

Arne Hoffmann

**Eine Frage
der
GRÖSSE**

Wie oft Männer an Sex denken.
Und andere Fragen,
die Sie noch nie zu stellen wagten

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

ARNE HOFFMANN

EINE FRAGE DER GRÖSSE

WIE OFT MÄNNER AN SEX
DENKEN. UND ANDERE FRAGEN,
DIE SIE NOCH NIE ZU STELLEN
WAGTEN

HEYNE <
EBOOKS

Arne Hoffmann

**Eine Frage
der
GRÖSSE**

Wie oft Männer an Sex denken.
Und andere Fragen,
die Sie noch nie zu stellen wagten

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

ALKOHOL

Warum werden betrunkene Männer kontaktfreudig, lüstern oder gar zudringlich, ...

Wie kann ein Mann auch ohne Trinken von Alkohol dessen anregende Wirkung genießen?

ALTER

Wie verändert sich die Sexualität von Männern im Alter?

Warum wachsen vielen Männern im Alter Brüste?

ANBAGGERN

Warum baggern Männer Frauen häufig mit dummen Sprüchen an?

Wie bringt eine Frau einen Mann am geschicktesten dazu, sie anzusprechen?

Gehen Männer bei der Partnersuche wirklich wahlloser vor als Frauen?

AUTOFELLATIO

Können sich manche Männer selbst einen blasen?

BAUCHNABEL

Warum finden Männer den weiblichen Bauchnabel so erotisch?

BLONDINEN

Warum fahren viele Männer gerade auf Blondinen ab?

Warum benehmen sich Männer Blondinen gegenüber oft so hirnlos?

BRÜSTE

Warum lieben viele Männer große Brüste?

Warum haben Männer überhaupt Brustwarzen, wenn sie doch sowieso nicht stillen können?

DENKEN UND INTELLIGENZ

Warum setzt beim Anblick von schönen Frauen bei Männern manchmal das Denken aus?

Stehen Männer bei der Partnerwahl auf Dummchen?

Haben intelligente Männer besseres Sperma?

DOPPELMORAL

Sind auch Männer Opfer einer sexuellen Doppelmoral?

DROGEN

Welchen Einfluss haben Hasch und Koks auf die männliche Sexualität?

Regt Kaffee wirklich in jeder Beziehung an?

DÜFTE

Welche Düfte und Gerüche führen dazu, dass Männer Frauen als schlanker wahrnehmen?

Welche Düfte und Gerüche führen besonders zuverlässig zu einer Erektion?

EIFERSUCHT

Warum wittern Männer oft grundlos einen Seitensprung?

Warum sind Männer zu bestimmten Zeiten besonders eifersüchtig?

Was verletzt einen Mann mehr: Wenn sich eine Frau in einen anderen verliebt ...

EINSCHLAFEN

Warum schlafen Männer nach dem Sex so schnell ein?

EJAKULATION

Wie funktioniert eigentlich eine Ejakulation?

Warum kommen Männer stoßweise?

Inwiefern ist eine Ejakulation für die Männergesundheit wichtig?

Sind Orgasmus und Ejakulation ein und dasselbe?

Kann ein Mann einen Orgasmus haben, ohne dass sein Glied steif geworden ist?

Was sind die Gründe für eine vorzeitige Ejakulation?

Was steckt hinter einer verzögerten Ejakulation?

EREKTION

Warum richtet sich der Penis bei Erregung auf? Und warum wird er irgendwann ...

Sind Arbeiter potenter als Akademiker?

Warum lässt die Erektion im Alter nach?

Welche anderen Ursachen gibt es für Erektionsstörungen?

Wie gehen Männer mit Erektionsstörungen um?

Warum haben Männer selbst im Schlaf Erektionen?

Warum haben Männer nach dem Aufwachen oft eine Erektion?

EROGENE ZONEN

Was sind die erogensten Zonen eines Männerkörpers?

ERREGUNG

Warum kann ein Mann viel leichter in Erregung versetzt werden als eine Frau?

FANTASIEN

Wie unterscheiden sich die Sexfantasien der Männer von denen der Frauen?

FARBEN

In welche Farbe sollte sich eine Frau kleiden, die bei einem Mann punkten will?

FETISCHE

Warum stehen so viele Männer auf Fetische?

FINANZKRISE

Welchen Einfluss hat die Finanz- und Wirtschaftskrise auf die männliche Sexualität?

FINGER

Was verraten die Finger eines Mannes über seine Potenz?

FRUCHTBARKEIT

Merken Männer, wann Frauen ihre fruchtbaren Tage haben?

FÜSSE

Was sagen die Füße eines Mannes über sein Verhalten in der Liebe aus?

GESCHWÄTZIGKEIT

Reden Männer wirklich so viel weniger als Frauen?

GLATZE

Sind Männer mit Glatze potenter?

G-PUNKT

Haben Männer auch einen G-Punkt?

HAARE

Warum stehen Männer bei Frauen auf langes Haar?

HÄUFIGKEIT VON SEX

Welche Männer haben besonders oft Sex?

HERZINFARKT

Wie groß ist die Gefahr für einen Mann, einen Herzinfarkt beim Sex zu bekommen?

HEUSCHNUPFEN

Hilft Männern Selbstbefriedigung gegen Heuschnupfen?

