



## Wie Sie lernen, sich neu zu spüren: Orgasmusprobleme beim Mann

### **Allein klappt's, aber (oft) nicht mit der Partnerin. Durch Orgasmusschwierigkeiten geraten Männer häufiger in eine existenzielle Krise als Frauen.**

Beim Sex nicht oder nur schwer zum Höhepunkt zu kommen, wird oft als weibliches Problem gesehen. Doch auch viele Männer haben mit Orgasmusschwierigkeiten zu kämpfen. Eine Sexualtherapeutin erklärt, was hinter der Störung steckt und wie man sie überwindet.

Die Vagina ist zu zart, zu weich, zu fein. Es hört sich seltsam an, doch manche Männer stellt das tatsächlich vor ein Problem. Sie können sich selbst mit der Hand, viel Druck oder einer anderen Methode gut selbst zum Orgasmus bringen - aber mit der Partnerin funktioniert es einfach nicht. Schwierigkeiten, zum Höhepunkt zu kommen, werden meistens mit Frauen in Verbindung gemacht - dagegen herrscht die weit verbreitete Ansicht, dass Männer damit keine Probleme haben und immer können. „Das ist mehrheitlich auch so“, sagt die Schweizer Sexual- und Psychotherapeutin Dania Schiftan im Gespräch mit FOCUS Online. „Denn viele Männer bekommen ab der Geburt viel Übung mit ihrem Penis und lernen daher früh und gut, wie sie damit umgehen können.“

### **Die Dunkelziffer bei Orgasmusproblemen ist hoch**

Ein Problem entstehe häufig dann, wenn Männer das, was sie durch die Selbstbefriedigung gelernt haben, nicht in einer Vagina umsetzen können. Sehr viele kommen dann mit ihrem Problem in Dania Schiftans Praxis und klagen, sie könnten keinen Höhepunkt bekommen. Doch dieser Satz stimmt meistens nicht - sie können es nur nicht in jeder Situation.

Zuverlässige Zahlen, wie viele Männer Orgasmusschwierigkeiten haben, gibt es nicht - Studien legen nahe, dass fünf bis zehn Prozent von dem Problem betroffen sind. „Es ist sicher ein größeres Thema, als man annehmen würde, und die Dunkelziffer ist hoch“, so die Sexualtherapeutin. Denn generell würden Männer zwar schneller sexualtherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen als Frauen, etwa, wenn es um ihre Erektion geht - denn dann fühlten sie sich schnell bedroht. „Aber beim Thema Lust und Höhepunkt haben sie oft Hemmungen, zu kommen, weil sie denken: Das geht schon wieder vorbei.“

### **Es ist oft schwer zu identifizieren, woher die Störung kommt**

Fachleute unterscheiden zwischen Hypoorgasmie, primärer und sekundärer Anorgasmie. Bei einer Hypoorgasmie kommt der Mann noch gelegentlich zum Höhepunkt. Im

Fall einer primären Anorgasmie hat der Mann noch nie in seinem Leben einen Orgasmus erlebt, im Fall einer sekundären ist ihm diese Fähigkeit erst später abhanden gekommen. Eine Orgasmusstörung kann verschiedenste Ursachen haben und zum Beispiel mit Diabetes, Entzündungen der Geschlechtsorgane, neurologischen Erkrankungen wie multipler Sklerose und Parkinson, hormonellen Störungen, regelmäßigem starken Alkoholkonsum, Tumorleiden wie Prostatakrebs oder der Einnahme von Medikamenten wie Antidepressiva zusammenhängen. Rein körperliche Ursachen sind als Auslöser für eine Beeinträchtigung der Orgasmufähigkeit jedoch selten.

Dania Schiftan erklärt, dass es sich in den allermeisten Fällen um eine Wechselwirkung zwischen physischen und psychischen Faktoren handelt: „Die Männer haben oft zu wenig über ihren Körper gelernt und das Psychische kommt noch dazu. Oder es gibt psychische Ursachen wie Scham- und Schuldgefühle, und davon ist dann wiederum ein Ergebnis, dass man gehemmt ist und nicht mit seinem Körper übt.“ Ein Teufelskreis, der es oft schwierig macht, zu identifizieren, woher die Störung wirklich kommt, und sie eindeutig zu klassifizieren.

