



Frauen fragen – Prof. Sommer antwortet



Frau & Sex

Macht Sex Frauen schön?

Aus medizinischer Sicht ist der Fall klar: Das, was für Männer der Sport ist, ist für Frauen der Sex: Er hält sie jung. Sex fördert nämlich die Östrogenproduktion. Das Hormon hält die Haut glatt und die Stimmung ausgeglichen, macht die Frau also rundum schön. Selbstverständlich können Frauen auch zusätzlich noch Sport treiben!



HOT Haben blonde Frauen mehr Spaß am Sex?

Die Verbindung zwischen Haarfarbe und Persönlichkeit zählt wohl zu den hartnäckigsten sexuellen Mythen überhaupt. Die Brünette ist demnach eher ernsthaft und strebsam. Für die Blonde ist das Leben nichts als eine große Party, während sich die Rothaarige durch ein feuriges Temperament auszeichnet. Forscher fanden mehrere mögliche Erklärungen für den Sexappeal der Blondinen.

Eine evolutionäre Erklärung wäre es, dass sich auf der meist hellen Haut blonder Haare Zeichen von Krankheit und Alter leichter erkennen lassen bzw. dass auch ein guter Gesundheitszustand dort sehr deutlich abzulesen ist. Gesundheit signalisiert „bessere Fortpflanzung“, und das macht sexy. Andererseits soll sich auch das leidenschaftliche Erröten bei heller Haut deutlicher zeigen. Aber bitte: All dies sind nur Spekulationen. Die Wissenschaft glaubt nicht, dass Blondinen wirklich mehr Spaß am Leben und am Sex haben. Kleiner Trost für alle Blondinen und ihre Anhänger: Die Legende lebt weiter.

Aber blond ist auf jeden Fall eine Signalfarbe (für Männer)! Im Unterbewusstsein des Mannes spiegelt sich hier eine fruchtbare Frau wider! Unser Urinstinkt wird angetrieben: die Verbreitung unserer Gene auf fruchtbaren Boden. Mit jeder Schwangerschaft dunkeln übrigens die blonden Haare etwas nach. Wenn man so will, könnte man das so deuten, dass Frau mit jeder Schwangerschaft etwas an „Sexysein“ verliert.



Sind Internatsmädchen leidenschaftlicher als andere?

Vielleicht. Denn wo die natürliche sexuelle Lust und die sexuelle Neugierde stark unterdrückt werden, wie auch heute noch in manchen Mädcheninternaten, kann irgendwann der Schuss sozusagen nach hinten losgehen, und es kann passieren, dass diese jungen Frauen ihre sexuelle Lust, wenn sie zum Ausdruck kommt, dann besonders intensiv leben.

Wie viele Frauen haben einen Vibrator?

Der Durex-Report 2006 gibt an, dass jede fünfte deutsche Frau einen Dildo oder einen Vibrator (das vibrierende Gegenstück zum Dildo) ihr Eigen nennt.



Es könnten mehr sein, denn 31 Prozent der Frauen haben sich nur noch keinen angeschafft, weil ihnen der Kauf peinlich ist. Warum nur? Der ungeheure Variantenreichtum im Dildo- und Vibratorendesign bietet für jede Frau den richtigen: kleine, große, der Natur nachempfundene oder exotisch bunte.

Kann man nach einem Vibrator süchtig werden?

Den partnerschaftlichen Sex kann das Vergnügen mit einem Vibrator sicher nicht ersetzen. Zärtliche Küsse und das Prickeln der Liebkosungen sind doch erfüllender als ein guter Orgasmus allein, oder nicht?

Lust

Können sich Frauen ein Leben ohne Sex vorstellen?

Viele jedenfalls nicht. Hierzu gibt es eine aktuelle repräsentative Umfrage (Gyn Report). Darin gaben 42,5 Prozent aller befragten Frauen an, dass sie keinesfalls auf Sex verzichten könnten. Viele davon wünschten sich sogar mehr Sex. Am aktivsten unter ihnen sind die 20- bis 29-Jährigen: In dieser Altersgruppe meinten dies sogar 78,9 Prozent. Fraglich, woher aber die Mär vom Sexmuffel Frau kommt. Vielleicht deswegen: Immerhin 25 Prozent der weiblichen Befragten gaben an, Sex für gänzlich überflüssig zu halten oder zumindest mit weniger intimen Begegnungen auszukommen. Darunter besonders stark vertreten: die ostdeutschen Frauen. Während hier 28,6 Prozent auf Sex völlig verzichten können, sind es in den alten Bundesländern nur 20 Prozent.