HODEN

Warum ist der Hodensack nicht immer gleich groß?

Warum haben die männlichen Hoden gerade diese Größe?

Warum tut ein Tritt in die Hoden so weh?

Warum liegen die Hoden außen, wenn sie doch so empfindlich sind?

JUNGE PARTNERINNEN

Warum suchen Männer überwiegend nach einer Partnerin, die jünger ist als sie selbst?

JUNGFRAUEN

Was weiß man über Männer, die im fortgeschrittenen Alter noch Jungfrau sind?

KÖRPERGERUCH

Wie reagieren Männer auf den Intimgeruch von Frauen?

Warum wirkt der Körpergeruch mancher Männer auf Frauen besonders anziehend?

KÜSSEN

Worauf stehen Männer beim Küssen?

LAKRITZE

Stimmt es, dass Lakritze impotent machen kann?

LEBENSERWARTUNG

Inwiefern ist Sex für Männer lebenswichtig?

LIEBE

Sind Männer eher als Frauen in der Lage, zwischen Sex und Liebe zu trennen?

MÄNNERFILME

Warum lieben Männer Action-Filme?

MÄNNLICHKEIT

Welche Eigenschaften empfinden Männer selbst als besonders männlich?

MILCH

Können auch Männer Milch geben?

MUSKELN

Warum ist es Männern so wichtig, starke Muskeln zu haben?

NASE

Sagt die Nase eines Mannes tatsächlich etwas über die Größe seines Penis aus?

ORGASMUS

Was spielt sich beim Orgasmus im Körper eines Mannes ab? Und wie unterscheidet ...

Warum kommen Männer oft so schnell?

Wie wichtig ist der Orgasmus für die sexuelle Zufriedenheit eines Mannes?

Täuschen auch Männer manchmal einen Orgasmus vor?

Sind auch Männer zu multiplen Orgasmen in der Lage?

PARTNERSUCHE

Welche Eigenschaften wünschen sich die meisten Männer heutzutage von einer Partnerin?

Warum liegt Männern so viel an der Schönheit von Frauen?

Interessieren sich Männer mehr für unnahbar wirkende Frauen?

Woran denken Männer beim ersten Rendezvous?

PENIS

Was sind die Durchschnittsdaten eines männlichen Penis?

Warum scheint der Penis manchmal zu schrumpfen?

Warum ist der Penis eines Mannes oft so gewaltig?

Ist ein langer Penis beim Sex immer von Vorteil?

Warum hat der männliche Penis so eine merkwürdige Form?

Sind die meisten Männer stolz auf ihren Penis?

PO

Auf welche Poformen stehen Männer?

PORNOGRAPHIE

Inwiefern reagieren Männer anders als Frauen auf Pornos - und warum?

PUPILLEN

Warum stehen Männer auf große Pupillen?

RASSEN

Haben Männer unterschiedlicher Rassen einen unterschiedlich großen Penis?

RAUCHER

Was darf man von männlichen Rauchern im Bett erwarten?

REFRAKTÄRPHASE

Warum bekommen Männer nach dem Orgasmus nicht gleich wieder einen hoch?

SAMENSTAU

Kann ein »Samenstau« Männer besonders triebig machen?

SCHLAF

Haben manche Männer Sex im Schlaf?

SCHLANKHEIT

Warum finden Männer schlanke Frauen besonders attraktiv?

SCHÖNHEIT

Wie wichtig ist Männern Schönheit bei einer Frau?
Warum fühlen sich Männer an bestimmten Tagen von ihrer Partnerin stärker angezogen?
Was genau empfinden Männer bei einer Frau als schön?
Warum sind schöne Kerle schlechtere Ehemänner?
Hat eine eher durchschnittlich aussehende Frau bei Männern überhaupt eine Chance?

SCHWANGERSCHAFT

Kann inzwischen auch ein Mann schwanger werden?

SEITENSPRUNG

Warum gehen Männer fremd?

Wie wahrscheinlich ist es, dass ein Mann seine Ehefrau für seine Geliebte verlässt?

SEXUALSTÖRUNGEN

Welche Sexualstörungen treten bei Männern am häufigsten auf?

SEXUALTRIEB

Denken Männer wirklich alle sieben Sekunden an Sex?

SINGLES

Haben männliche Singles öfter heißen Sex als Ehemänner?

SPERMA

Warum ist der Geschmack von Sperma so unterschiedlich?

Woraus besteht Samenflüssigkeit überhaupt?

Kann einem Samenerguss auch Urin beigemischt sein?

Warum ist Sperma so ein zähflüssiges, klebriges Zeug?

Kann Sperma eine sinnvolle Ergänzung der täglichen Ernährung darstellen?

Wie finden Spermien ihren Weg zur Eizelle?

Haben Spermien ein Gedächtnis?

Was bedeuten die unterschiedlichen Farben des Spermas?

Stimmt es, dass Sperma gegen Depressionen hilft?

Stimmt es, dass manche Frauen gegen Sperma allergisch sind?

Wie kann man die Spermienzahl eines Mannes kurzfristig erhöhen?

SPORT

Macht Sport Männer zu müde für Sex? Macht Sex zu müde für Sport?

STERILISATION

Wie läuft eine Sterilisation ab?

