

Durch die Verdrängung vermeintlich verbotener Wünsche kommt es immer häufiger zu sexuellen Störungen und Lustlosigkeiten.

Die sexuelle Kraft des Mannes

Stefan R. ist seit vielen Jahren verheiratet und sexuell lustlos.

Christian B. hat einen vorzeitigen Samenerguss, Markus K. Erektionsprobleme. Nur wenn er getrunken hat und seine Partnerin grob, beinahe gewalttätig „nimmt“, ist er potent. Der schüchterne Thomas T. ist zwar sexuell begierig, wagt sich aber nicht an Frauen heran.

Mehr als ein Drittel der Männer - 36 % - leidet an Potenzstörungen. Junge Männer sind davon genauso betroffen wie ältere. Welche Ursache hat der Verfall der sexuellen Kraft des Mannes?

Männer, denen es wie Stefan R. ergeht, macht der so genannte "Habituations-Effekt" zu schaffen: Gewöhnung stumpft ab. Reize, werden nicht mehr wahrgenommen, sobald sie über einen längeren Zeitraum gleichmäßig auf einen Menschen einwirken. Das laute Ticken einer Uhr wird anfänglich stören. Nach einiger Zeit wird es gar nicht mehr realisiert. Dasselbe passiert auch mit sexuellen Signalen. Die einzige Möglichkeit, dem Gewöhnungseffekt entgegen zu wirken, ist Abwechslung. Es genügt allerdings nicht, nur im Bett für neue Reize zu sorgen. Langeweile im Alltag führt meist auch zu Langeweile beim Sex.

Sex und Aggression gehören zusammen

Eine andere Hauptursache der zunehmenden, männlichen Potenzprobleme ist eine Aggressionsproblematik. Die männliche Sexualität ist mit Aggression vernetzt. Erst durch die kulturellen Anforderungen der Zivilisation wurde die ursprüngliche, sexuelle Aggression des Mannes sublimiert. Als sie in der Urzeit noch völlig ungeformt wirksam wurde, hatten

Männer keine Sexualstörungen. Auch in der weiteren Entwicklungsgeschichte konnte ein Großteil der heute tabuisierten, männlichen Sexualvorstellungen nahezu uneingeschränkt ausgelebt werden. Sex war männlicher Sex. Die Frau war verdinglicht und als Sexualobjekt austauschbar. Den Männern von heute wird in unserer Kultur nur ein Bruchteil dessen erlaubt, was sie sich in punkto Sex wünschen würden. Ihre meist verdrängten Wünsche sind noch in ihren sexuellen Phantasien erkennbar: Promiskuität, Gruppensex, Voyeurismus und Sodomasochismus.

Bei diesen Phantasien erzeugt das kulturell erworbene Gewissen natürlich Konflikte. Also werden die verbotenen sexuellen Träume verdrängt. Mit der Verdrängung wird jedoch auch die dazugehörige Erregung gehemmt. Gehemmte Lust bedeutet zwangsläufig ein gestörtes Sexualverhalten.

Nicht nur die Angst vor verbotenen Wünschen beeinträchtigt oder zerstört die männliche Potenz, sondern auch die Angst vor der Frau und der Rivalität mit anderen Männern. Diese Ängste bewirken nicht nur einen vorzeitigen Samenerguss und Erektionsstörungen, sondern auch Schüchternheit, Furcht vor Blickkontakt und Erröten und eine Aggressionshemmung.

Angst ist ein Lustkiller

Markus K. und Thomas T. sind typische Fälle einer gehemmten Antriebskraft. Thomas T. fürchtet sich vor den Forderungen und der Kritik einer Frau. Kein Wunder, dass er trotz seiner Sehnsüchte Kontakte vermeidet. Angst ist ein Lustkiller und bewirkt, dass sich Hodensack und Penis zusammenziehen. Umgekehrt löst aggressives Verhalten bei den meisten Männern eine Anschwellung des Hodensackes und des Penis aus - einem Hahn schwillt der Kamm. Daher ist Markus immer nur dann potent, wenn er seine Aggression im Rausch ungebremst auslebt. Ungehemmte Aggression führt also zu Gewalttaten, gehemmte Aggression zu Potenzstörungen. Nur die kulturell entwickelte, verfeinerte Aggression macht einen Mann couragiert, sexuell selbstsicher und potent.

Den Weg zu diesem Ziel sollte ein Mann in kleinen Schritten gehen: 1. Spüren Sie Ihre Bedürfnisse auf. Bemühen Sie sich dann, diese - natürlich in Übereinstimmung mit Ihrer Partnerin - in spielerischer Form zu realisieren. 2. Versuchen Sie einmal in der Woche "Nein" zu sagen, wenn Sie eine Sache innerlich ablehnen. 3. Vermeiden Sie angstbesetzte Situationen nicht, sondern nähern Sie sich diesen nach und nach. Falls Sie sich zum Beispiel fürchten, eine Frau anzusprechen, die Ihnen gefällt, versuchen Sie Kontaktgespräche mit Frauen, an denen Sie kein sexuelles Interesse haben.

Wenn Sie in einer Beziehung leben und ein Potenzproblem haben, fragen Sie sich, was Ihnen ihr protestierender Penis "sagt". Vielleicht sagt er: "Ich habe Angst vor Nähe". Womöglich will er mit seinem Protest die Verwirklichung vermeintlich verbotener Wünsche verhindern? Oder er spricht etwas aus, was Sie sich nicht eingestehen wollen: "Mir ist langweilig". Stefan würden wir z.B. raten, sich gemeinsam mit seiner Frau neue Interessensgebiete zu erschließen, bei denen sie einander wieder mit neuen Augen entdecken können.

Denken Sie auch daran, dass Ihre erotischen Phantasien den Sex immer wieder beleben und aufregender machen, wenn sie spielerisch ausgelebt werden. Und vergessen Sie nicht, dass Sie der Angst-Versagens-Spirale vermutlich nicht entkommen, solange Sie einem Sexualakt unter Erwartungsdruck entgegenfiebern. Gönnen Sie sich und Ihrer Partnerin Zärtlichkeiten ohne Sex. Unter diesen Umständen finden Sie nicht nur Ihre Lust, sondern auch Ihre ursprüngliche sexuelle Kraft wieder.

Das Buch zum Thema: "Die sexuelle Kraft des Mannes" von Dr. Gerti Senger und Dr. Walter Hoffmann