fürchten hier, sich somit nicht mehr zu finden.“ Doch ist genau dieses gegenseitige Auseinandersetzen mit sich und seiner Sexualität das, was eben diese fördert, weiß Bayerle aus Studien.

**Kitt und Trennungsgrund.** „In schwierigen Partnerschaften hört man oft, dass Sexualität der Versuch ist, die Beziehung zu kitten – stimmt das, Frau Senger?“, will der Gastgeber wissen: „Das ist richtig, weil es ja doch eine Intimität ist, die man mit niemand anderem teilt. Die Art, wie wir einander begegnen, in völliger Blöße, ohne Maske, verletzlich, vielleicht gar nicht schön im Zustand des Höhepunktes, aber das teilt man auf eine besondere Art und Weise. Das ist ein Stabilisator.“ „Und umgekehrt? Wenn eine Beziehung gut funktioniert, aber die Sexualität nicht, ist das dann etwas, dass die Paare auseinandertreibt?“, hakt Meryn nach. „Sexualität kommt in hetero- wie homo-sexuellen Beziehungen oft eine Indikatorfunktion zu, die ich gerne dekonstruiere, indem ich frage, was ist Ihnen in einer Beziehung denn alles wichtig?“, sagt Wilhelm. „Klar ist Sexualität

ein Teil davon, aber da gibt es noch 37 andere Dinge. Und in keiner Beziehung sind ständig alle 38 Dinge wunderbar. Sexualität hat auch Funktionen wie Kinderkriegen, intime Kommunikation, Spannungsabbau, Zeitvertreib oder ist der Wunsch, etwas Aufregendes zu erleben.“ Sexualität ist heute also ein sehr weit gefasster Begriff – wann aber spricht man von sexueller Störung? „Als Störungen definiert sind etwa Erregungs-, Libido- und Schmerzstörungen“, erklärt Bayerle. „Sie können medikamentös oder etwa durch Chemotherapien ausgelöst werden. Wir Mediziner haben hier aber die Verantwortung, diese Sexualstörungen, wenn sie im Rahmen einer Therapie oder Behandlung auftreten, mitzubehandeln. Sexuelle Gesundheit ist in der WHO als Teil der Gesamtgesundheit verankert, nur wird leider viel zu wenig Rücksicht darauf genommen.“ In puncto sexueller Präferenzen ist letztlich immer nur eines relevant: „Hat jemand einen Leidensdruck oder nicht“, sagt Wilhelm. „Wenn ja, muss man sich das anschauen, wenn nein,

**„Nichts ist so individuell und kann so komplex sein, wie das Ausleben der eigenen Sexualität.“**



Mag. Wolfgang Wilhelm Sexualtherapeut, Ltg. Wr. Antidiskriminierungsstelle f. gleichgeschl. und transgener Lebensweisen

wer gibt uns das Recht, über diesen Menschen eine Diagnose zu fällen? Wichtig ist, die Aufklärung nicht den Medien, nicht dem Internet zu überlassen. Da kriegen Zehnjährige Pornos vorgesetzt und lernen nicht, dass

es um Nähe und Zärtlichkeit geht. Stichwort Medienpädagogik, ein wichtiges Unterrichtsprinzip in Österreich. Aber auch wir Erwachsenen müssen schauen, wo haben wir im Alltag Starrbilder von Weiblichkeit, Männlichkeit, Sexualität. Das ist die größte Hemmschwelle. Jung, schlank, schön – das führt dazu, dass junge Mädchen sehr oft Schamlippenkorrek-

**„Zärtlicher Körperkontakt ist das Vitamin C des Beziehungswezens Mensch.“**



Prof. Dr. Gerti Senger Sexualtherapeutin, Beziehungsexpertin und Autorin

turen wollen; dass junge Männer Anabolikamissbrauch betreiben, nur damit sie den medial vermittelten Waschbrettbauch bekommen.“ Eine gesunde Sexualität steht für Bayerle in klarem Zusammenhang mit der Lebensführung: „Der dicke Bauch bei Männern bewirkt, dass Testosteron in Östrogen umgewandelt wird, was Erektionsstörungen bedingt; das Rauchen zerstört Gefäße. Daher gilt: gesunde Ernährung, Sport und ein gesundes Leben erhalten die Sexualität bis ins hohe Alter. Sport macht eine Erektionsstörung reversibel – wenn Sie dreimal in der Woche trainieren, brauchen Sie das Viagra nicht mehr.“ Wichtig ist zudem, sich selbst und seine Bedürfnisse zu akzeptieren. „Die monogame Versorgungsehe zwischen Mann und Frau hat als allein glücklich machendes Modell ausgedient“, sagt Wilhelm. „Ich glaube, es ist wichtig, Kindern von klein auf zu vermitteln, es ist egal, ob du bei einem/einer

Alleinerzieher/in lebst, in einer Regenbogenfamilie, in einer polygamen Beziehung – das ist gleich wert. Das darf sein und es darf sich auch ändern im Laufe des Lebens. Wichtig ist, es auf Augenhöhe gleichberechtigt auszuhandeln. Es gibt kein normal. Das dürft ihr gestalten. Und Sexualität darf auch mal schiefgehen, darf mal unbefriedigend sein, es darf mal gelacht werden, es darf mal abgebrochen werden, man darf mal einschlafen dabei, alles das ist normal und so wie Sie sind, sind Sie gut.“ Abschließend hat Senger noch einen Tipp für befriedigende Sexualität: „Es gelingt, wenn man sich vier Dinge vor Augen hält: Versuche eine tiefe Bindung herzustellen, versuche dem anderen trotzdem Raum zu geben, spiegle den anderen als das Geschlechtswesen, das er ist und mach viele anerkennende Komplimente. Dann ist es eine lebendige, zufriedenstellende Sexualität.“ ■

→ Dokumentation und Diskussion zu einem Gesundheitsthema:

Ziel des „gesunden Gesprächs“ in „MERYNS sprechzimmer“ ist es, komplexe Gesundheitsthemen mit gesellschaftspolitischem Diskussionsbedarf durch klare Standpunkte zu erläutern. Immer im Anschluss an das Doku-Format „treffpunkt medizin“, das das jeweilige Thema aus Forschung und Praxis beleuchtet. Eine starke „Kombi“ für den Wissenschaftsmittwoch auf ORF III, im 14-tägigen Rhythmus mit „science.talk“. Zu den durchaus kontroversiellen Gesundheitsgesprächen sind jeweils drei hochkarätige Gäste mit unterschiedlicher Expertise geladen: Mediziner, Wissenschaftler, Vertreter von Selbsthilfegruppen, Personen öffentlichen Interesses u.v.m. JW, MI, ab 6. 9., 21.55 Uhr und FR, 18.45 Uhr, ORF III

FOTOS: ORF/FLASHPRODUCTIONS