Haben sterilisierte Männer noch einen Samenerguss?

STIMME

Warum wirken Männer mit tiefen Stimmen oft besonders anziehend?

STRESS

Welche Auswirkung hat Stress auf die Lust eines Mannes?

TANZEN

Was sagt der Tanzstil eines Mannes über seine Qualitäten als Partner aus?

TESTOSTERON

Was ist Testosteron und wozu ist es gut?

Warum ist Sex nach einem Streit häufig besonders gut?

Wie erkennt man auf den ersten Blick, ob ein Mann über besonders viel ...

Was zeichnet Männer mit einem hohen Testosteronspiegel aus?

UNTREUE

Warum haben Männer Schwierigkeiten damit, treu zu sein?

VÄTER

Sind Väter oder kinderlose Männer glücklicher?

VERGEWALTIGUNG

Werden auch Männer Opfer sexueller Gewalt?

VORHAUT

Wozu ist die Vorhaut über dem Penis gut?

VORSPIEL

Warum wollen Männer kein so langes Vorspiel wie Frauen?

WECHSELJAHRE

Kommen auch Männer in die Wechseljahre?

ZÄHMUNG

Warum werden Männer durch eine Partnerschaft gezähmt?

QUELLENVERZEICHNIS

Copyright

Vorwort

Wie viele Kalorien hat Sperma? Macht Lakritze impotent? Wie kann ich an Äußerlichkeiten erkennen, ob ein Mann ein guter Lover ist? Und worauf stehen Männer *wirklich* bei Frauen? Auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft beantwortet dieses Buch die verschiedensten Fragen über Männer und ihre Sexualität.

Bei dieser Gelegenheit räumt es mit vielen vermeintlichen Binsenweisheiten auf. Wussten Sie zum Beispiel, dass auch Männer eine Scheide haben und Milch geben können, bei Pornos wählerischer als Frauen sind und dass ihr Ejakulat ein Spermizid enthält, das Samen abtötet? Verblüffenderweise ist die männliche Sexualität nicht im Geringsten so simpel, wie manch einer glauben mag. Stattdessen wirken viele Dinge auf überraschend vielschichtige und ausgeklügelte Weise zusammen. Sobald man begonnen hat, diese Zusammenhänge zu durchschauen, erstarrt man nahezu vor Ehrfurcht, was das komplexe Naturwunder des männlichen Körpers angeht.

Aber nicht nur der männliche Körper, auch die männliche Psyche ist durchaus bemerkenswert, wenn es um die Themen Partnerschaft und Erotik geht. Eine aufmerksame Leserin sollte nach der Lektüre dieses Buches in der Lage sein, Männer und deren Verhalten besser zu durchschauen, als diese selbst es vielleicht können. Wobei ich hoffe, dass die neu gewonnenen Einsichten auch ein größeres Maß an Verständnis mit sich bringen. Vieles von dem, was wir Kerle tun und was von außen betrachtet mitunter vielleicht etwas seltsam anmuten mag, hat bei näherer Betrachtung durchaus einen tieferen Sinn.

Einiges von dem, was ich für dieses Buch recherchieren konnte, beruht auf den Erkenntnissen der

Evolutionsbiologie, anderes stellt eben diese Lehre an verschiedenen Punkten überzeugend infrage. Jedenfalls hoffe ich, dass diese Erkenntnisse nicht lediglich wieder zu jener längst schon nervig gewordenen Rhetorik beitragen, der zufolge Männer »wie Tiere« oder »in der Steinzeit stehengeblieben« sind. Damit Sie nicht nur alle Informationen selbst überprüfen, sondern auch noch ein wenig mehr über Themen lesen können, die Sie näher interessieren, habe ich jedes behandelte Stichwort durch ausführliche Quellenangaben ergänzt, die Sie im Anhang aufgeführt finden. Wie Sie bei einem Blick darauf feststellen werden, war die Menge der für dieses Buch gesichteten Literatur immens. Vieles findet man darüber hinaus auch auf wissenschaftlichen Websites im Internet. Meine Quellenangaben beziehen sich jeweils auf den Text, in dem ich die entsprechende Frage am treffendsten beantwortet finde. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Arne Hoffmann

ALKOHOL

Warum werden betrunkene Männer kontaktfreudig, lüstern oder gar zudringlich, sind später im Bett aber eine Enttäuschung?

Auf den ersten Schluck ist Alkohol eine prima Sache, wenn es um das Anbahnen von intimen Beziehungen geht. Nehmen wir beispielsweise einen Mann, der so verklemmt ist, dass man ihm zum Beginn eines Abends ein Stück Kohle zwischen die Gesäßbacken schieben könnte, um wenige Stunden später einen echten Diamanten zu erhalten. In vielen Fällen braucht man so jemandem nur das eine oder andere Gläschen Wein oder Bier zu servieren, und schon verwandelt er sich in einen sprudelnden Quell guter Laune. Lässt eine Frau sich von demjenigen allerdings überrascht ins Bett quatschen, muss sie bald schon feststellen, dass dort weder von »sprudelnd« noch von »guter Laune« die Rede sein kann. Solche Erfahrungen machen Frauen (und Männer) bereits seit Jahrtausenden. Schon Shakespeare wusste: Alkohol »fördert das Verlangen und schwächt das Tun«. Woran liegt's? Das lässt sich in einigen Sätzen erklären: Nicht ohne Grund funktioniert Alkohol auch wunderbar als Haushaltsreiniger. Das liegt daran, dass er Fett gut löst. Dasselbe gelingt den Alkoholmolekülen aber auch im menschlichen Gehirn. Sie greifen die Fetthülle von Nervenzellen an, und infolge einer Kettenreaktion schütten diese den berausenden Botenstoff Dopamin aus. Bald kommt es zu einem regelrechten Feuerwerk an Glücksgefühlen. Man wird entspannt, gut gelaunt und selbstbewusst. Zusammen mit dem Fett löst der Alkohol jetzt auch bei der Kontaktabahnung störende Hemmungen

