

„Ich vermisse den Sex so sehr“

Nach Tiger Woods und Co: Jetzt outen sich auch prominente Frauen wie Pamela Anderson und sprechen über ihre Sucht nach Lust. Was dahintersteckt und was Therapeuten sagen

Erst outete sich Golfer Tiger Woods, dann Sandra Bullocks untreuer Gatte Jesse James – und jetzt auch noch Schauspielerinnen Lindsay Lohan und Busenwunder Pamela Anderson. „Ich bin sexsüchtig“, sagt die blonde Ex-Badenixe. Was umso schlimmer sei, seit sie sich kürzlich von Lover Jamie Padgett getrennt hat.

Im Onlinemagazin „Viply“ jammert Pam jetzt über die Folgen ihrer Sucht: „Ich bin ohne Sex völlig unentspannt, ich vermisse ihn so sehr. Sex hilft mir, zu relaxen.“ Schon in ihrer Schulzeit, die sie in Kanada verbrachte, sei sie „Nymphomanin“ gewesen, ihr Sexhunger sei einfach außer Kontrolle geraten.

Was zu der Befürchtung Anlass gibt, dass nicht mehr nur reihenweise Männer Sexkliniken aufsuchen, weil sie plötzlich fürchten, dem Leiden Sexsucht verfallen zu sein – wie britische Medien sorgenvoll berichten. Sondern dass auch viele Frauen bang der Frage nachgehen, ob mit ihrer Libido noch alles stimmt.

Tatsächlich leiden ein bis sechs Prozent der Deutschen an einer unstillbaren Sucht nach Sex, davon sind geschätzte 20 Prozent Frauen.

Doch was genau ist „Nymphomanie“? Ein Begriff, der, weil er stigmatisiert, in der Medizin nicht mehr verwendet wird – er leitete sich ab von den griechischen götterähnlichen „Nymphen“ und „mania“ (Manie, Wahnsinn). Heute spricht man von Sexsucht. Sexsüchtige Frauen fühlen dranghaft wiederkehrend sexuelles Verlangen, und erleben das als sehr leidvoll. Sie suchen zwar ständig sexuelle Kontakte, erleben aber selten Befriedigung. Liebe, Nähe oder innere Verbundenheit bauen sie gar nicht erst auf.

Eisbeutel auf der Vagina sollten das Verlangen stoppen

Die Lust wird dann zur Krankheit, „wenn der soziale, partnerschaftliche, finanzielle und berufliche Alltag der betroffenen Frau durch ihr Verhalten massiv gestört wird“, erklärt der Berliner Sexualtherapeut Christoph Joseph Ahlers. „Wenn sie etwa durch das Risiko eingeht, sich mit Krankheiten anzustecken, wenn sie am Arbeitsplatz mit pornogra-

fischem Material erwischt wird oder sich im Job sehr aufreizend kleidet und dadurch Ärger bekommt. Wenn sie durch ständiges Ausgehen und Männersuche unmäßig viel Geld verliert und so weiter.“

Anders als noch im vorletzten Jahrhundert, als man Frauen Eisbeutel auf die Vagina legte oder gar die Eierstöcke entfernte, herrscht heute Einigkeit, dass die Sexsucht keine organischen Ursachen hat. „Auslöser können mangelnde Liebe oder Anerkennung im Elternhaus sein“, erklärt der Psychiater Michael Soyka. „Auch Missbrauch in der Kindheit kann eine Rolle spielen, oft gibt es ein sexuelles Trauma.“ Sexualtherapeuten vergleichen die Sexsucht mit Magersucht oder Bulimie, deren Auslöser häufig ungelöste seelische Konflikte, Minderwertigkeitsgefühle oder die zwanghafte Suche nach Nähe sind.

Als wirksamste Hilfe sehen Ärzte heute die Psycho- und Sexualtherapie. Ob's die wirklich braucht, können sich Frauen bei der Lektüre der Warnhinweise der Anonymen Sexholiker überlegen (siehe Info unten). „Wer sich bei vielen Fragen angesprochen fühlt, sollte aktiv werden“, rät ein Sprecher. Pamela Anderson hat, wie immer, ihr eigenes Rezept: Sie sucht einen neuen Mann. **iko**



„Ich bin sexsüchtig“, sagt Pamela Anderson (42). „Und ohne Sex völlig unentspannt.“ Foto: action press

Das Auto – ein Auslaufmodell für junge Leute?

Trotz Führerscheins – 20- bis 29-Jährige fahren selten, fühlen sich dennoch mobil

Das erste eigene Auto – früher stand es auf der Werte-Skala junger Menschen ganz oben. Heute fühlen sich immer mehr auch ohne Auto mobil, nützen nicht mal ihren Führerschein. Das ergab jetzt eine Umfrage in Großstädten.

