

# Wie viel Härte braucht der Sex?

**Zehn Jahre Viagra haben das Geschlechtsleben nicht besser gemacht, aber unsere Vorstellungen von ihm verändert. Entstanden ist vor allem eine neue Krankheit und ein Milliardenmarkt.**

■ *Lioba Schneemann*

---

**W**ann ist ein Mann ein Mann? Diese Frage, die schon vor Jahren der Liedermacher Herbert Grönemeyer stellte, ist wohl einfach zu beantworten: Ein potenter Mann ist ein richtiger Mann. Und Potenz bedeutet für die meisten Männer (und Frauen) – eine ordentliche Erektion. Da männliche Potenz so eng an die Identität geknüpft ist, trifft eine Störung in diesem Bereich einen Mann im tiefsten Inneren, sie erschüttert meist sein ganzes Selbstbewusstsein.

### Pillen bringen keine Erregung

Der Penis allein macht also noch keinen Mann. Belegt wird diese Feststellung auch dadurch, dass jede Sekunde vier Männer auf dieser Erde eine Tablette wie Viagra einwerfen, in der Schweiz liegt, so der Hersteller, der Verbrauch bei rund 100 000 Stück im Monat. Nur Finnland und Grossbritannien verzeichnen in Europa einen höheren Konsum pro Kopf. Viagra eroberte vor zehn Jahren die Welt – eine Sensation, denn zuvor gab es kein Medikament, das bei einer Störung dieser Art helfen konnte. Die Nachfolgeprodukte Cialis oder Levitra liessen auch nicht lange auf sich warten und finden ebenso reissenden Absatz. Diese Pillen haben offenbar Millionen von frustrierten wieder zu «gestandenen» Männern gemacht, vor allem aber streicht die Pharmaindustrie riesige Gewinne ein.

Viagra & Co – eine Erfolgsstory? Sicher für viele, denn die Tabletten können die Funktion des identitätstiftenden Organs meist, wenn auch nicht bei jedem, wiederherstellen. Nicht alle reagieren aber positiv. Mehr Blut in den Schwellkörpern des Penis bedeutet noch keine Erregung, sexuelle Stimulation braucht es nach wie vor. Dort setzt auch die Kritik an. «Sexualität ist vielschichtig und oft auch widersprüchlich», sagt Sexualtherapeutin Kristina Pfister aus Winterthur. «Eine Pille zu schlucken, ist nur selten die einfachste Lösung.»

### Wie ein Fremdkörper

Dass sich jeder Mann mit der «Pille davor» automatisch wie ein Hengst im Bett fühlt, ist alles andere als garantiert. «Ich fühlte mich durch Viagra erstaunlicherweise nicht männlicher», berichtet Peter Berger (Name geändert). «Vielmehr war mir mein Penis fremder als vorher, es funktionierte halt irgendwie. Aber tief im Inneren habe ich immer noch an mir gezweifelt. Ich fühlte mich damals nach der Trennung von meiner Frau unsicher, ein wackeliger Zustand. Ich stand mit

meiner Lust und Potenz auf Kriegsfuss.» Der heute 44-Jährige nahm vor acht Jahren zweimal Viagra, gekauft im Internet. Eine Krücke, eine Notlösung sei dies gewesen, das war ihm von Anfang an klar. Aber es war auch eine gute Erfahrung, denn es habe ihm geholfen, aus dem Enttäuschungskreislauf herauszukommen. Heute würde er das vielleicht nicht mehr so machen, sondern eher therapeutische Hilfe holen.

Von einem «seltsamen Entfremdungsgefühl» berichten auch andere, davon, dass der Penis mit dem Körper nicht richtig verbunden sei. Sexualberater Peter Schröter aus Zürich: «Viagra wirkt rein physisch. Sensible Männer sagen, dass ihnen doch noch irgendetwas fehlt.» Sicher könnten diese Medikamente eine grosse Entlastung sein. Da für die meisten Männer die Erektion wichtigster Ausdruck von Lebendigkeit und männliche Identität ist, werde bei einer so genannten erektilen Dysfunktion durch Medikamente viel Angst und Scham verhindert. Denn das Nicht-Können wird leicht zum Trauma, ein Teufelskreis beginnt: einmal nicht geklappt und die Angst, dass es wieder passiert, erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass es wieder nicht funktioniert.