einfach auf – auch jene, die durch Selbstkritik entstehen, die die Ursache für viel männliche Zurückhaltung und Schüchternheit ist. Der betreffende Mann möchte seine Glücksgefühle jetzt gerne mit jemandem teilen. Gleichzeitig beeinträchtigt der Alkohol aber seine Wahrnehmung. Vielleicht baggern auch deshalb Männer in angetrunkenem Zustand Frauen an, die ihnen allein aus optischen Gründen ansonsten eher schnuppe wären. Wo früher Reserviertheit herrschte, übernimmt jetzt Eroberungsdrang. Auch die Blutgefäße dehnen sich, woraufhin der Penis sich streckt und räkelt und tatendurstig wird.

Das alles spielt sich ab, solange Alkohol in Maßen genossen wird. Leider genießen ihn viele Männer stattdessen in Massen, um diese beseligenden Gefühle noch zu verstärken. Inzwischen haben ihre Nervenzellen aber gemerkt, dass dieses Volk, das sich die ganze Zeit über an sie ranschmeißt, bei ihnen gar nichts zu suchen hat, und machen die Schotten dicht: Sie fahren die Andockstellen für das Dopamin wieder ein. Jetzt prallt der Alkohol von den Zellwänden ab und entfaltet nur noch eine leicht depressive Wirkung. Der Trinker sucht immer noch verstärkt Kontakt zu anderen Menschen, aber jetzt aus anderen Gründen: Er ist nicht mehr so glücklich wie zu Beginn.

Noch unglücklicher wird er, völlig entgegen seinen Erwartungen, wenn er in diesem Zustand mit einer Frau im Bett landet. Der Alkohol wirkt inzwischen nur noch als Depressivum und beeinträchtigt damit die Fähigkeit, so in Fahrt zu kommen, wie es nun eigentlich wünschenswert wäre. Viele Männer kriegen schon nach zwei bis drei Drinks keinen mehr hoch und gelangen deutlich schwerer zum Orgasmus. Der Mangel an kritischer Selbstwahrnehmung führt dazu, dass man schon mal auf ein Kondom verzichten zu können meint. Und der Rauschzustand macht vernünftige Kommunikation sehr schwer. Weil der Alkohol darüber hinaus die Konzentration schwächt, kann der betreffende Mann längst nicht mehr all jene Feinheiten wahrnehmen, die

bei sinnlichem Sex so wichtig sind. Mit einem Wort: Riesenpleite.

Noch schlimmer sind die Langzeitschäden bei Männern, die öfter mal einen bechern. Während langanhaltender Genuss von täglich zwei Gläsern Rotwein (am besten mit Tanningeschmack) die Elastizität der Blutgefäße fördert, führt langanhaltender, übermäßiger Alkoholgenuss: zu Verkalkungen und Verengungen, die die Wände der Blutadern in Mitleidenschaft ziehen. Damit wird die Blutzufuhr behindert, die zum Ausdehnen der Schwellkörper notwendig ist. Der Alkohol stört auch zunehmend die Nervenimpulse, die vom Gehirn bis zu den Schwellkörpern des Penis ausgehen. Aus der Pleite eines einzigen Abends entwickelt sich ein dauerhaftes Problem.

Aber es kommt noch schlimmer: Alkohol senkt den Testosteronspiegel und scheint den Umbau von Testosteron in Östrogen zu beschleunigen. Dem Macho, der sich und anderen seine Männlichkeit als Kampftrinker beweisen möchte, wachsen auf Dauer Brüste. Kippt er sich zweimal die Woche fünf Bier oder mehr hinter die Binde, schrumpfen noch dazu seine Hoden. Und schließlich stört das ständige Vorbeitorkeln von Alkoholmolekülen massiv die Arbeit der Enzyme am Spermienkopf, womit sich die Chance auf gesunde Nachkommen – oder überhaupt auf Nachkommen – deutlich verringert. So erhöht der väterliche Genuss von Alkohol vor der Zeugung nicht nur das Risiko von Fehlgeburten, sondern kann sich auch schädigend auf die Entwicklung des Kindes auswirken.

Wie also soll sich ein Mann verhalten, der all die positiven Wirkungen von Alkohol nutzen möchte, ohne dessen Nachteile zu erleiden? Hier empfiehlt sich, nicht mehr als ein halbes Gramm Alkohol pro Kilo Körpergewicht zu sich zu nehmen, bevor man mit jemandem in die Laken springt. Rechnet man nach, ergibt sich klar: Diese Grenze hat ein Mann, der 75 Kilo auf die Waage bringt, bereits mit zwei Vierteln Wein überschritten.

