

Sexualität und Sexual Health

Was ist Sex und Sexualität

Sex: Im Englischen bedeutet Sex was im Deutschen Geschlecht heisst. Meistens wird dabei nur die Biologie berücksichtigt, männlich oder weiblich. Im Deutsch und anderen Sprachen bedeutet Sex sexuelle Aktivitäten und wird oft synonym zu Sexualität.

Viele Menschen verstehen aber unter Sex nur Geschlechtsverkehr. Letzteres ist kein sprachliches Problem, sondern ein eingegrenztes Verständnis von Sex oder Sexualität. Hier liegt ein wichtiger Mangel an sexueller Bildung. Diese weit verbreitete Fehlinformation hat aber wichtige Auswirkungen auf die sexuelle Gesundheit. Dadurch werden sexuelle Probleme wie Erektionsprobleme, Lustmangel und Partnerschaftsprobleme begünstigt, die viele Menschen stark beeinträchtigen glücklich und zufrieden zu sein.

Sexualität ist in jedem Alter meist ein wichtiger Bestandteil des Lebens. Sexualität umfasst das Geschlecht, die sexuelle Identität und Rolle, Freude, Erotik, Fruchtbarkeit und Fortpflanzung. Sexualität ist also ein kompliziertes Geschehen und beinhaltet neben den biologischen Aspekten (Funktionen, Fruchtbarkeit, Vererbung, Hormonsystemen und Hirnfunktionen) viele Aspekte wie Beziehung zum Partner, Zuteilung gesellschaftlicher Rollen, weltanschaulich Einstellungen usw. Diese Vorgänge sind so komplex, dass die Sexualmedizin noch längst nicht für alle Fragen und Vorgänge der Sexualität Antworten hat. Und doch verfügen wir schon über einiges Wissen und Erfahrungen. Menschen, die über diese sachliche und wissenschaftliche gesichert Bildung verfügen, haben ein befriedigenderes Sexual- und Liebesleben. Aus diesem Grund lohnt es sich für jeden Menschen, sich entsprechende Informationen zu beschaffen, sei es zu lesen, als Podcast zu hören, sich von Fachleuten beraten zu lassen oder mit einer Sexualtherapie helfen zu lassen.

Sexuelle Gesundheit

Die beschriebene Komplexität von Sexualität lässt erahnen, warum Sexualität so störungsanfällig ist und Probleme mit der Funktion und in Beziehungen hervorrufen kann. Aufklärung und sexuelle Bildung über sexuelle Gesundheit führt zu mehr sexueller Gesundheit. Mythen und Irrtümer beeinträchtigen die Sexuelle Gesundheit. Es ist wichtig, dass der Einzelne weiss, was ihm gut tut und was seine sexuelle Gesundheit beeinträchtigt. Sprechen über die eigene Sexualität fällt vielen Menschen schwer. Aber gerade das Gespräch mit dem Partner über ihre Sexualität, der Austausch mit Freunden und dem Gespräch mit Fachleuten kommt dabei eine zentrale Bedeutung zu.

Guter Sex bringt den meisten Menschen Freude und ist wichtiger Teil einer Partnerschaft. Trotzdem beinhaltet Liebe und Sex einige Risiken: Die HIV-Infektion und andere sexuell übertragbare Infektionen (STI), unerwünschte Schwangerschaft oder Partnerschaftsprobleme, unerfüllter Kinderwunsch, Spontanabort und Liebeskummer. Trotzdem ist es absurd, vorzuschlagen, Sex für immer zu vermeiden. Sexualität gehört zur menschlichen Natur und risikolos ist das Abenteuer Sex und Liebe nie.

Die Definitionen von sexueller Gesundheit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist die bekannteste und einflussreichste und wurde seit 1975 immer wieder angepasst. Die WHO hebt hervor, dass Sexualität ein zentraler Bestandteil des Menschseins ist, der sich nicht auf eine Altersgruppe beschränkt, der die Geschlechterfrage und die verschiedenen sexuellen Orientierungen berücksichtigt. Sie stellt klar, dass Sexualität weit über die Fortpflanzung und das Sexualverhalten im engeren Sinne hinausgeht.

«Die menschliche Sexualität ist ein natürlicher Teil der menschlichen Entwicklung in jeder Lebensphase und umfasst physische, psychische und soziale Komponenten ...» (WHO)

Sexualität lernen (sexuelle Bildung)

Kein Tier kann sich so stark an seine Umwelt anpassen wie der Mensch. Seine Lernfähigkeit zeichnet ihn aus und führt dazu, dass er die Natur weitgehend beherrscht. Lernprozesse sind notwendig um die meisten unserer Fähigkeiten sich anzueignen; das gilt für die Sprache, das Zusammenleben, ja selbst für die Ernährung. Lebenslanges Lernen ist auch im Bereich Sexualität, Liebe und Partnerschaft angesagt: Wird das Sexualverhalten der Tiere überwiegend von Trieben und Hormonen gesteuert, so spielt beim Mensch Lernprozesse eine wichtige Rolle.