Haben Frauen auch Spaß am Sex, wenn sie nicht verliebt sind?

Den Werten von aktuellen Umfragen zufolge geht es Frauen beim Geschlechtsverkehr nicht nur um Sex, sondern auch um Nähe und Liebe. Rund jede zweite Frau sagt., dass sie keinesfalls oder nur in Ausnahmefällen Spaß am Sex haben kann, wenn sie nicht in den Partner verliebt ist. Allem Anschein nach aber wächst vor allem in der jüngeren Generation der Frauen auch ein neues Bewusstsein heran. Denn viele Mädchen bzw. junge Frauen im Alter von 14 bis 19 Jahren sind heutzutage der Meinung, dass Sex auch ohne Liebe funktioniert. Es scheint allerdings so, dass gebildete Frauen sexuell unabhängiger sind. Nur ein Drittel der Frauen mit Hauptschulabschluss ist dieser Meinung, bei den Abiturientinnen dagegen glaubt das sogar jede Zweite.



HOT Was macht Frauen Lust auf Sex?

Da gibt es natürlich ganz individuelle Vorlieben. Ich habe aber von vielen Frauen übereinstimmend gehört, dass z.B. ein kesser Witz, ein sexy Blick oder zarte Berührungen ihre Lust anfachen. Und dann hörte ich noch von diesen interessanten Lustbringern:

- Erotische Geschichten: Lust auf Sex geht auch durch den Kopf. So können Frauen durch ein erotisches Hörspiel Lust bekommen.
- Fesselspiele: Lust, den Partner ans Bett zu binden oder auch selbst mit fixierten Handgelenken „genommen“ zu werden, das macht viele Frauen an. Hoch im Kurs für SM-Spiele „light“ stehen bei den Damen derzeit feine Satinfesseln.



Was ist die Klimax?

Nur ein anderes Wort für den weiblichen Höhepunkt.

Mögen Frauen Pornos als „Anheizer“?

Die Mehrheit mag sie. Wichtig aber für Frauen: Der Film muss qualitativ gut sein. Das heißt möglichst authentisch, mit viel Erotik und ausgiebigen Verführungsszenen. Die „rote Karte“ gibt's dagegen für billige B-Varianten, die minutenlang die Geschlechtsorgane im Großformat vorführen.

Wann spricht man von Frigidität?

Frigidität ist eine veraltete und obendrein unschöne Bezeichnung für sexuelle Verklemmtheit und Luststörung. Das Wort kommt aus dem Lateinischen von frigidus, was kühl oder kalt bedeutet. Gemeint ist die Geschlechtskälte, wenn sich keine Erregung zeigt und der Orgasmus ausbleibt. Oft besteht zwar eine normale Libido, doch die sexuelle Klimax fehlt.

Sind Lustschwankungen normal?

Sind sie. Nach einer amerikanischen Studie ist die Lust auf Sex an den fruchtbaren Tagen gesteigert – um etwa ein Viertel. Die für den Eisprung verantwortlichen Hormone scheinen sich also auf das Sexualverhalten auszuwirken. Dieser Effekt fällt allerdings bei Frauen weg, die die Antibabypille schlucken. Anthropologen der Universität in Los Angeles stellten außerdem fest, dass in länger dauernden Beziehungen die Wahrscheinlichkeit des Fremdgehens einer Frau an ihren fruchtbaren Tagen zunimmt. Eine verminderte Libido hängt vermutlich stark von der Lebensphase ab, von der Konstellation der Neurotransmitter im Gehirn. Denn unglückliche Menschen empfinden prinzipiell weniger Lust auf Sex. Darüber hinaus ist

die Reizschwelle, die zur Auslösung eines Orgasmus führt, von Frau zu Frau unterschiedlich.

HOT Wie kann ich meine Lust auf Sex steigern?

Mein Tipp: Wenn Sie eine Freundin haben, die gerade ein Kind geboren hat, besuchen Sie sie gleich morgen. Denn nichts bringt die Lust der Frauen so auf Touren wie der Geruch von stillenden Müttern und ihren Babys. Ist sogar durch eine Studie belegt. Forscherinnen der Universität Chicago fanden nämlich heraus, dass das Duftgemisch aus Muttermilch, Mutterschweiß und Babyspeichel besonders kinderlose Frauen in Sexlaune bringt. In Zahlen: Bei Frauen mit festen Beziehungen nahm das sexuelle Verlangen nach dem Partner um 24 Prozent zu. Bei Singles, deren Motivation an ihren sexuellen Fantasien gemessen wurde, stieg die Lust um 17 Prozent.