Wie kann ein Mann auch ohne Trinken von Alkohol dessen anregende Wirkung genießen?

Sittenwächter sind bekannt für Parolen wie »Alkohol ist keine Lösung« (was stimmt: Alkohol ist ein Destillat). Freunde des geselligen Beisammenseins kontern dagegen inzwischen mit dem Spruch »Kein Alkohol ist auch keine Lösung!« Hier haben die Schluckspechte allerdings Unrecht. Denn es ist für einen Mann durchaus möglich, auch ohne einen einzigen Tropfen zu trinken, all die Vorteile abzugreifen, welche die Spirituosenabteilung des Supermarkts ihm bietet – und sich gleichzeitig all die geschilderten Nachteile zu ersparen. Allerdings läuft dieser Prozess unbewusst ab, weshalb er sich leider nicht einfach so planen lässt.

Tatsächlich kann nämlich schon das Lesen von Wörtern wie »Wein«, »Whisky« oder »Schampus« die männliche Lust auf Sex steigern. Das fanden die beiden Psychologen Ronald Friedman und Denis McCarthy von der University of Missouri-Columbia heraus, als sie 82 Männer im Alter zwischen 18 und 27 Jahren einem wegweisenden Experiment unterzogen. Dabei hatten die Versuchspersonen zunächst in Fragebögen dargelegt, wie stark sie ihren Sexualtrieb durch Alkohol beeinflussbar glaubten. Danach wurden sie in zwei Gruppen geteilt, die sich in sehr rascher Folge Buchstabenkombinationen auf Bildschirmen anschauen sollten. Gruppe eins wurde dabei, ohne dass die Betreffenden es merkten, mit Wörtern gefüttert, die mit Alkohol in Zusammenhang standen, beispielsweise »Bier«, »Branntwein« und »Fässchen«. Gruppe zwei wurden neutrale Wörter wie »Kaffee«, »Wasser« und »Soda« untergejubelt. Danach legten die Forscher den Männern 21 Fotografien von Frauen mit sehr unterschiedlichem Aussehen vor. Die Probanden hatten diese auf einer Neun-Punkte-Skala hinsichtlich ihrer Attraktivität zu bewerten. Das

Ergebnis: Jene Männer, die glaubten, Alkohol bringe ihre Libido in Fahrt, fanden die gezeigten Frauen anziehender, nachdem sie die Begriffe gelesen hatten, die aus dem Wortfeld »Alkohol« stammten. Und die Männer, die überzeugt waren, Alkohol dämpfe ihren Sexualtrieb, fanden die Damen nach dem Erfassen alkoholgeschwängelter Wörter weniger attraktiv. Keinen Einfluss hatte das Lesen dieser Begriffe übrigens darauf, wie stark die Männer die Intelligenz der abgebildeten Frauen einschätzten.

Auch stocknüchterne Männer können also alleine durch die Kraft ihres Unterbewusstseins in Wallung gebracht werden. Zu einem passenden Ergebnis gelangten auch Untersuchungen bei Männern, die fälschlich glaubten, gerade Getränke genossen zu haben, die Alkohol enthielten. Auch diese wurden geselliger, ungezwungener, aggressiver und sexuell offensiver. Allem Anschein nach hat die unterbewusste Annahme »Ich hab was gesoffen, ich kann nichts dafür, jetzt kann ich endlich richtig loslegen« auf Männer eine größere Wirkung als das Getränk selbst. Wissenschaftler sprechen hier von einem Placebo-Effekt: Oftmals zeigen in klinischen Untersuchungen »falsche« Medikamente, also solche ohne Wirkstoffe, vergleichbare Veränderungen wie richtige Medizin. Neueren Studien zufolge stellt sich dieser Placebo-Effekt sogar dann ein, wenn die Betroffenen wissen, dass die Mischung, die ihnen gerade verabreicht wurde, überhaupt keine Wirkstoffe enthält – solange man den Patienten nur mitteilt, dass sie trotzdem mit den gewünschten Veränderungen rechnen dürfen. Falls sich diese Erkenntnis durchsetzt, könnten viele Männer alleine dadurch in Fahrt geraten, dass sie die Etiketten auf Weinflaschen lesen. Dann bleibt nur zu hoffen, dass ein »negativer Placebo-Effekt« nicht ebenfalls ihre Erektion ruiniert.

ALTER

Wie verändert sich die Sexualität von Männern im Alter?

»Früher hatte ich vier biegsame Glieder und ein steifes«, bekundete schon im 19. Jahrhundert der Herzog Henri D'Aumale. »Jetzt habe ich vier steife und ein biegsames.« Hier darf man sich wohl wenig Illusionen machen: In vielfacher Hinsicht geht die sexuelle Potenz von Männern im Alter zurück. Wenn die Zahl der Lebensjahre steigt, beginnt ab einem bestimmten Punkt das Niveau der männlichen Geschlechtshormone zu fallen.