Zwar haben 75 Prozent der 20- bis 29-jährigen Deutschen – Frauen wie Männer – die Fahrprüfung gemacht, aber 45 Prozent von ihnen sitzen so gut wie nie am Steuer. 80 Prozent sagen: „In der Stadt braucht man kein Auto.“ Die Hälfte von denen findet:

„Leute, die dicke Autos fahren, sind unsympathisch.“ Nur 20 Prozent glauben, dass man „mit einem tollen Auto bei Freunden besser ankommt“. Ein Wertewandel, für den sich die Autobauer wappnen müssen. „Was Fachleute als ‚automobilen Mehrwert bezeichnen, wird zunehmend in den Hintergrund gedrängt‘“, heißt es in einer anderen Studie. Und das im einstigen Wirtschaftswunderland, in dem sich jahrzehntelang am Auto der soziale Status ablesen ließ.

Für die neue Unlust sorgen vor allem die hohen Kosten und die Unfallgefahren. Wenn doch ein Auto – dann soll's bei den Jungen ein VW sein, danach punkten Mercedes, Opel und Audi.



Wenn überhaupt noch ein Auto, dann soll's ein VW sein, so eine Umfrage unter jungen Frauen und Männern. F: ho

WARNSIGNALE

Wechseln Sie oft den Partner?

20 Warnsignale hat die Beratungsstelle der „Anonymen Sexholiker Deutschland“ aufgelistet (www.anonyme-sexsucht.de):

1. Haben Sie schon daran gedacht, dass Sie wegen Ihrer sexuellen Gedanken oder wegen Ihres sexuellen Verhaltens Hilfe bräuchten?
2. ... dass es Ihnen besser ginge, wenn Sie nicht immer „nachgeben“ würden?
3. ... dass Sex Sie beherrscht?
4. ... damit aufzuhören, was Sie als falsch in Ihrem sexuellen Verhalten ansehen?
5. Nehmen Sie Zuflucht zu Sex, um zu fliehen, Anspannung zu erleichtern, oder weil Sie etwas nicht bewältigen können?
6. Fühlen Sie hinterher Schuld, Reue oder Niedergeschlagenheit?
7. Ist Ihr sexuelles Verlangen zwanghafter geworden?

8. Behindert es Ihre Beziehung zu Ihrem Ehepartner?
9. Müssen Sie zu Bildern oder Erinnerungen Zuflucht nehmen während des Geschlechtsverkehrs?
10. Entsteht bei Ihnen ein unwiderstehliches Verlangen, wenn ein anderer Mensch Ihnen gegenüber sexuelle Absichten äußert oder sich sexuell nähert?
11. Wechseln Sie von einer „Beziehung“ oder einem(r) Geliebten zum(r) anderen?
12. Haben Sie das Gefühl, dass die „richtige Beziehung“ Ihnen helfen würde, mit Ihrem süchtigen Begehren, Ihrer Selbstbefriedigung oder Ihrer Promiskuität aufzuhören?
13. Haben Sie ein zerstörerisches Verlangen, ein verzweifertes sexuelles oder gefühlsmäßiges Bedürfnis nach jemand?

14. Kümmern Sie sich nicht um Ihr Wohlergehen oder das Ihrer Familie oder anderer, wenn Sie Ihren sexuellen Bedürfnissen nachgehen?
15. Hat Ihr Leistungsvermögen oder Ihre Konzentrationsfähigkeit nachgelassen, sei Ihre Sexualität zwanghafter geworden ist?
16. Geht Arbeitszeit dadurch verloren?
17. Treibt Sie die Suche nach Sex in eine Ihnen nicht angemessene Umgebung?
18. Möchten Sie den Partner nach dem Geschlechtsverkehr so schnell wie möglich wieder verlassen?
19. Onanieren Sie noch oder haben Sie Geschlechtsverkehr mit anderen, obwohl Ihr Ehepartner ein angemessener sexueller Partner ist?
20. Sind Sie jemals wegen eines sexuellen Vergehens verhaftet worden?



STIL-KONTROLLE

Mode-Motto: Do it yourself!

Was immer bei Alan Cumming (45) verrutscht ist, er legt selbst Hand an. Etikette-Ladies mögen die Nase rümpfen, der schottische Schauspieler nimmt's mit Humor – und das Publikum bei der Kilt-Charity-Show in New York auch. Mehr Einblicke bietet er nicht. Ob er unten ohne oder mit trägt – bleibt sein Geheimnis. Dass die Kilt-Fans früher Unterhosen verschmähten, lag daran, dass underwear vor dem 19. Jahrhundert unüblich war – nur beim schottischen Militär gab's feste Regeln. Inzwischen ist's jedem selbst überlassen.



Blick frei auf Alan Cummings Stachelbeerbeine. F: facetoface

SPRUCH DES TAGES

„Zu viel Schmuck, zu viel Make-up, einen Modeschöpfer von Kopf bis Fuß. . . Beim Anziehen darf man nie übertreiben! Wer versucht, zu modisch auszusehen, kriegt schnell etwas Albernese.“ **Thommy Hilfiger (59), Designer**

Was Gesundheitsapostel verschweigen

Zwei Autoren sprechen es aus: Antworten, die provozieren und Lust aufs Leben machen

Zum Thema Gesundheit finden sich im Internet rund 70 Millionen Einträge. Häufig sind Heilsbotschaften, die einem die Lebensfreude vergällen. Ernährungsspezialist Udo Pollmer und die Biologin Monika Niehaus haben mit Spaß und Sachverstand etliche Ge- und Verbote der Gesundheitsapostel abgeklopft. Hier sind Fragen und Antworten aus ihrem neuen Buch „Wer gesund lebt, ist selber schuld“ (BLV).