NEW! Welches sind die häufigsten Lustkiller?

Lustlosigkeit bzw. Libidoreduktion rangiert an erster Stelle, gefolgt von der Menstruation. Dahinter folgen allgemeines Unwohlsein und zu viel Stress. Aber Achtung: Zu schaffen macht vielen Frauen auch die Lustlosigkeit ihrer Männer. Aus meiner Praxis weiß ich aber auch noch von diesen „Liebestötern“:

- Ein großer Penis: Wenn der Penis des Mannes sehr groß ist, kann das bei der Frau Schmerzen verursachen und damit die Lust auf Sex reduzieren.
- Blicke: „Schau mir in die Augen, Kleines?“ Lieber nicht: Viele Frauen mögen nicht, wenn ihr Partner sie beim Sex beäugt.
- Besuche im Swingerclub: Frei nach dem Motto „Jeder mit jedem“ und „Erlaubt ist, was gefällt“. Was gerne als das Nonplusultra der sexuellen Erfahrungen hingestellt wird, lässt den meisten Frauen eher das Blut in den Adern gefrieren.



- Die Pille: Trotz aller Weiterentwicklungen: Wer die Pille nimmt, verhütet mit Hilfe eines hormonellen Mittels – und muss nicht selten dessen Nebenwirkungen in Kauf nehmen.



NOT Lustzentren

Wie sieht die Scheide eigentlich von innen aus?

Die Scheide ist ein muskulöser und elastischer Schlauch von etwa acht bis zehn Zentimetern Länge, wobei vor allem das äußere Drittel mit Nervenenden versorgt ist. Dort befinden sich auch spezielle Drüsen, die bei sexueller Erregung einen natürlichen Gleitfilm absondern.

Finden Frauen ihr Geschlechtsorgan „schön“?

Auch hierauf kann ich Ihnen mit aktuellen Umfrageergebnissen antworten: Obwohl Frauen mit ihrem Körper im Allgemeinen eher unzufrieden sind, zei-



gen sich gerade die jüngeren Generationen im Hinblick auf ihr Geschlechtsorgan selbstbewusst. Im Schnitt jede zweite Frau im Alter zwischen 14 und 39 Jahren würde ihre Vagina als schön bezeichnen. Aber: Je älter die Befragten, desto weniger schön empfinden sie ihren Intimbereich. Verteilt auf alle Altersgruppen sind es nur noch 31,3 Prozent, die selbstbewusst sagen: „Ich find sie schön.“ Verheiratete Frauen empfinden ihr Geschlechtsorgan tendenziell weniger schön als ledige Frauen. Besonders kritisch betrachten sich offensichtlich geschiedene oder getrennt lebende Frauen: Hier sagen nur 16,3 Prozent, sie hätten eine schöne Vagina.

Gibt es „enge“ und „weite“ Vaginas?

Von Natur aus ist die Vagina bei gesunden Frauen dehnbar und anpassungsfähig geschaffen, sodass ein Kind hindurchpasst und auch Sex mit einem XL-Penis möglich ist. Bei einigen Frauen ist aber die Beckenbodenmuskulatur so stark ausgeprägt oder trainiert, dass der Partner beim Sex das Gefühl hat, die Frau sei „eng“ gebaut. Den stärkeren Widerstand empfinden Männer mit einem kleineren Penis und diejenigen, die stärkere Stimulation benötigen, oftmals als angenehm. Es gibt aber Frauen, die einen kurzen Vaginakanal haben. Das kann mit einem Partner, der einen langen Penis hat, zu Schmerzen beim Sex führen oder Sex auch ganz unmöglich machen.

NEW! Wie kann ich „enger“ werden?

Es gibt Methoden, die helfen, die Muskulatur des Beckenbodens zu stärken. Hier gilt das Gleiche wie für den männlichen Part! Um ein Gefühl zu bekommen, welche Muskelgruppe gemeint ist: Es ist die, mit der man beim Urinieren den Strahl anhält (nicht der Schließmuskel, sondern die Muskeln



darunter!). Und Sie trainieren diese Muskeln ebenso wie die Männer ihre Beckenbodenmuskeln: als ob Sie den Harnstrahl unterbrechen wollen und wieder loslassen (die richtigen Muskeln werden dann stimuliert, wenn der „Zug“ sich bis in die Analregion fortsetzt). 30-mal nacheinander, dreimal täglich. Tief atmen währenddessen nicht vergessen. Eine hervorragende Übung für die Liebesmuskeln. Vor allem Frauen nach der Geburt hilft das Trainieren dieser Muskeln. Es kann außerdem vor Inkontinenz im Alter bewahren sowie die Orgasmufähigkeit verbessern.