Auf diese Auswirkungen muss sich ein alternder Mann einstellen:

- Er braucht länger, um eine Erektion aufzubauen.
- Der Erektionswinkel wird stumpfer, der Penis richtet sich also nicht mehr steil nach oben.
- Auch bis zum Samenerguss kann es länger dauern.
- Die gefühlte Heftigkeit des Orgasmus kann abnehmen.
- Die Dauer seiner Ejakulation verkürzt sich von vier bis acht auf drei Sekunden.
- Sie erfolgt mehr fließend als stoßweise.
- Manchmal bleibt sie ganz aus.
- Die Menge seines Ejakulats nimmt von einem Teelöffel auf die Hälfte ab.
- Die Kraft, mit der sein Sperma herausgeschleudert wird, halbiert sich, so dass es nicht mehr quer durchs Zimmer fliegt, sondern teils schon nach wenigen Zentimetern eine Bruchlandung hinlegt.

- Nach dem Samenerguss wird der Penis schneller schlaff.
- Die Zeit bis zur nächsten Erektion verlängert sich – im Alter von 80 Jahren bis zu einer Woche.
- Die Hoden werden leichter.
- Der Penis reagiert weniger empfindlich auf Berührungen.

Es wird also alles etwas gemächlicher. Wo der Mann früher oft einen Spurt hinlegte, macht sein Körper nun lieber einen kleinen Spaziergang. Aber ist das alles wirklich so übel, wie es im ersten Moment wirkt? Oder kann ein gemütliches Schlendern gegenüber hektischem Rumgerenne nicht auch angenehme, lustvolle Seiten haben? Tatsächlich bringt das Alter für die meisten Männer auch Vorteile mit sich, was das sexuelle Erleben angeht:

- Der Mann ist im Lauf der Jahrzehnte sexuell erfahrener und einfallsreicher geworden, was die verschiedenen Techniken und Positionen angeht.
- Er hat gelernt, sich besser auf die Bedürfnisse seiner Partnerin auszurichten.
- Wenn ihn seine nachlassende Manneskraft zu einem längeren Vorspiel bewegt, vergrößert sich seine Chance sogar, seine Partnerin zum Orgasmus bringen zu können. (Die wenigsten Frauen freuen sich über einen Mann, der schon nach wenigen Minuten kommt.)
- Dass er länger bis zur Ejakulation braucht, bedeutet eben auch längeren Sex, und auch das kommt dem weiblichen Orgasmus entgegen.

Natürlich sind alle aufgeführten Punkte Verallgemeinerungen. Während einige Männer ihre Erektions- und Ejakulationsfähigkeit gänzlich verlieren, sind andere bis ins höchste Alter voll dabei. Gerade wenn sie in jüngeren Jahren sexuell sehr unternehmenslustig waren, sind sie dies oft auch im Alter. Viele ihrer Geschlechtsgenossen lassen sich aber von den körperlichen

Anzeichen für nachlassende Potenz vollkommen aus der Bahn werfen. So überraschte es nicht, dass Viagra trotz zahlreicher Berichte über negative Nebenwirkungen den Apothekern förmlich aus den Händen gerissen wurde.

Für manche Männer ist das veränderte Rollenverhalten der Geschlechter wenig erfreulich. Während sie in ihrer Jugendzeit an sexuellen Aktivitäten viel interessierter waren als die Frauen, die sich häufig zierten, scheinen sich die Rollen jetzt vertauscht zu haben. Bereits im Jahr 1978 enthüllte der sogenannte Ralf-Report für die Bundesrepublik, dass der Wunsch nach mehr Sexualität bei Männern von 78 Prozent der 20-Jährigen auf 38 Prozent der 60-Jährigen zurückgeht, bei Frauen aber von 23 Prozent der 20-Jährigen auf 60 Prozent der 60-Jährigen zunimmt. Das läuft den gängigen Klischees stark zuwider: Sexuelle Lust wird normalerweise auch im fortgeschrittenen Alter eher mit Männern in Verbindung gebracht, häufig mit einem abwertenden Unterton.

Schon Aristophanes schimpfte über »die Lüsterheit der Greise«, und die englische Redewendung vom »dirty old man« hat kein weibliches Gegenstück. Älteren Frauen hingegen scheint unsere Gesellschaft oft eine geringere Libido zuzutrauen als einer Hausschildkröte.

Das Gegenteil ist der Fall: Frauen erreichen das höhere Lebensalter mit nur geringen Beeinträchtigungen, was ihr Sexualleben angeht. Das Aufrichten der Brustwarzen und das Anschwellen der Klitoris sind bei 70-jährigen Großmüttern ebenso zu beobachten wie bei ihren geschlechtsreifen Enkeltöchtern. Weder die Stärke ihrer Erregbarkeit noch die Intensität ihres Orgasmus geht zurück. Die weit überwiegende Mehrzahl der Frauen berichten, Sex sei für sie nach den Wechseljahren gleich geblieben oder gar besser geworden. Viele Forscher sehen den Grund hierfür im Erlöschen der Fortpflanzungsfähigkeit. Die älteren Damen sind endlich sicher vor einer unerwünschten Schwangerschaft, ohne ständig die Pille

schlucken zu müssen, und gelangen so zu einem wirklich freien Genuss der Sexualität. Dazu haben sie oft auch viel mehr Zeit für Erotik, weil es keine Kinder mehr zu versorgen gibt. Soweit sie noch mit ihren Partnern zusammenleben, beschreiben fast 60 Prozent ihre sexuellen Beziehungen als befriedigend bis sehr gut und nur 16 Prozent als quälend. Selbst von den 80-jährigen Frauen sind noch 10 bis 20 Prozent sexuell aktiv.

