

## Liebe für die Ohren

Folge zwei und drei des neuen **Podcasts**.

**S**eit Mitte November gibt es die Themen dieser Ratgeberseite – Liebe, Sexualität und Partnerschaft – alle zwei Wochen auch zum Lauschen. Am 16. November feierte unser Podcast „heiß & innig“ Premiere – ein tiefgründiges Gespräch mit der Masseurin Maja aus dem Tantrazentrum Nürnberg.

Auch das, was uns Sandra Schubert über die Sexualtherapie erzählt, die sie in ihrer Steiner Praxis anbietet (siehe Artikel rechts), lässt sich nicht nur lesen, sondern anhören: ab Freitag, 10. Dezember.

Der Vorteil: In einem Podcast hat man die Gelegenheit, sich länger auszutauschen. In einem Zeitungsartikel darf man zwangsläufig ein bestimmtes Maß an Zeilen nicht überschreiten, der Autor muss also die wichtigsten Inhalte komprimieren. Das Gespräch mit Sandra Schubert über Sexualstörungen – oder sexuelle Symptome, wie sie selbst sagt – dauert 49 Minuten.

### Einfach ausprobieren!

„So lange? Dafür habe ich beim besten Willen keine Zeit“, entgegnet meistens Menschen, für die Podcasts Neuland sind. Wir sagen: Probieren Sie es einfach aus. Tipp: Dieses Audio-Format lässt sich bestens mit anderen Tätigkeiten verbinden. Neugierig zuhören kann man näm-



Die dritte Folge von „heiß & innig“ erscheint am 10. Dezember.

lich auch beim Autofahren, beim Kochen, beim Joggen und so weiter...

Das Gespräch mit Sandra Schubert ist übrigens die dritte Folge von „heiß & innig“. Die zweite ist schon seit dem 26. November online. Darin kommt eine junge Oberpfälzerin zu Wort, die den Verkauf von Sexspielzeug als eine „Lebensaufgabe“ bezeichnet – unter anderem weil sie auf diese Weise Paaren helfen möchte, wieder zueinander zu finden.

„heiß & innig“ wird unter dem Dach unseres Lifestyle-Portals fein-raus.de produziert. Zu hören ist das Format, so wie alle anderen Podcasts dieses Verlags, bei den gängigen Podcast-Playern und auf [www.nordbayern.de/ueber-uns/podcasts](http://www.nordbayern.de/ueber-uns/podcasts) ja

### REDAKTION

Johannes Alles  
Tel. 09 11/21624 07  
E-Mail:  
[wochenmagazin@pressenetz.de](mailto:wochenmagazin@pressenetz.de)



Viele Frauen und Männer sind irgendwann im Laufe ihres Lebens von sexuellen Störungen bzw. Symptomen betroffen. Die gute Nachricht: Es gibt Hilfe.

# Sex könnte so schön sein!

Erektionsprobleme, vorzeitiger Samenerguss, Lustlosigkeit, eine trockene Scheide – oft stecken Ängste oder Paarbeziehungsprobleme hinter diesen sexuellen Symptomen, die Betroffene schwer belasten. Wer **Hilfe** sucht, hat schon gewonnen.

VON JOHANNES ALLES

**D**er Sex mit ihrem ersten festen Freund, dachte die junge Frau, müsse so ablaufen, wie sie es in zahllosen Pornos im Internet gesehen hat: Penetration in alle Körperöffnungen, wildes Gestöhne... Dass ihr Sex in dieser Form eigentlich zuwider ist, traute sie sich lange nicht zu sagen – zu groß war die Angst, den geliebten Partner zu verlieren.

Die Folge: Die junge Frau, in diesem Text nennen wir sie Anna, litt an Scheidentrockenheit und Vaginismus, ein unwillkürliches Verkrampfen der Scheidenmuskulatur. Die Schmerzen beim Geschlechtsverkehr machten alles nur noch schlimmer. Ein Teufelskreis der Angst, den sie erst durchbrechen konnte, als sie sich bei Sandra Schubert Hilfe suchte.

Die 44-Jährige bietet in ihrer Praxis in Stein Sexualtherapie an. Anna ist für sie ein trauriges Beispiel dessen, was in Beziehungen von jungen Menschen fundamental schieflaufen kann, wenn die im Netz jederzeit verfügbaren und nicht selten Frau-

en verachtenden Pornofilme das Bild vom Sex prägen. Aber auch junge Männer, so Schubert, setzten diese Filme unter Druck. „Jeder muss ständig liefern und alles leisten“, beschreibt sie das Gefühl, das bei Männern zu Erektionsproblemen oder vorzeitigem Samenerguss führen kann.

Die Fachwelt spricht in diesen Fällen von Sexualstörungen oder sexuellen Funktionsstörungen. Schubert spricht lieber von „Symptomen“. Dahinter, sagt sie, stünden oft „wichtige Erkenntnisse“. Die eigentliche Störung, beispielsweise ein Missbrauch in der Kindheit, sei also hinter dem Symptom.

