

FOKUSTHEMA 2: Pharmakologisches Enhancement in der Sexualität von Männern und Frauen ***Hintergründe, Fakten und Methoden zur natürlichen Luststeigerung***



(Bild: focus.de, Abdruck nicht gestattet)

Potenzmittel– harmloses Vergnügen oder Gefahr?

Das pharmakologische Enhancement ist längst in der täglichen Praxis angekommen. Die 1998 eingeführten **PDE-5-Hemmer (Viagra®, Sildenafil)** haben zwar eine klare medizinische Zulassung, nämlich die Behandlung der erektilen Dysfunktion. Dennoch ist seit langem bekannt, dass die **übergroße Mehrheit der Viagrabenutzer keine derartige erektile Dysfunktion** im medizinischen Sinne aufweist, sondern die Substanz nutzt um ihre ganz normale Sexualität zu optimieren.

Der Nutzen für Männer, die tatsächlich an einer Erektionsstörung leiden ist dennoch unumstritten. Zahlreiche Studien beweisen das. In einer Doppelblindstudie, die mit 329 Männern durchgeführt wurde, die bereits 5 Jahre aufgrund von organischen Ursachen an einer erektilen Dysfunktion litten, zeigte sich in jener Gruppe, in der Sildenafil in flexiblen Dosen von 25, 50 oder 100 mg verabreicht wurde, eine signifikante Verbesserung nach 12 Wochen (gemessen mithilfe des International Index of Erectile Function IIEF, 21). In dieser Gruppe verbesserte sich der Wert innerhalb des beobachteten Zeitraums auf 22,1. In der Placebogruppe hingegen lediglich auf 12,2.³ Die Nebenwirkungen der Mittel sind dabei sehr gering.

Die **Ursachen** für eine erektile Dysfunktion sind vielfältig. **Organische Ursachen** wie vaskuläre Erkrankungen (Bluthochdruck, Arteriosklerose), Diabetes oder Multiple Sklerose, aber natürlich auch **psychogene Faktoren** wie Depressionen, Stress oder Versagensängste spielen eine maßgebliche Rolle. Auch Übergewicht, Rauchen oder die Einnahme bestimmter Medikamente kann eine Dysfunktion hervorrufen.

Vielen Männern kann mit der „kleinen blauen Pille“ geholfen werden. Untersuchungen in Deutschland ergaben, dass etwa zwischen **20 und 50 Prozent der Männer ab vierzig unter leichten bis starken Erektionsstörungen leiden**.⁴ Die Dunkelziffer ist wahrscheinlich noch viel höher – so mancher schweigt zu seinem Problem und vermeidet aus Scham den Besuch beim Arzt und das Gespräch mit der Partnerin. Doch was ist mit all jenen, die nur aus purem Vergnügen und der „Lust an der Lust“ entsprechende Medikamente einnehmen? Gibt es **Gefahren**?

Die Nebenwirkungen sind wie bereits erläutert gering bis nicht vorhanden, offiziell besteht also keine Gefahr für den Nutzer. Doch es gibt ein großes ABER: Über einen längeren Zeitraum hinweg kann die Einnahme von erektionsstärkenden Substanzen genau das Gegenteil des erwünschten Effekts bewirken. Denn wer die Mittel schluckt, steigert in vielen Fällen seine **Erwartungen an die sexuelle Performance unverhältnismäßig**. Werden diese Erwartungen auch an den Partner kommuniziert kann das Paar in einen Teufelskreis geraten, der beiderseits zu unnötigem Druck und großer Enttäuschung führt. Wer psychisch labil ist, kann schon mal in einer **Abhängigkeit** landen, denn das

Vertrauen in das „natürliche Vermögen“ sinkt. Daher ist es besonders wichtig, die **Einnahme gut zu dosieren und auch längere, einnahmefreie Phasen** einzubauen.

Eine weitere versteckte Gefahr ergibt sich aus folgender Tatsache: Eine erektile Dysfunktion kann der **erste Vorbote für Gefäßerkrankungen oder Diabetes** sein. Durch die Einnahme von Potenzmitteln, die eine gesunde Erektion „vortäuschen“, können **erste, wichtige Warnzeichen überdeckt** werden. Eine deutliche Gefahrenquelle ist der Bezug von erektionsfördernden Substanzen aus dubiosen Quellen. Vor der Einnahme –egal ob aus krankheitsbedingtem oder rein vergnüglichem Aspekt – ist ein **Arztbesuch unumgänglich**. Viagra® und Co. sind verschreibungspflichtig, der Kauf über das Internet sollte Tabu sein.