Wenn ältere Frauen trotzdem weniger häufig mit ihren Männern schlafen, dann liegt dies oft an der erwähnten Sozialisation beider Geschlechter: Praktisch ihr ganzes Leben lang haben Männer wie Frauen dieser Generation gelernt, dass überwiegend der Mann den sexuellen Kontakt aufnimmt. Jetzt aber ziehen sich die Männer aufgrund von Ängsten, sexuell zu versagen oder einen Herzinfarkt zu erleiden, mehr und mehr zurück. Daraufhin vermuten an mehr Sex durchaus interessierte Frauen eine Impotenz ihres Partners und beginnen auch deshalb häufig nicht damit, selbst die Initiative zu ergreifen. Auch wünschen sich viele ältere Frauen zwar mehr Sex, haben aber mangels eines Partners weniger Gelegenheit dazu. Da zum einen Frauen traditionell eher ältere Männer heiraten und zum anderen Männer durchschnittlich sieben Jahre früher sterben, entsteht in dieser Altersgruppe ein Ungleichgewicht von eins zu neun. Kurioserweise sind die herkömmlichen Meinungen zu diesem Thema sogar bei den Betroffenen dermaßen festgefahren, dass sie sogar dann noch daran festhalten, wenn es ihnen selbst ganz anders geht. Auf die Frage, welches Geschlecht im Alter stärker an Sex interessiert sei, nannten nur 21 Prozent der Senioren die Frau. Dass der Trieb vor allem bei älteren Männern zu Hause ist, glaubten unbeirrt selbst die Frauen, die durchgehend ein großes Verlangen gezeigt hatten, zugleich aber angaben, ihr Partner sei lustlos oder impotent.

Warum wachsen vielen Männern im Alter Brüste?

Viele glauben, dass Männer das »männliche« Sexualhormon Testosteron produzieren und Frauen das »weibliche« Sexualhormon Östrogen. Tatsächlich aber produzieren auch Frauen Testosteron (nur deutlich weniger als Männer) und Männer Östrogen (nur viel weniger als Frauen). Das Verhältnis dieser Sexualhormone bleibt im Verlauf eines Menschenlebens aber nicht gleich. Je älter Männer werden, desto weniger Testosteron schütten ihre Hoden aus - während die Menge von Östrogen in ihrem Körper jedoch auf demselben Niveau bleibt. Insgesamt verschiebt sich also das Verhältnis: Die weiblichen Geschlechtshormone nehmen im alternden Mann überhand. Das kann sich unter anderem durch die Entwicklung von Brüsten zeigen - insbesondere bei schwergewichtigen Männern, da Fett die Entfaltung von Östrogen begünstigt.

ANBAGGERN

Warum baggern Männer Frauen häufig mit dummen Sprüchen an?

»Kannst du schwimmen?« - »Wieso?« - »Ich würde dich zu gerne ins Becken stoßen.«

»Hey, die Klamotten, die du da trägst, sehen echt super aus. In einem Bündel neben meinem Bett würden sie noch besser aussehen.«

»Hi, ich heiße Karsten. Merk dir den Namen. Du wirst ihn die ganze Nacht schreien.«

»Schöne Schuhe. Ficken?«

Mit diesen und vielen anderen vermeintlich flotten Sprüchen versuchen Männer bemerkenswert häufig zu punkten. Allerdings haben verschiedene Umfragen in der Damenwelt längst ergeben, dass solche Sätze, die witzig und forsch wirken sollen, von der weiblichen Zielgruppe alles andere als geschätzt werden. Die freundliche, zurückhaltende Vorgehensweise wirkt bei weitem sympathischer, als eine nichtsahnende Frau zu überrumpeln und verbal zu bespringen. Noch dazu ist es bei solchen Sprüchen offensichtlich, dass sie von irgendwoher übernommen wurden und insofern (bis auf mangelnde Kreativität und Feinfühligkeit) wenig über die Persönlichkeit des entsprechenden Aufreißers aussagen. Warum werden sie also immer wieder verwendet - obwohl ihr Einsatz in den meisten Fällen nicht belohnt wird?

Eine naheliegende Antwort wäre: Männer, die so vorgehen, sind nun mal selbst weder besonders witzig noch herausragend intelligent und versuchen deshalb lieber, mit geborgtem Witz zu punkten. Tatsächlich aber weisen neuere

Untersuchungen darauf hin, dass hier die Intelligenz von Männern wieder einmal unterschätzt wird. Sie setzen diese Sprüche nämlich sehr bewusst und gezielt ein - als Auswahlkriterium.