Wer bei ihr Rat sucht, ist im Durchschnitt zwischen 30 und 50 Jahre alt. Natürlich seien auch gerade Seniorinnen und Senioren betroffen, doch scheuten diese noch eher den Gang in eine Praxis. Experten gehen davon aus, dass Sexualstörungen – zumindest vorübergehend – bei den meisten Frauen und Männern auftreten. Genaue Zahlen gebe es nicht, die Dunkelziffer sei ohnehin groß, weil viele nicht darüber reden wollten.

„Die Leidenfähigkeit der Menschen ist enorm“, sagt Sandra Schubert bedauernd und wundert sich: „Wenn unser Auto einen Kratzer hat, fahren wir sofort in die Werkstatt. Wenn es uns selbst nicht gut geht, warten wir schier endlos ab.“

Bevor sie sexuelle Symptome behandeln kann, müsse zunächst ein Arzt oder eine Ärztin ausschließen, ob nicht doch eine körperliche Ursache dahinter steht, beispielsweise eine Verletzung innerhalb der Scheide. Ist das nicht der Fall, können sich die Klienten in Therapiesitzungen das Leid von der Seele reden, viele öffnen sich zum ersten Mal derart. „Allein dadurch geht es ihnen oft schon besser“, sagt Sandra Schubert.

Was folgt, ist eine groß angelegte Anamnese. Alles sollte auf den Tisch, um die Ursache der Symptome zu finden.

Beispiel Lustlosigkeit, die tendenziell eher Frauen plage: Erzählt die Klientin, dass sie sich selbst durchaus erregen könne, müsse intensiv auf den gemeinsamen Sex mit dem Partner geschaut werden: Kann es sein, dass sie ihren Mann nicht mehr attraktiv findet? Dass die Art von Sex, die sie haben, sie nicht anspricht oder noch nie angesprochen hat? Oder findet sie womöglich Männer generell nicht anziehend? Wichtig sei, so Schubert, den Sex so zu gestalten, dass er „es wert sei, gewollt zu werden“.

Das gelte selbstverständlich auch für Männer, die in allen Altersgruppen an Erektionsproblemen litten. Manche Männer, sagt Schubert, versuchten verzweifelt, es den Frauen recht zu machen.

„Denen würde etwas mehr Egoismus, sprich Selbstfürsorge guttun.“ Zudem brauche ein 60-Jähriger, auch wenn dieses Eingeständnis schwerfalle, nicht zu glauben, dass „sein Penis automatisch gleich zu Beginn stehen“ müsse. Hier eine „Aufwärmphase“ zu entwickeln, könne das Problem lösen.

In manchen Fällen sei die Lust aber tatsächlich ganz verschwunden. Wenn sich eine Frau das eingesteht, macht Schubert mit ihr ein Beerdigungsritual für die Sexualität. „Das kann zu tiefer Selbstakzeptanz führen.“ Eine Botschaft, die ihr extrem wichtig ist: Für den einen ist einmal Sex im Leben schon zu viel, für den anderen fünfmal täglich noch zu wenig. „In diesem Bereich sind wir alle normal“, sagt Schubert.

Neben den Beziehungsproblemen löst nicht selten Stress von außen Symptome aus: der Leistungsdruck unserer Gesellschaft. Dieser versetzt unseren Körper in einen Überlebensmodus – fliehen oder kämpfen. Die Beine sind angespannt, auch das Becken und der Oberkörper,

die Atmung wird flacher. „Der Säbelzahniger von damals ist der Leistungsdruck von heute“, stellt Schubert fest und fragt: „Wie soll man da genussvoll Sex haben?“ Was dagegen hilft? Entspannung. Doch so einfach sei das gar nicht. Wer es gewohnt ist, seinen Körper ständig unter Vollast zu fahren, der müsse erst mühsam lernen, sich zu lockern. Entspannung könne auch gegen „ungewollte Fantasien“ helfen, die manche Menschen schwer belasten. Es gebe Frauen, so Schubert, die beispielsweise unter Vergewaltigungsfantasien litten.

Nach ihren Worten kommen manche ihrer Klienten gleich als Paar in die Praxis. Sucht eine Person zunächst alleine Hilfe, ist es möglich, nach einigen Sitzungen den Partner hinzuziehen – sofern dies gewünscht wird.

Für Sandra Schubert steht jedenfalls fest: Wer sich endlich Hilfe holt, hat sich bereits selbst geholfen. Schubert weist jedoch darauf hin, dass man bei einer Gesprächstherapie definitiv die Komfortzone verlasse und unangenehmen Wahrheiten begegnen könne. Wenn hinter Lustlosigkeit ein „mit dir will ich nicht mehr“ stecke, könne das sehr schmerzhaft sein. Dann dürften die Sitzungen auch zu einer „guten Trennung“ führen, so Schubert. Die gemeinsame Arbeit könne aber auch eine Aufbruchstimmung erzeugen, Freude bereiten und ein Paar zusammenschweißen.

Anna lernt jetzt übrigens klar zu sagen, was sie beim Sex will, und vor allem, was sie nicht will. Dabei hat sich herausgestellt, dass ihr Freund ihr beim gemeinsamen „Porno-Sex“ ebenfalls nur etwas vorgemacht hat. Er wollte das genauso wenig wie sie. „Miteinander reden“, sagt Sandra Schubert, „ist so unglaublich wichtig.“