



SEPTEMBER 2014
QR-CODE SCANNEN UND MEHR LESEN AUF
WWW.MEINESEXUALITAET.DE

**MEDIA
PLANET**

SEXUALITÄT & Erotik



61 Minuten

EXKLUSIV AUF
WWW.MEINESEXUALITAET.DE

„Wir haben Sex verlernt“

Paula Lambert spricht im Interview über Selbstliebe, Swingerclubs und wahre Sexualität.

Inhalt

SEX-GESCHICHTE(N)

Lernen Sie neue Facetten der Erotik kennen

WELTVERHÜTUNGSTAG

Pille, Spirale oder Kondom – Sicherheit ist alles

MÄNNERGESUNDHEIT

Erektile Dysfunktion – das kann man(n) tun

FOTO: SIXX

WIR LIEBEN VERFÜHRUNG!

Lust auf ein Date mit der neuen Beate Uhse? Love Toys, sexy Dessous, feine Massageöle und mehr...

Jetzt auf WWW.BEATE-UHSE.COM shoppen und einen **10% WILLKOMMENS-RABATT** sichern.

Rabattcode: A0653, Mindestbestellwert 20 €, gültig bis 31.12.14



Sex ist gesund. Grundsätzlich jedenfalls. Und stets vorausgesetzt, alle Beteiligten wollen ihn auch. Dann kann Sex erfreulich, erfüllend und sogar beglückend sein.

Sex: Wie er für Wohlbefinden und Gesundheit sorgt



Harriet Langanke
Stifterin und Leiterin der Gemeinnützigen
Stiftung Sexualität und Gesundheit

In der Praxis hängt sexuelle Gesundheit maßgeblich davon ab, ob die universellen sexuellen Rechte gewahrt werden.

Dann fördert er das körperliche und seelische Wohlbefinden - und passt damit perfekt in die Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Recht auf sexuelle Selbstbestimmung

In der Praxis hängt sexuelle Gesundheit maßgeblich davon ab, ob die universellen sexuellen Rechte gewahrt werden. Kann ich selbst über meine Sexualität bestimmen? Bin ich frei in der Wahl meiner Sexpartner? Kenne ich die Risiken und Nebenwirkungen, die Sex mit anderen Menschen haben kann? Und weiß ich, wie ich mich und andere davor schützen? Mit den entsprechenden Antworten auf solche Fragen gelingt es, sexuelle Gesundheit voll und ganz zu genießen.

Sexuelle Gesundheit braucht rechtliche Sicherheit, einen klaren Rahmen, in dem Menschen ihre Sexualität gestalten können, ohne sich beispielsweise wegen ihrer Homosexualität strafbar zu machen. Das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung ist überaus wichtig, um sexuelle Gesundheit zu erhalten und zu fördern. Daran erinnert das Motto des diesjährigen Welttags der sexuellen Gesundheit am 4. September. Die Deutsche STI-Gesellschaft, also die wissenschaft-

liche Fachgesellschaft zur Förderung sexueller Gesundheit, hat ihn für Deutschland formuliert: „Das ist mein Recht: sexuelle Gesundheit!“

Sexuelle Aufklärung ist Grundlage für sexuelle Gesundheit

Zum Recht auf sexuelle Selbstbestimmung gehört auch der Zugang zu Wissen und Versorgung. Aufklärung und Information sind eine unverzichtbare Grundlage für sexuelle Gesundheit. Zu lernen, wie sexuelles Vergnügen oder Lust entstehen und sich im Laufe des Lebens verändern können, passiert oft individuell und quasi von allein beim Sex. „Learning by Doing“ ist aber kein gutes Rezept für die Gesundheit. Deshalb sollte das Wissen darum, welche sexuell übertragbaren Infektionen (STI) den Spaß am Sex verderben können, systematisch vermittelt werden.

Eine öffentlich getragene Aufklärung sollte spätestens in der Schule beginnen und uns während des gesamten Lebens begleiten. Kampagnen sollten sich dabei weniger an Abschreckung oder Ängsten orientieren als an den vielen Möglichkeiten, sich und den Spaß am Sex zu schützen. Mit Charme, Witz und ohne falsche Scham waren einige Kampagnen bereits ein guter Anfang, Sex und Gesundheit offener anzugehen.

Offen zu STI informieren und beraten

Am besten gelingt der Schutz vor STI zudem mit einer umfassenden Versorgung. Information, Beratung und medizinische Betreuung sollten Hand in Hand zusammenwirken, wenn es um Fragen wie diese geht: Gegen welche STI kann ich mich impfen lassen? Welche Ansteckung kann ich mit Kondomen verhindern? Nach welchen Risiken sollte ich zum Arzt gehen? Trotz der im europäischen Vergleich guten Gesundheitsangebote in Deutschland fehlen hierzulande die einfachen Zugänge zur ärztlichen Versorgung. Ob gynäkologische oder urologische Praxis die passende Versorgung bieten, ist nicht immer einfach zu entscheiden. Zentren für sexuelle Gesundheit, wie sie inzwischen mancherorts entstehen, können hier gute Anlaufstellen sein.

Außerdem sind offene Gespräche über STI nötig. Über Sex und STI zu sprechen, braucht Vertrauen, und Vertrauen braucht Zeit. Gespräche über intime Themen zu führen, kostet manchmal Überwindung. Lohnt sich aber. Denn letztlich ist jeder Einzelne gefragt, wenn es um die sexuelle Gesundheit geht. Um den Spaß am Sex kümmern wir uns ja auch selbst.