Das zumindest ist die Theorie amerikanischer Psychologen, die untersuchten, wie unterschiedliche Methoden, eine Frau anzusprechen, auf verschiedene Frauen wirkten. Dabei stellten sie fest, dass bestimmte Annäherungsversuche von bestimmten Frauen gutgeheißen wurden:

- Da gab es einmal Männer, die in ihren Sprüchen ihre Finanzkraft und Bildung unterbrachten. («Das erinnert mich an ein Gemälde, das ich neulich im New Yorker Museum of Modern Art gesehen habe ...») Diese landeten vor allem bei Frauen, die einen Ernährer suchten oder einen Mann, der gerne die Führung übernimmt.
- Andere Männer machten einfach Komplimente. («Hey, du tanzt echt toll!») Diese wirkten auf die befragten Damen nett und freundlich, insofern durchaus anziehend, wenn auch nicht besonders aufregend.
- Und schließlich gab es den Typ des offenkundigen Aufreißers: Von sich eingenommen, ein wenig herablassend, eindeutig nur auf Sex aus - also eigentlich völlig indiskutabel. Und trotzdem, irgendwie hatte er was ...

Im nächsten Schritt ließen die Wissenschaftler ihre weiblichen Versuchspersonen Fragebögen ausfüllen, anhand derer man verschiedene Charakterzüge ermitteln konnte: Psychotizismus (eine Neigung zu unangemessenen emotionalen Reaktionen, Impulsivität und Sorglosigkeit), Extrovertiertheit (kontaktfreudige und gesellige Natur) und Neurotizismus (emotionale Labilität und mangelnde Belastbarkeit). Daraufhin untersuchten sie, bei welcher Gruppe von Frauen welche Kontaktversuche am wirkungsvollsten sind.

Das Ergebnis: Neurotikerinnen interessierten sich vor allem für den Typ Mann, der sich als »netten Kerl« präsentierte. (Womit ganz nebenbei auch die Menschheitsfrage beantwortet wäre: Warum landen die nettesten Männer immer bei total gestörten Tussen?) Extrovertierte Frauen schätzten Männer besonders, die sich als Führungspersönlichkeiten präsentierten. Und Frauen mit einem hohen Grad an Psychotizismus sprangen auf jene Männer an, die das Etikett »böser Junge« auf der Stirn kleben hatten.

Offenbar ist manchem erfahrenen Mann auch ohne lange Studien bewusst oder unbewusst bis zu einem gewissen Grad klar, welche Zusammenhänge hier bestehen. Infolgedessen wählen einige Kerle ihre Sprüche, um in Sekundenschnelle herauszufinden, ob die Persönlichkeit der angesprochenen Lady in ihr Beuteschema passt. Wenn diese auch auf einen plumpen Anmachspruch nicht naserümpfend, sondern amüsiert und mit funkelnden Augen reagiert, dann ist das ein deutlicher Hinweis darauf, dass hier einiges geht. Diese Frau lässt sich vermutlich im Laufe eines Abends ins Bett quatschen.

Für Sie, werte Leserin, bedeutet das: Wenn Sie ein Mann mit einem sehr dreisten Spruch aufreißen möchte, traut er Ihnen ein gewisses Ausmaß an psychotischem Verhalten zu. Am besten, Sie schütten ihm empört ihr Getränk ins Gesicht, um ihn in seinem Urteil zu bestätigen. Und Sie, werter Leser, können aus der geschilderten Untersuchung lernen, welche Methode Sie am besten verwenden sollten, je nachdem, auf welchen Typ Frau Sie es abgesehen haben.

Die erwähnten Studien zeigten übrigens auch, dass Männer am liebsten mit Sprüchen angeflirtet werden möchten, in denen es um Sex geht, während Frauen Humor bevorzugen. Und schließlich unterschätzen Männer häufig die Wirkung von Kontaktversuchen, mit denen sie einer Frau ihre Hilfe anboten, ihr die Kontrolle über ein Gespräch

überließen oder auf subtile Weise demonstrierten, wie vermögend sie sind.

Wie bringt eine Frau einen Mann am geschicktesten dazu, sie anzusprechen?

Auch im Zeitalter der Gleichberechtigung sind die Geschlechterrollen noch so stark eingefahren, dass zum Beispiel in einer Cocktailbar weit eher vom Mann erwartet wird, eine fremde Frau anzusprechen. Und trotzdem herrscht überwiegend Damenwahl: Es sind nämlich die Frauen, die mit ihrer Körpersprache signalisieren, dass sie einer Anmache aufgeschlossen gegenüberstehen und so überhaupt erst dazu einladen.

Ob sich ein Mann einer Frau nähern wird, könne man mit einer Wahrscheinlichkeit von 90 Prozent voraussagen, brachte das Forschungsteam um Monica Moore diese Erkenntnis auf den Punkt, nachdem die Wissenschaftler über lange Zeit das Flirtverhalten an solchen Begegnungsstätten beobachtet hatten. Entscheidend dafür, dass sie von einem fremden Mann angesprochen wird, ist dabei keineswegs die Schönheit der betreffenden Frau, wie man zunächst meinen könnte. Den Ausschlag gibt vielmehr, ob und welche körpersprachlichen Flirtsignale sie aussendet. Das kann ein Blick sein, den sie dem Mann zuwirft, ein Lächeln, das Neigen ihres Kopfes und das Zurückwerfen oder Zurückstreichen ihres Haars. Selbst eine nur durchschnittlich attraktive Frau muss, wenn sie es richtig anstellt, nicht unbegleitet nach Hause gehen.

Umgekehrt kann auch eine gut aussehende Frau praktisch immer kontrollieren, ob sie von einem fremden Mann angesprochen wird oder nicht. Das fanden Moores Kollegen Debra Walsh und Jay Hewitt heraus, indem sie eine