### **Erektionsstörungen hängen eng damit zusammen**

Zudem gehen laut der Sexualtherapeutin Orgasmusstörungen fast immer Hand in Hand mit Erektionsstörungen - denn beides hängt eng miteinander zusammen. Erektionsstörungen können wiederum ein Frühwarnsystem für Herzkrankheiten sein, was man in solchen Fällen bedenken müsse, so die Therapeutin: „Bei Männern in einem bestimmten Alter lohnt es sich, auch beim Hausarzt einen Check-up zu machen.“

Meistens bemerken die Klienten anfangs, dass der Orgasmus immer verzögerter kommt. Dann machen sie sich Sorgen, was oft zu einer Erektionsstörung führt. Gerade im Alter stellen sie zuerst fest, dass es länger dauert, und dann klappt irgendwann gar nichts mehr. „Die Diagnostik ist deshalb ein bisschen willkürlich, denn es kommt immer darauf an: In welchem Moment erwischt man die Männer?“

### **Mit körperlichen Übungen nähern sich Männer ihrem Penis an**

Problematisch wird es, wenn der Mann beginnt, sich von der Partnerin zurückzuziehen und denkt, es sei einfacher, sich selbst zu befriedigen. Wenn das Erlebnis beim Sex nicht mehr sättigend ist, sondern anstrengend und erschöpfend. Und wenn er bei der Selbstbefriedigung immer mehr in einen Kontrollmodus geht, im Sinne von: Klappt



## Wie Sie lernen, sich neu zu spüren: Orgasmusprobleme beim Mann

es noch? Steht er noch? Im Normalfall sei das Wichtigste, das Thema überhaupt anzusprechen, so dass die Männer merken: „Da ist jemand, der sich wirklich mit mir austauschen will und der auch nicht schockiert ist, wenn ich komische oder erschreckende Sachen erzähle.“ Wenn die Psychologin mit Betroffenen arbeitet, unterscheidet sich das nicht grundlegend von ihrer Behandlung weiblicher Klienten. Zunächst geht es darum, zu verstehen, woher diese Blockaden kommen und auf welches Ziel hingearbeitet werden soll. „Und dann läuft es häufig auch über körperliche Übungen, im Sinne von: sich dem Penis anzunähern, Freundschaft zu schließen mit dem Penis“, erklärt Dania Schiftan.

### **In der Therapie kann man lernen, sich anders zu berühren**

Im September ist ihr Buch „Coming Soon - Orgasmus ist Übungssache“ im Piper-Verlag erschienen, bei dem es um eine Trainingsanleitung für den vaginalen Orgasmus geht. Als nächstes würde die Therapeutin gern ein Buch über das männliche Gegenstück schreiben, denn auch ein männlicher Orgasmus sei immer Übungssache - und dieser Gedanke ist ein zentraler Bestandteil ihrer Therapie. „Genauso wie für Frauen gibt es auch sehr gute Wahrnehmungsübungen für den Mann, mit denen er sein Repertoire erweitern und feiner werden kann“, sagt sie.

### **„Coming Soon - Orgasmus ist Übungssache“ von Dania Schiftan bei Amazon kaufen.**

Wenn ein Mann „nur“ einen ganz bestimmten Weg gewöhnt ist, um sich zu erregen, kann er in der Therapie lernen, sich anders zu berühren. Das ist nicht so einfach, wie es sich anhört. Die Psychologin hat häufig mit älteren Männern zu tun, die begreifen müssen, dass sich Venen, Nerven und Haut und damit auch die Wahrnehmungsfähigkeit des Körpers mit zunehmendem Alter verändern. „Erst, wenn sie verstehen, was sie anderes tun können und lernen, sich zu spüren, kann sich auch etwas verändern“, so Dania Schiftan. „Und dann kann es sein, dass ein Mann bis ins höchste Alter ohne Probleme gut ejakulieren und eine Erektion haben kann.“ Folge ein Mann jedoch sein Leben lang immer wieder seinem gleichen System, entstünden Schwierigkeiten.