Stimmt es, dass die Vagina im Alter schlaff wird?

Na ja, vielleicht nicht eben schlaff, aber sie kann ihre Elastizität einbüßen. Liegt an der reduzierten Östrogenproduktion nach der Menopause (der letzten Regelblutung). Folge: Die Scheidenwände werden dünner. Dadurch kann sich der Geschlechtsverkehr mitunter schmerzhaft gestalten, nämlich wenn der Penis an die Scheidenwände stößt. Bei den meisten Paaren wird Sex daher in dieser Zeit natürlicherweise sanfter, und Vorspiel und Liebko-sungen gewinnen an Wert. Da sich im Alter meist auch die Durchblutung im Beckenboden verringert, kann es außerdem zu Trockenheit der Scheide kommen. Hier können aber Gleitmittel für genügend Feuchtigkeit sorgen.

Verändert sich die Vagina nach der Geburt eines Kindes?

Das Gewebe der Vagina ist elastischer als der ganze Rest des Körpers. Normalerweise gehen eine gewisse Zeit nach der Geburt die Scheidenwände wieder in ihre ursprüngliche Form zurück. Es kann aber auch passieren, dass die Beckenbodenmuskeln durch die Geburt traumatisiert sind,



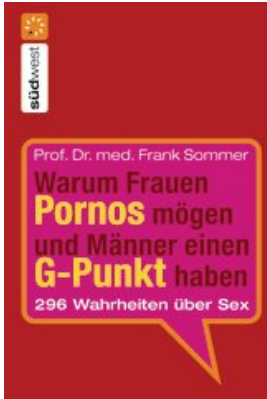
sodass sie an Spannung verlieren und die Frau beispielsweise den Penis des Mannes beim Verkehr nicht mehr halten kann. So ein Muskeltrauma kann auch zu Inkontinenz führen. Wichtig darum für schwangere Frauen und diejenigen, die gerade geboren haben: Beckenbodentraining. Es strafft die Vagina und beugt beispielsweise Gebärmutterensenkungen vor. Hebammen empfehlen hierfür auch das Training mit Vaginalkugeln. Sie werden eingeführt und massieren und trainieren den Beckenboden.

NEW! Kann ich den Geruch und Geschmack meiner Vagina verändern?

Einigen Nahrungsmitteln und Gewürzen haftet hartnäckig das Gerücht an, üble Gerüche dort unten zu erzeugen. Das unterstellt man z.B. dem Spargel, Knoblauch und Curry. Einen positiven Einfluss auf den Geruch und Geschmack der Vagina hat nach Erfahrungsberichten von einigen Frauen Ananassaft. Wer 1,5 Liter davon trinkt, soll die Wirkung riechen und schmecken können.

Ist die Klitoris bei allen Frauen gleich groß?

Ist sie nicht. Der sichtbare Teil der Klitoris ist bei einigen Frauen so klein, dass er gerade erkennbar ist, bei manchen Frauen dagegen knapp drei Zentimeter lang. Die durchschnittliche (sichtbare) Länge der Klitoris misst etwa zwei Zentimeter. Doch dieser mit dem Auge sichtbare kleine Hügel ist, anders als von der Wissenschaft lange angenommen, nur die Spitze der Klitoris, die gut zehn Zentimeter tief in den weiblichen Körper hineinreicht. Zum Staunen: 1824 dokumentierten französische Ärzte den Fall einer Frau mit einem rund zwölf Zentimeter großen Klitoriskopf – so groß, dass dieser ihr mitunter sogar den Geschlechtsverkehr unmöglich machte.



Frank Sommer

Warum Frauen Pornos mögen und Männer einen G-Punkt haben.

296 Wahrheiten über Sex

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 160 Seiten, 12,5 x 18,7 cm
ISBN: 978-3-517-08289-9

Südwest

Erscheinungstermin: Juli 2007

Das Beste aus der Sex-Sprechstunde

Fast jeder glaubt, über dieses Thema alles zu wissen, aber die wenigsten wissen, was wirklich wichtig ist. Professor Frank Sommer, der weltweit einzige Professor für Männergesundheit an der Uniklinik Hamburg-Eppendorf, hat die bedeutendsten Fragen gesammelt, die ihm in seiner Sex-Sprechstunde gestellt worden sind. Er kann sie beantworten und er klärt auf – über kuriose Phänomene, die größten Mythen und nennt harte Fakten. Der Autor belehrt nicht, sondern gibt in lockerem Ton Auskunft zu den vielfältigen Facetten des Sex.