Die Thematik des **Missbrauchs** ist in diesem Bereich sehr präsent. Mittlerweile ist es zum Beispiel auch bereits in vielen Urlaubsorten üblich, in Clubs, Diskos oder anderen öffentlichen Bereichen neben Drogen auch illegale Potenzmittel anzubieten. Eine große Gefahr, denn ein Großteil der **gefälschten Mittel sind gesundheitsgefährdend!**

Was kann „Mann“ denn tun, um einer Erektionsstörung auf **natürliche Art und Weise** entgegenzuwirken?

Da die Hauptursache für eine erektile Dysfunktion in einer eingeschränkten Funktionstüchtigkeit der kleinen Blutgefäße liegt (siehe oben) sollten Maßnahmen zur Förderung der Herz/Kreislauffunktion im Vordergrund stehen. Um einer Gefäßschädigung vorzubeugen, empfiehlt sich eine **Ernährungsumstellung** (fettarm und reich an Vitaminen). **Übergewicht** sollte langsam und kontrolliert **abgebaut** werden. Ausreichende **Bewegung** und Sport sind unumgänglich. Leidet der Betroffene an Diabetes ist das genaue **Management des Blutzuckerspiegels** erforderlich. Zuletzt gibt es noch eine Reihe an **natürlichen Stoffen**, deren Einnahme vollkommen harmlos ist und die auf die Erektionsfähigkeit positiv wirken können: Aminosäure L-Arginin, Pinienrindenextrakt oder Zink.

Die Lust der Frauen

Expertin: Dr. Verena Breitenbach, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Autorin.

Dr. Breitenbach wird im Rahmen der GSAAM Jahrestagung einen Vortrag zu Enhancement im Bereich der Sexualität halten. Presseanmeldungen und Interviewanfragen hierfür an: barbara_eienbach@art-media.eu

Eines steht fest: Die **Lust der Frauen ist weitaus komplexer als die der Männer**. Und dementsprechend auch das Lustvermögen. Die Pharmaindustrie versucht seit vielen Jahren ein mit Viagra vergleichbares **Potenzmittel für die Frau** zu entwickeln – mit begrenztem Erfolg, der eher in der Theorie als in der Praxis besteht. Da gäbe es (unter vielen weiteren Möglichkeiten) zum Beispiel Lotionen, die auf die Schamlippen aufzutragen sind und die Libido durch verbesserte Durchblutung kräftig anheizen sollen. Messungen können in diesem Fall tatsächlich belegen, dass die Erregung steigt – aber die Frauen spüren in vielen Fällen nichts von dieser eindeutig festgestellten Luststeigerung. Für eine echte Wirksamkeit spielen einfach zu viele Aspekte eine Rolle in der weiblichen Sexualität. Was im Alltag der Frauen gilt, gilt gleichermaßen auch für den Sex: Multitasking ist alles. Folgende drei Faktoren müssen passen und perfekt aufeinander



eingestimmt sein: Partnerschaft, Gesundheit und Psyche. Besteht ein gesundes Zusammenspiel, funktioniert auch die Libido. Leichter gesagt, als getan.

Die Nebenwirkungen halten sich in Grenzen, stehen aber in genauem Gegensatz zu den positiven Effekten: Schläfrigkeit und Erschöpfung, teils erhöhte Anfälligkeit für Migräne. Ein zweifelhaftes Vergnügen also....

Dr. Verena Breitenbach ging dem Thema der weiblichen Lust auf den Grund und veröffentlichte dazu ein gleichsam unterhaltsames wie lehrreiches Stück Literatur: „Weibliche Lust ohne Tabus“, erschienen 2013 im Kösel Verlag, 240 S.



Dr. Verena Breitenbach

Frau Dr. Breitenbach, woran liegt es wirklich wenn eine Frau keine Lust (mehr) verspürt?