Die Frage nach dem Anteil von Umwelt und Vererbung in der Entwicklung des Sexualverhaltens ist letztlich noch nicht geklärt. Die aktuelle Forschung geht aber davon aus, dass lediglich das Temperament eines Menschen genetisch festgelegt ist. Dieses beeinflusst die Entwicklung der Persönlichkeit. Zusätzlich sind funktionierende Sexualorgane, Hormone und das Nervensystem Voraussetzung für eine gute Funktion von Sexualität. Ansonsten werden das Erleben, die Bedürfnisse, die Phantasien und das Verhalten auch in der Sexualität grösstenteils erlernt.

Die Sexualität wird im Laufe eines Lebens wesentlich durch die Persönlichkeit und die sexuellen Erlebnisse ausdifferenziert. Deshalb sind auch das sexuelle Erleben, die sexuellen Phantasien und das Sexualverhalten individuell. Manche Menschen wünschen sich einen gleichwertigen Partner, andere einen unterwürfigen und sanften, wieder andere einen dominanten und überlegenen. Diese Ausprägung bestimmt die sexuellen Wünsche und Bedürfnisse. Sadomasochistisches Sexualverhalten wird durch die Persönlichkeit geprägt. In diesem Sinne ist es kein Zufall, wer bei der Sexualität gedemütigt werden will und Leder, Fesseln und Schmerzen liebt oder wer herrschsüchtig ist und dominantes Verhalten bevorzugt.

Sprechen über sexuelle Gesundheit

PARTNERINFORMATION: Sexuell übertragbare Infektionen (STI) sind auch heute noch ein Tabu: Sprechen über Sex im Allgemeinen zu sprechen, fällt heutzutage meist nicht schwer – aber über den eigenen Sex sprechen meist schon! Und über STI spricht kaum einer: weder über eingegangene Risiken noch über den STI Status, oder ob jemals genitale Beschwerden aufgetreten sind oder je in der Tests gemacht wurde. Oder kennen Sie jemanden, der Ihnen von seiner sexuell übertragbaren Infektion erzählte?

Eigenartig, dass kaum ein Paar am Anfang oder auch später über STI spricht. Einige sprechen vor dem ersten Sex noch indirekt darüber: «Bei mir immer mit (mit Kondom)». Dabei denkt man in der Regel nur an HIV/Aids – die anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) werden vergessen oder sind schon gar nicht bekannt.

Unterbrechen Sie die Infektionsketten: Das Wissen um den STI-Status von sich und dem Partner ist entscheidend, um eine STI-Übertragung zu verhindern. Es hängt aber von STI-Status ab, ob jemand in den Genuss von wirksamen Medikamenten kommt denn viele sexuell übertragbare Infektionen (STI) kann man mit Medikamenten behandeln und meist heilen oder bei Hepatitis und HPV besteht eine wirksame Impfung. Deshalb ist ein Gespräch mit dem Partner über Sexualität, die sexuelle Vergangenheit und den STI-Status sinnvoll und notwendig? Der Mut die Kommunikation darüber aufzunehmen wird vom Partner häufig geschätzt und mit Erleichterung aufgenommen. Es und ermuntert ihn, selbst offen zu sein. Das schafft in einer Beziehung Vertrauen und Verbindlichkeit, auch mehr Nähe und Intimität und fördert somit den Aufbau einer festen Beziehung.

DAS COMING OUT HILFT: Je mehr Mensch öffentlich über ihre Sexualität sprechen, desto leichter fällt es Mitmenschen, die nicht in der Öffentlichkeit stehen es in ihrem Leben gleich zu tun. Mehr Menschen getrauen sich eher, vor dem Partner oder beim Arzt sich zu öffnen. Ein Schweizer Vorbild bleibt der damals bekannte bekannter Schweizer Fernsehjournalist André Ratti, der am 2. Juli 1985 die Öffentlichkeit in der Tageschau mit folgender Aussage schockierte: «Ich heiße André Ratti, ich bin 50, homosexuell, und ich habe Aids.» Mit seinem doppelten Comingout lehrte er die Menschen, dass es möglich ist, offen mit der damals noch wenig bekannten HIV-Infektion umzugehen. Er erfuhr dadurch viel Bewunderung und Anerkennung. Ein Jahr später starb er an Aids.

