



ZUR SACHE, SCHÄTZCHEN!
Über zehn Prozent haben
Erfahrung mit Sex im Büro.

Die 8 populärsten Sex-Irrtümer

im Check

Sex ist für viele Menschen die schönste Nebensache, aber auch das größte Rätsel der Welt. Was stimmt, was nicht? Wir klären auf!

3. Schönere Frauen haben besseren Sex

Da ist was dran. Hintergrund: Oft fühlen sich schöne Frauen in ihrem Körper wohler und lassen sich deshalb auch mehr gehen. Das Ergebnis der Fähigkeit, sich fallen zu lassen: guter Sex. Es geht also weniger um Modelmaße, sondern vielmehr um Selbstbewusstsein.

6. Bei Kopfweg sollte man Sex vermeiden

Im Gegenteil! Guter Sex kann Migräne und Schmerzen sogar lindern. Funktioniert übrigens auch alleine ...

4. Dumm f*** gut

Eine „Volksweisheit“, die vielleicht einen **wahren Kern** hat. Der Grund: Kopflastigen Menschen fällt es eher schwer, sich im Bett hemmungslos hinzugeben. Die Lösung: Intellektuelle sollten ihren Verstand mehr in Richtung Fantasie lenken und auch mal locker lassen.

7. Männer mit Glatze sind bessere Liebhaber

Dem Mythos nach sind Männer mit Glatze potenter. **Und auch da ist was dran.** Denn Haarausfall ist oft ein Zeichen für einen Testosteronüberschuss. Trotzdem: Verallgemeinern lässt sich diese These nicht.

1. Wie die Nase des Mannes, so sein Johannes ...

Stimmt nicht. Forscher haben herausgefunden, dass es **keinerlei Zusammenhang** zwischen der Größe der Nase und der Größe des Geschlechtsteils eines Mannes gibt. Das gilt übrigens auch für die Länge der Finger und die Größe der Füße.

2. Singles haben den meisten Sex

Sorry, aber auch **das ist ein Mythos.** Glaubt man den Statistiken, bilden Singles sogar das Schlusslicht. Den meisten Sex haben unverheiratete Paare.

5. Es kommt schon auf die Länge an ...

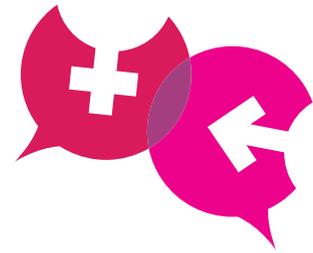
Ihm vielleicht. Deshalb dichten Männer bei der Länge ihres besten Stücks gerne ein paar Zentimeter hinzu. Den meisten Frauen ist das egal: Die Gleichung „Je länger der Penis, desto größer das weibliche Lustempfinden“ geht nicht auf. Die größte Lust empfinden Frauen bei der Stimulation der Klitoris – und um die zu erreichen, braucht es vor allem geschickte Hände. Wichtig ist die Penislänge also hauptsächlich für das Selbstwertgefühl des Mannes.

8. Männer schauen nur auf die Brüste

Stimmt nicht. Umfragen legen nahe, dass der Po einer Frau weit stärker die Aufmerksamkeit erregt als ihre Brüste. An dritter Stelle stehen übrigens die Beine!



Let's talk about Sex



WAS TUN, WENN ... ER ZU FRÜH KOMMT?



DR. MONIKA WOGROLLY

Psychotherapeutin für Systemische Familientherapie, Paartherapeutin und Autorin in Graz und Wien. www.wogrollymonika.at