### Diffuse Angst angehen

Sexualität braucht Nähe, Intimität und Sinnlichkeit. Da die Erektion über das nicht direkt mit dem Grosshirn beeinflussbare, so genannte vegetative Nervensystem gesteuert wird, wirken Stress und Unsicherheit kontraproduktiv. Die Sexualtherapeutin Kristina Pfister sieht Viagra oder andere Medikamente ebenfalls als zeitweilige Hilfsmittel an. «Jedoch steckt hinter einer erektilen Unregelmässigkeit, insbesondere bei einem Mann unter 45, meist ein Teufelskreis, der durch Angst und geminderten Selbstwert aufrechterhalten wird. Gedanken, die sich einschleichen: Bin ich normal und gut genug? Wie stehe ich denn da, wenn es nicht klappt?» Pfister vermeidet den Begriff der «erektilen Dysfunktion», denn dieser suggeriere, dass das Funktionieren das Normale sei. Normal sei, dass es halt auch einmal nicht gehe. Deswegen redet Pfister von Erektionsunregelmässigkeiten. «Das Weichbleiben des Penis kann eben auch der Ausdruck einer «nicht-stimmigen» Atmosphäre sein.» Die Störung sei eher eine Folge der Körperintelligenz. Die Therapeutin arbeitet in ihrer Beratung unter anderem direkt mit der Versagensangst. Sie lasse sich nachhaltig Schritt für Schritt in Stärke

*Der Begriff der «erektilen Dysfunktion» suggeriert, dass das Funktionieren das Normale sei. Normal ist aber, dass es manchmal auch nicht geht.*

---

*Ich fühlte mich durch Viagra erstaunlicherweise nicht männlicher. Vielmehr war mir mein Penis fremder als vorher, er funktionierte halt irgendwie. Aber tief im Inneren habe ich immer noch an mir gezweifelt.*

umwandeln. Meist gehe es auch um die Angst vor der Angst. Und mit einer Pille sei die Angst nicht einfach aus der Welt geschafft.

Der Berner Urologe Andrea Futterlieb dazu: «Wenn man von einer Funktionsstörung spricht, steht die Frage im Raum, was denn eine «normale Potenz» ist. Bei manchen Männern besteht die Angst, nicht der Norm zu entsprechen.» Geschürt würde die Verunsicherung durch Imponiergehabe anderer, die von sexuellen Höchstleistungen prahlen, nicht zuletzt auch von Bildern aus Medien und der Pornoindustrie.

### Erhöhter Leistungsdruck

Die Pillen, die für ungeahnte Höhenflüge in den Betten sorgen sollen, liessen manche von einer zweiten sexuellen Revolution sprechen. Das ist allerdings fraglich. Haben sich durch diese Medikamente Beziehungen verbessert? Können Pillen Ehen retten? Hat sich dadurch gesellschaftlich etwas bewegt? Ist die «Härte der Erektion», so der Pharmahersteller Pfizer, wirklich so ausschlaggebend für guten Sex? Sexualtherapeutin Kristina Pfister: «Die Anti-Baby-Pille hat die Sexualität total verändert. Sie brachte Freiheit, Entspannung und Unabhängigkeit in die Sexualität. Sie hat die Angst vor der Schwangerschaft genommen. Die Medikamente für den Mann hingegen nehmen die Angst nicht wirklich weg, die meist – ausser es liegen organische Ursachen vor – eine sexuelle Unregelmässigkeit erst recht zum Problem macht.»