Es kann so viele unterschiedliche Gründe geben! Die Sexualität der Frau ist sehr komplex, in vielerlei Hinsicht komplexer als die des Mannes. Sie ist gleichzeitig auch weit weniger erforscht und galt lange Zeit als Tabuthema. Das hat sich über das letzte Jahrzehnt hinweg aber stark verändert, vielleicht auch weil die Pharmabranche hier einen wichtigen Markt mit immenssem Potential für sich entdeckt hat. Oftmals spielen ganz unterschiedliche Faktoren eine Rolle, die dann entsprechend in einer sich ergänzenden Therapie berücksichtigt werden müssen. Wichtig ist es in jedem Fall einen Arzt

aufzusuchen und den Frust nicht herunterzuschlucken oder sich zu schämen. Denn es gibt für jede Patientin, unabhängig von Alter oder Hintergrund, Hilfe - man kann etwas tun!

Zunächst gibt es für sexuelle Störungen natürlich eine Reihe **organischer Ursachen**. Das Lustempfinden kann zum Beispiel durch einen operativen Eingriff an der Gebärmutter oder im Beckenbereich beeinträchtigt sein oder durch die Einnahme starker Medikamente. Auch durch die Folgen geburtsbedingter Verletzungen kann die Libido sinken. Ebenso Erkrankungen, die man nicht sofort mit einer sexuellen Störung in Zusammenhang bringen würde, können ursächlich sein. Dazu zählen etwa Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, Störungen der Schilddrüse oder ein beeinträchtigter Fettstoffwechsel. Auch Bluthochdruck oder Arteriosklerose wirken sich negativ auf die weibliche Lust aus. Dann gelten auch Verwachsungen oder verdickte Jungfernhäutchen als mögliche Ursachen. Was man natürlich auch nicht vergessen darf: die lieben Hormone! Ist der Anteil

männlicher Hormone zu gering, führt das unweigerlich zu einem verminderten sexuellen Verlangen. Genauso verhält es sich wenn der Östrogenhaushalt zu niedrig ist.

Neben den körperlichen Ursachen spielt die **Psyche** eine ganz erhebliche Rolle in der Sexualität der Frau. Körper und Seele müssen im Einklang sein, zusätzlich muss die Partnerschaft passen. Wenn einer dieser Faktoren ausser Gleichgewicht gerät, leidet die Libido der Frau deutlich. Viele Frauen stehen heute unter starkem Leistungsdruck – nicht nur im Job, sondern auch im Privatleben. Der Drang immer und überall 100 prozentige Leistung zu erbringen und dabei fit und schön zu sein bringt viele Frauen um ihre Lust am Sex. Es fehlt ganz einfach die Kraft oder Motivation in die Sexualität zu investieren – denn auch die muss man pflegen. Speziell bei einer langjährigen Partnerschaft.

Auf einen ganz anderen psychischen Hintergrund stoßen wir wenn die Frau Opfer sexuellen Missbrauchs wurde oder eine problematische Beziehung zu Mutter oder Vater vorliegt. Doch hier bewegen wir uns auf einem Gebiet, in dem es eine Reihe an Problemen zu lösen gilt, die ganz deutlich im Vordergrund stehen.

Übt die stark sexualisierte Gesellschaft einen Negativdruck auf die Frauen aus?

Auf alle Fälle! Die Erwartungen sind sehr hoch – an beide Geschlechter. Die Medien kommunizieren permanent, dass der Sex immer besser, abenteuerlicher und intensiver sein muss. Viel zu viele Menschen orientieren sich an diesen wertlosen Vorgaben ohne dabei auf ihr Innerstes zu hören. Männer verlieren den Bezug zu „echter“ Sexualität, Frauen stellen **unmögliche Forderungen an sich selbst**, um den Männern zu gefallen. Das ist falsch! Denn eigentlich geht es beim Sex doch um Zweisamkeit und das Zusammengehörigkeitsgefühl zweier Menschen. Ob dies nun fünf Mal pro Woche oder nur einmal im Monat ausgelebt wird, sollte jedem selbst überlassen sein. Denn gut ist, was glücklich macht. Das rate ich auch meinen Patienten. Ich bin für gesunde Sexualität und fehlende Lust kann –wenn der Patient darunter leidet-behandelt werden. Aber ich möchte eine niedrigere Libido nicht automatisch als Krankheit abstempeln, wenn es dem Patienten dabei gut geht.