### **Leistungsdruck und Versagensängste können Auslöser sein**

Ein klassischer Fall aus ihrer Praxis sei auch, dass Männer, nachdem ihre Partnerin eine Geburt hatte, den Eindruck haben, dass die Vagina sei jetzt viel zu groß sei und sie ihren Penis nicht mehr spüren. „Ich hatte einmal einen Kli-

enten, der gesagt hat: ‚Das ist, wie wenn man eine Wurst in eine Turnhalle schmeißt‘, erzählt Dania Schiftan. Wenn man sich diesen Fall aber genau anschau, sehe man: Das ist ein Mann, der sich vor allem mit einer relativ starken Hand erregt. „Das ist das klassische Wichsen: Er hockt vor dem Porno und rubbelt sich einen runter. Dann ist die Vagina vielleicht nur einen Millimeter breiter geworden, aber es reicht schon, damit er nicht mehr genügend Reibung verspürt.“

Das Problem liegt dabei nicht im veränderten Körper der Frau - vielmehr muss der Mann erst lernen, mit dieser veränderten Umgebung umgehen zu können. „Bei diesem Klienten kam dann psychisch noch dazu, dass er unter Druck war, weil er seine Rolle als Vater und seine veränderte Rolle als Partner noch finden musste“, erklärt die Sexualtherapeutin.

### **Das Problem zu akzeptieren, ist nur vorübergehend eine Lösung**

Leistungsdruck, Versagensängste, zu hohe Erwartungen, eine zu starke Fokussierung auf die Partnerin oder auch vorwurfsvolle Aussagen wie „Du findest mich wohl nicht attraktiv genug“ können Orgasmusschwierigkeiten auslösen oder verstärken. Am häufigsten sei jedoch nicht der Druck von außen, sondern der, den sich die Männer selbst machen: „Wenn man die Frauen befragt, sagen sie oft: Nee, für mich ist das ist schon okay! Er ist es, der sich so stresst.“

Paargespräche zu führen und die Orgasmusprobleme vorübergehend zu akzeptieren, sei zwar wichtig. Das Problem zu relativieren ist laut Dania Schiftan jedoch auch nicht die richtige Strategie. Denn der Mann möchte sich schließlich nicht an die Situation gewöhnen: „Die Art Therapie, die ich mit den Männern mache, ist deshalb veränderungsorientiert, nicht akzeptanzorientiert“, erklärt die Psychologin.

### **Männer geraten schnell in eine existentielle Krise**

Primär muss der Mann in der Therapie selbst ran - denn ein Paarproblem daraus zu machen, könne die Erotik in der Partnerschaft noch viel schwieriger machen. Und wenn man ständig miteinander üben müsse, verfall die Frau schnell in eine „Krankenschwester-Rolle“, was sehr ungesund für die Beziehung sein kann. Die Partnerin sollte zwar miteinbezogen werden, Erklärungsmodelle für die aktuelle Situation bekommen und vermeiden, zusätzlichen Druck auszuüben. „Es ist aber wichtig, dass sie nicht reinfunkt“, so Dania Schiftan. „Denn wenn der Mann bei Übungen mehr auf sie konzentriert bleibt, geht ganz viel verloren.“



## Wie Sie lernen, sich neu zu spüren: Orgasmusprobleme beim Mann

Frauen kennen es typischerweise eher als vorübergehendes Phänomen, dass sie zwar Erregung verspüren, aber Schwierigkeiten haben, zum Höhepunkt zu gelangen - etwa, wenn sie gestresst sind. Es ist sogar so normal, dass sie in der Regel nicht viel darüber nachdenken. Männer dagegen sind weniger daran gewöhnt und geraten laut der Psychologin schneller in eine existentielle Krise: Häufig kommen sie schon bei der ersten Schwierigkeit mit dem Penis in ihre Praxis. „In der Mehrheit der Fälle ist die Aufregung aber übertrieben. Es ist normal und völlig in Ordnung, dass es mal nicht klappt.“

Und es gibt sogar Fälle, in denen Männer es bewusst praktizieren, nicht zum Höhepunkt zu kommen: „In gewissen Tantragruppen wird das zum Beispiel regelrecht kultiviert, dass man die Lust möglichst lange im Körper verteilt und dann auch dabei bleibt“, sagt Dania Schiffan. „Das kann also sogar etwas sein, das man will.“