Macht Anti-Aging jünger?

● Dass Anti-Aging-Produkte den fundamentalen Alterungsprozess tatsächlich stoppen oder gar umkehren können, ist so unrealistisch wie der

Bau eines Perpetuum mobile. Altern ist ein Naturgesetz, dem alle Materie unterworfen ist: Felsen zerbröseln, Eisen rostet, Menschen kriegen Falten. Dagegen sollen nun Rostschutzmittel wie Vitamine oder Feuchtigkeitscremes helfen – aber Altern ist nicht ein Mangel an Feuchtigkeit oder Wunderpillen.

Wer für Anti-Aging ein Hautgeld bezahlt, sieht zwar biologisch noch genauso alt aus, mag sich aber jünger fühlen. Natürlich gibt es auch Erprobtes und Bewährtes: Man denke nur an Haarfärbemittel gegen ergrautes Fell, an Botox-Spritzen gegen Falten oder Pflaster gegen Hühneraugen. Dazu kommt das weite Feld der Ersatzteile, die eingeschränkte Körperfunktionen durch Hilfsmittel unterstützen – wie dritte Zähne, Hörgeräte, Brillen oder Herzschrittmacher.

Warum sind Stöckelschuhe für Frauen vorteilhaft?

● Jeder weiß: Schickes, aber unpraktisches Schuhwerk macht die Füße kaputt. Wozu die Frage? Nun, das Terrain der Gesundheit steckt voller Tücke und heiterer Überraschungen. Die italienische Urologin Maria Angela Ceruto, bekennende Liebhaberin von High Heels, hatte das ständige Gesundheitsgeplänkel an ihren Schuhen satt und ging der Sache auf den Grund. Am Beckenboden wurde sie fündig: Hohe Absätze stärken die Beckenbodenmuskulatur. Und genau das beugt später der lästigen Inkontinenz vor. Somit können sich die Frauen entscheiden, was ihnen lieber ist: ein krummer Zeh oder ein Auslaufmodell.

Welches Vitamin schützt vor Erkältungen?

● Vitamin HW. Das kennen Sie nicht? Sie haben eher an Vitamin C gedacht? Leider ist ein Nutzen von Vitaminpräparaten auf das Infektionsgeschehen bis heute nicht bewiesen – trotz intensiver Untersuchungen, die diesen Markt beflügeln sollten. Das populäre Vitamin C gehört ebenso zu den Gesundheitsmärchen wie „viel Obst und Gemüse“. Diese Erkenntnis macht sich allmählich auch im Mainstream des Gesundheitsbusiness breit. So hat das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen gerade eine Empfehlung herausgegeben:

„Vitamin C kann Ansteckung nicht verhindern – Nutzen von Nahrungsergänzungsmitteln wird häufig überschätzt.“ Das Fazit lautet: „Händewaschen schützt mehr als Vitamin.“ Wenn's schon ein Vitamin sein muss, dann also bitte „HW“ wie Händewaschen.

Es gibt jedoch tatsächlich einen Zusammenhang zwischen Vitaminen und Infektionen, aber der ist anders als gedacht. Einige Vitamine sind nämlich für gewisse Krankheitsreger wichtiger als für den Menschen, so Folsäure oder Vitamin B2.

Deshalb findet man in jenen Teilen der Welt, wo Menschen unter unhygienischen Bedingungen leben, niedrige Vitaminspiegel. Das ist dort eine Art Lebensversicherung. Diese niedrigen Spiegel können ein Mangel-Zeichen sein, oft haben sie aber eine wichtigere Funktion: Den Menschen vor

Infekten zu schützen.

Wie wichtig sind Mineralien im Mineralwasser?

● Gar nicht. Wir sind ja keine Kieselsteine, die wachsen wollen und deshalb eine Menge Mineralien brauchen. Viele Menschen übersehen, dass ein Überschuss an Mineralien auch nachteilige Wirkungen haben kann. Haben Sie einmal überlegt, welche Wirkung stark mineralhaltiges Wasser auf die Bildung von Nierensteinen hat? Vielleicht begünstigt es auch Verkalkungen. In Regionen mit hartem, sprich: calciumhaltigem Wasser kommen Herzinfarkte häufiger vor als in solchen mit calciumarmem Wasser. Wer seinen Körper nicht mit einem Bergwerk verwechselt, ist mit Leitungswasser bestens bedient.

Morgen mehr – von Brainfood bis zu Stress



Kasteien Sie sich beim Essen? Haben Sie Schuldgefühle, weil Sie zu wenig Sport treiben? Dann lassen Sie sich von Udo Pollmer, Leiter des Europäischen Instituts für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften, und der Biologin Monika Niehaus, erklären, was wirklich gesund ist (BLV 12, 95 Euro).