## > Blühender Schwarzmarkt

Im März 1998 überraschte der Pharmakonzern Pfizer die Welt mit Viagra, dem ersten wirksamen Medikament zur Behandlung der «erektilen Dysfunktion». Im September 2003 erhielten Bayer und Glaxo-Smith-Kline die Zulassung für Levitra, im Mai 2004 kam Cialis von Eli Lilly auf den Schweizer Markt. Die beiden neueren Medikamente sollen ein spezifischeres Wirkungsprofil aufweisen als Viagra. Viagra wirkt gemäss Erhebungen in 70 Prozent der Fälle und meist ab einer Stunde nach der Einnahme. Cialis wirkt weniger rasch, aber dafür bis zu 36 Stunden

lang, Levitra entfaltet bereits nach zehn Minuten seine Wirkung und lässt nach einigen Stunden nach.

Alle drei Medikamente sind rezeptpflichtig und sollten erst nach einer ärztlichen Untersuchung verordnet werden. Im blühenden Internet-Schwarzmarkt sind viele Fälschungen im Umlauf. Für die drei legalen Präparate gelten die gleichen Vorsichtsmassnahmen und Anwendungseinschränkungen. Eine gleichzeitige Einnahme von Herzmitteln gegen Angina Pectoris beispielsweise kann lebensbedrohlich sein.

Der Leistungsdruck in der Sexualität kann durch Viagra und Konsorten eher noch verstärkt werden. Der Druck steigt, sexuell aktiver zu sein und das bis ins hohe Alter. Beziehungen werden dadurch nicht automatisch besser. Denn wenn der Mann ohne vorherige Absprache eine Pille schluckt und dann Sex auf Kommando will, ist das nicht gerade förderlich für die Beziehung. Allerdings: Wer vorher kein Macho war, wird es auch nicht durch die blaue Pille.

Kristina Pfister rät, den Fokus auf die Liebesfähigkeit statt auf die Funktionstüchtigkeit zu setzen und mit «hartnäckiger» Gelassenheit ans Ganze ranzugehen. In ihrer Arbeit mit Männern arbeitet sie vor allem daran, dass der Betroffene lernt, «seinen eigenwilligen Penis als Chance zu sehen, sich unabhängig von Bestätigung potent zu fühlen.»

Ein schwieriger Weg, da scheint der Griff zur Pille bequemer. «Viagra bedient den Narzissmus der Männer, denn für die meisten ist die Erektion wichtigster Lebensausdruck», so Peter Schröter. Zu bedenken sei zudem, dass Viagra nur in etwa 70 Prozent der Fälle wirke. Weniger bekannt, aber ebenso wirksam, ist zum Beispiel Beckenbodentraining.

### Lieben Sie ihn!

Eine wirklich gute Botschaft zum Schluss: «Der Penis ist ein sensibles Organ. Diese Sensibilität ist eine Qualität und kein Manko», so Pfister. Männer sollten sich also freuen über das sensible «Organ der männlichen Seele», wie der amerikanische Urologe Dudley Seth Danoff sagt. Der Penis sei ein Organ des Ausdrucks, und seine Kraft erlange er nicht nur über den Zustand seiner Blutgefässe und Nerven. Die sexuelle Leistungsfähigkeit habe damit zu tun, wie ein Mann sein «bestes Stück» wahrnehme: «Es ist das, was er von ihm hält, so potent, wie er von ihm denkt. Es lügt nie und lässt sich auch nicht austricksen.»

### Bücher zum Thema:

Charles Meyer, Peter A. Schröter: **Die Kraft der männlichen Sexualität** – Lebensbilder für Männer. Pendo, 2003. SFr. 30.90

Walter Hollstein: **Potent werden** – das Handbuch für Männer. Hans Huber, 2001. SFr. 44.80

Dieter Schnack, Rainer Neutzling: **Die Prinzenrolle – über die männliche Sexualität**. Vom Jungen bis zum Mann. Rowohlt, 2006. SFr. 18.50