Das sagt die Therapeutin

PSYCHOTHERAPEUTIN DR. MONIKA WOGROLLY: Viele Paare sind seit Jahren glücklich, im Bett läuft alles perfekt. Und auf einmal ist Krisenzeit. Der Mann kommt zu früh zum Orgasmus, die Frau kommt gar nicht mehr. Die Erotik liegt brach. Das Problem hat einen Namen: Ejakulatio praecox. Gerade erfolgsverwöhnte Männer, die alles im Griff und ein perfekt organisiertes Leben haben, kann es wie aus heiterem Himmel treffen, ebenso Männer mit wenigen sexuellen Kontakten, die dann nicht mehr das nötige Selbstvertrauen haben. Und Sex mit einer Aufgabenstellung ihrer „To do“-Liste verwechseln. Für sie kann es zusehends schwierig werden, im Bett die Kontrolle aufzugeben und sich ihrer Lust unvoreingenommen hinzugeben. Sie denken zu viel. **Bei wenig bis gar keiner Kontrolle über die Ejakulation kann ein beträchtlicher psychischer Leidensdruck entstehen.** Beziehungsprobleme sind oftmals die Folge. Ein vermindertes Selbstwertgefühl, daraus resultierendes Vermeidungsverhalten und Depressionen verstärken die Beschwerden und rufen bei Männern häufig zusätzlich Erektionsstörungen hervor. Auch die Partnerin fühlt sich insgeheim schuldig: Tief im Inneren vermutet sie den Verlust ihrer erotischen Wirkung und befürchtet, dass er deshalb nicht länger kann. **Ein vorzeitiger Samenerguss ist ein sicheres Warnsignal, dass etwas in der Beziehung nicht stimmt.** Der Sexualakt sollte entschleunigt werden, die bewusste Verzögerung des Geschlechtsverkehrs ist ratsam. Eine andere Möglichkeit nach einem ersten, zu schnellen Samenerguss ist – nach einer Pause – der nochmalige Beischlaf. Im Rahmen einer Psychotherapie müssen Paare lernen, den Verstand wieder auszuschalten und sich zu erlauben, die Kontrolle aufzugeben. Nur tastend und mit viel Vertrauen können Paare ihren erotischen Reiz füreinander wieder entdecken.

Es ist gerade perfekt – doch leider schon wieder vorbei. Bis zu 30 Prozent aller Männer kennen das Problem: vorzeitiger Samenerguss. Zwei Expertinnen verraten hier, was hilft.



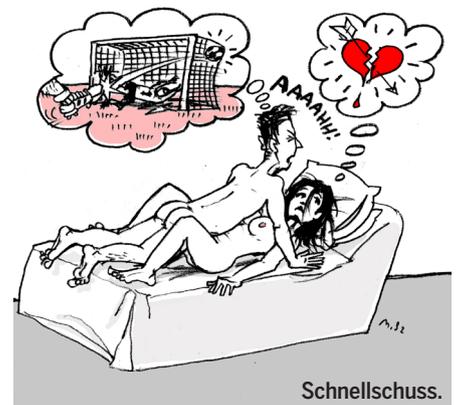
DR. YAS RAZMARA

Das sagt die Ärztin

Fachärztin für Urologie und Andrologie und Leiterin der Ambulanz für Andrologie, Sexuelle Funktionsstörungen & Lichen-HPV in Graz, wo sie mit Dr. Wogrolly-Domej eine Sexualambulanz betreibt. www.urologie-lichenpraxis.at

ÄRZTIN DR. YAS RAZMARA:

Die Ejakulatio praecox ist eine sexuelle Funktionsstörung, bei der ein Mann den Samenerguss zu früh bekommt, ohne dass ein befriedigender Geschlechtsverkehr stattgefunden hat. Vor allem Männer zwischen 18 und 64 Jahren sind betroffen. **Häufig ergibt sich daraus auch für die Partnerin ein unbefriedigendes sexuelles Erleben.** Welche Therapie sinnvoll ist, sollte in einem ausführlichen Gespräch mit dem Urologen festgestellt werden. Eine mögliche medikamentöse Therapie erfolgt mit Dapoxetin (ein Antidepressivum). Serotonin ist ein wesentlicher Schlüssel für die Ejakulation, es verzögert die Zeit bis zum Samenerguss. Dapoxetin verstärkt diesen Effekt; die Zeit bis zur Ejakulation verlängert sich um das Drei- bis Vierfache. Weitere Therapiemöglichkeit: ein zweiter Geschlechtsverkehr unmittelbar nach dem ersten, zu schnell erfolgten Samenerguss. Hierbei kann die Verwendung einer gefäßerweiternden Substanz wie Sildenafil hilfreich sein. Durch den ersten Samenerguss wird die Reizschwelle so weit erhöht, dass der zweite Geschlechtsverkehr deutlich länger möglich ist.



Schnellschuss.

Sie haben auch Fragen zum Thema Sexualität und Partnerschaft? Unsere Expertinnen sind für Sie da! **Fragen an: praxis@wogrollymonika.at**