Was halten Sie von Potenzmitteln für die Frau?

Davon halte ich nur begrenzt etwas. Ich möchte auf keinen Fall abstreiten, dass manche Frauen durch die Einnahme oder Anwendung der Mittel ihre Lust steigern können, aber der Erfolg ist nach wie vor in den meisten Fällen umstritten. Diese Potenzmittel wirken unter anderem positiv auf die Durchblutung der Vagina, sicherlich ein Vorteil und ein Stückweit auch hilfreich. Doch eine bessere Durchblutung wird nichts bringen, wenn ein psychisches Problem vorliegt oder eine gesundheitliche Ursache. Um die Lust zu steigern, muss man an den Kern des Problems gehen und dort ansetzen. Ich bin grundsätzlich ein Verfechter natürlicher Methoden um zurück zur Sexualität zu finden.

Und welche natürlichen Mittel und Methoden helfen tatsächlich um wieder zur Lust zurückzufinden?

Nun, da gibt es glücklicherweise eine ganze Reihe! Grundsätzlich ist es zunächst wichtig, sich zu **entspannen**, und zwar in vielerlei Hinsicht. Frauen müssen weg von dem ständigen Leistungsdruck, müssen zurück zu sich selbst und ihrer Weiblichkeit finden. Klingt banal? Ist es aber nicht! Es ist der Knackpunkt zu einer besseren Sexualität! Viele Frauen haben bei all der Hektik und im Wust der Verpflichtungen das Gefühl für sich selbst verloren, für den eigenen Körper - und dieses (diesen) gilt es zurückzuerobern. Es ist wichtig, sich bewusst **Auszeiten** zu nehmen, Zeit für sich selbst. Ideal sind sportliche Aktivitäten wie Yoga. Eine besondere Form ist das sogenannte **Luna Yoga**, bei dem das traditionelle altindische Yoga mit Tantra und Ayurveda kombiniert wird. Aber auch **Atemübungen** in den Unterbauch sind sehr hilfreich oder **Beckenbodentraining!** Wichtig ist es auch, die Fantasie

wieder zu beflügeln, die im Alltag leicht verloren geht. Das kann mithilfe von Filmen oder Sex Toys geschehen oder aber mit Verkleidungen oder Rollenspielen. Was auch immer gefällt und Lust bringt!

Warum ist es denn eigentlich so wichtig, Sex zu haben? Kann man nicht einfach darauf verzichten, wenn die Lust verschwindet und trotzdem glücklich weiterleben?

Wie ich vorher schon erwähnt habe: jeder Mensch muss für sich selbst entscheiden, was ihn glücklich macht und mit viel oder wenig Sex er leben möchte. Doch es steht ganz ausser Frage, dass **Sex sich sehr positiv auf unsere Gesundheit auswirken kann**, vorausgesetzt er findet unter den richtigen Bedingungen und geschützt statt. Geschlechtsverkehr bewirkt natürlich ein **Gefühl von Nähe**, und zwar durch die Ausschüttung von Oxytocin. Auch Endorphine, sogenannte **Glückshormone**, und Serotonin werden während des Verkehrs erzeugt, was nicht nur körperliches und seelisches Wohlbefinden fördert, sondern auch positiv auf die Gesundheit wirkt. Wie ein **natürliches Anti-Aging Mittel** sozusagen! Der Körper und die Haut werden optimal durchblutet, dadurch wird die Haut straffer und erhält einen wunderbaren Teint. Sex setzt im Körper auch Dopamin frei, das Energie spendet und das Bedürfnis nach mehr erzeugt...

PRESEKONTAKT:

ART.media Public Relations

Barbara Eienbach

barbara_eienbach@art-media.eu

+49 (0) 30 740 744 745

Quellen:

- 1) Fukuyama F., „Transhumanism: The World’s Most Dangerous Ideas“; Foreign Policy 144 (2004), S. 42-43
- 2) Kurzweil, Ray, The singularity is near: when humans transcend biology, London, 2005
- 3) <http://www.pharmazeitische-zeitung.de/index.php?id=2802>; 18. März 2014
- 4) <http://orthomolekular-gesund.de/natuerliche-potenzmittel>; 18. März 2014