Seither sind mehr als 25 Jahre ins Land gegangen, aber über sexuell übertragbare Infektionen (STI) zu sprechen, ist immer noch keine Selbstverständlichkeit. Es braucht immer noch etwas Mut, aber es lohnt sich.

... Ein Paradoxon: Wo man geht und steht ist Sex ein Thema, aber nicht STI, obwohl etwa ein Drittel der Bevölkerung einmal im Leben mit einer sexuell übertragbaren Infektion angesteckt wird. In den beliebten und etwas voyeuristischen Gesundheitssendungen werden Betroffene mit Brustkrebs, Inkontinenzproblemen oder Alzheimer interviewt und nackte Brüste von Frauen vor, während und nach der Operation von allen Seiten gefilmt. Haben Sie schon einmal Herpesbläschen oder Genitalwarzen an Schamlippen, am Anus oder am Penis im Fernsehen gesehen? STI ist offensichtlich ein Tabu-Thema! Auch die HIV-Infektion resp. Aids ist 25 Jahre nach Andre Rattis Tod in den Medien kaum noch eine Schlagzeile wert. Vor diesem Hintergrund ist es nicht verwunderlich, wenn Sie noch von keinem Sexualpartner auf STI angesprochen wurden. Nachvollziehbar ist es auch, wenn ein Mensch mit einer Infektion sich vor dem Partner zu outet getraut. Denn weil nur wenige es so gut wie niemand tut, kann es Ihnen passieren, dass Sie Ihren Sexualpartner mit Fragen nach STI schockieren.

Meist sieht und riecht man STI nicht, und trotzdem können sie Ihr Leben von einem Tag auf den anderen schwerwiegend verändern. Auch wenn viele nichts von ihrer Chlamydien-Infektion spüren, kann sie bei Frauen doch zu Unfruchtbarkeit führen.

Symptome von Herpes oder Genitalwarzen sind zwar nicht lebensbedrohlich, aber manchmal sehr lästig. Insbesondere Genitalherpes können so starke Beschwerden und Schmerzen verursachen, so dass Geschlechtsverkehr und andere sexuelle Aktivitäten unmöglich werden und sogar den Alltag erschweren. Es muss nicht Aids sein, auch Hepatitis B und C sowie Syphilis können unbehandelt zu lebensbedrohlichen Krankheiten führen.

Wenn Sie sich diese Fakten vor Augen führen, können Sie mutiger werden und so ein Gespräch etwas leichter beginnen. Befassen Sie sich mit dieser Problematik, und denken Sie daran, dass die sexuell übertragbaren Infektionen in den letzten Jahren stark zugenommen haben.»

Sex planen mit einem neuen Partner?

Manche Vorurteile sind gang und gäbe: Sex planen oder über sexuelle Infektionen und Verhütung sprechen sei unromantisch und kopflastig, man könne «sich nicht gehen lassen» und dem Partner hingeben. Aber warum eigentlich? Wenn jemand Hunger oder Durst hat, plant er das Essen in der Regel ja auch, gerade um es mehr geniessen zu können. Passieren die ersten sexuellen Erlebnisse spontan – ohne Planung, klappen häufig weder eine Prävention der sexuell übertragbaren Infektionen noch einer Schwangerschaftsverhütung.

Es gibt auch manche Menschen, die wollen den Quick beim One Night Stand erleben und keine Abfuhr erleiden oder durch präventive Massnahmen gestört werden. Deshalb verschweigen sie an einer STI zu leiden. Gerade bei dem Daten mit anonymen Partnern, die sich auf eine Internet Plattform anbieten besteht ein erhöhtes Risiko solch egoistischen Menschen zu begegnen und auf sie reinzufallen.

Wenn Alkohol oder Drogen im Spiel werden Vorsichtsmassnahmen viel weniger angewendet. Unter Drogen oder Alkohol fallen Hemmungen häufig weg und Risiken können besser verdrängt werden. Nicht selten kommt am nächsten Morgen das böse Erwachen mit Angst vor einer Schwangerschaft oder HIV.

Und ohne Alkohol und Drogen können sich manche gerade nicht «gehen lassen», weil eine begründete Angst sich im Hinterkopf doch bemerkbar macht. Es lohnt sich die Hemmungen vor einem Gespräch über STI und Schwangerschaftsverhütung zu überwinden – Ihrer Gesundheit zu lieben und für guten Sex.

März 2019

Quelle

Kurt April: Das Gespräch über Sex – und über Infektionsrisiken, Verlag Hans Huber Bern 2012