Ihre
Harriet Langanke

H. Langanke



QR-CODE SCANNEN UND AUF
WWW.MEINESEXUALITAET.DE
MEHR LESEN



MEDIAPLANET.COM

TIPP DER
REDAKTION



4
Prof. Dr. Norbert H.
Brockmeyer über den
Anstieg von STI

SEXUALITÄT & EROTIK,
ZWEITE AUSGABE,
SEPTEMBER 2014

Project Manager:
Ann-Kathrin Kometert, Darja Zub
Business Developer: Jakob Hartmann
Managing Director: Eliane Knecht
Editorial Manager: Franziska Manske
Designer: Antje Polzin

Text: Benjamin Pank, Paul Howe,
Andreas Pretzel, Prof. Dr. Daniela
Schultz-Lampel, Jan Winter, Uwe
Kaltenberg

Anfragen an:
redaktion.de@mediaplanet.com

Mediaplanet Verlag Deutschland GmbH
Münzstraße 15, 10178 Berlin
www.mediaplanet.com

facebook.com/MediaplanetGermany
twitter.com/MediaplanetGER

Vertriebspartner:
DIE WELT, am 26. September 2014

Druck:
Axel Springer SE

Als GASTBEITRAG gekennzeichnete
Artikel sind bezahlte PR und keine
Redaktion von Mediaplanet.

ANZEIGE

TIPPS DER REDAKTION

s.HAIR - Intimrasur & Pflege ohne Irritationen

Der revolutionäre s.HAIR Nassrasierer mit kurzem Griff wurde speziell für die Anwendung im Intimbereich entwickelt - für eine sanfte Rasur ohne Hautirritationen.



Weitere Informationen:
www.shair.co.uk

Schokolade & Erotik

Auf der Suche nach einem außergewöhnlichen Geschenk entstand im August 2012 die Idee für verführerische Naschwerke. „Schokero“ ist eine zartschmelzende Verführung aus Schokolade & Erotik. Wer nicht in Schokolade sündigen möchte, dem bietet Schokero auch erotische Seifen. Frauen räkeln sich lasziv dem Betrachter entgegen. Paare geben sich einander hin. Auffordernd lehnt ein athletisch gebauter Mann auf einer Schokoladentafel. Jedes Detail des menschlichen Körpers ist präzise und filigran ausgearbeitet. Schon das Anschauen der Schokolade verführt den Betrachter, sich dem süßen Akt hinzugeben. Die unverhüllten Körper auf den sechs mal drei Zentimeter großen Tafeln sind detailgetreu wiedergegeben.

Die Schokoladen & Seifen werden über
www.schokero.de vertrieben



Verhütung: Sicherheit im Verkehr!

Jedes Jahr am 26. September findet der „World Contraception Day“, also der „Weltverhütungstag“, statt. Grund genug, über Verhütung zu schreiben.

Vorweg: Das ideale Verhütungsmittel gibt es nicht. Persönliche Wünsche, Lebenslage, Partnerschaft, Gesundheit – all dies beeinflusst die persönliche Wahl.

Blick in die Verhütungsstatistik

Die Pille ist für viele Frauen oder Paare dabei seit Jahrzehnten die erste Wahl, 55 Prozent aller Erwachsenen, die Empfängnisverhütungsmittel anwenden, entscheiden sich, laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, dafür. 36 Prozent der Frauen und Männer wählen Kondome, elf Prozent verhüten mit der Spirale. Verhütungsmittel wie Vaginalring und Dreimonatsspritze werden relativ selten angewandt (jeweils zwei Prozent), obwohl sie ähnlich sicher wie die Pille sind. Die Sterilisation des Mannes beziehungsweise der Frau kommt erst nach abgeschlossener Familienplanung infrage. Mit Hormonimplantaten, Temperaturmets-



ROSA, GELB ODER BLAU?
Interessante Frage, doch darauf kommt es nicht an. Probieren Sie Verhütungsmittel aus und finden Sie das für Sie passende.
FOTO: SHUTTERSTOCK

sung und Fruchtbarkeitscomputern verhütet jeweils nur ein Prozent der Erwachsenen.

Auf die Sicherheit kommt es an

Welches Verhütungsmittel ein Paar wählt, sollte immer im Gespräch mit einem Gynäkologen oder Urologen entschieden werden. Die Sicherheit der Verhütungsmethode spielt bei der Wahl natürlich eine entscheidende Rolle. Ein gewisses Maß für die Sicherheit gibt der Pearl-Index, benannt nach dem Biologen Raymond Pearl (+ 1940). Der

Pearl-Index nennt die Zahl der Schwangerschaften, die eintre-

ten, wenn hundert Frauen ein Jahr lang ein bestimmtes Verhütungsmittel anwenden. Ein niedriger Pearl-Index bedeutet: wenig Schwangerschaften und damit eine hohe Sicherheit. Ein höherer Pearl-Index heißt: mehr Schwangerschaften und eine geringere Sicherheit. Wird überhaupt nicht verhütet, liegt der Pearl-Index bei jungen Frauen bei etwa 800. Mit zunehmendem Alter sinkt er ab, bis er sich in den Wechseljahren schließlich auf null reduziert.

Verhütungs-panne?

Keine Panik! Alles Wichtige über Notfallverhütung nachzulesen auf ...

BESUCHEN SIE
WWW.PILLE-DANACH.DE
FÜR MEHR INFORMATIONEN

PAUL HOWE

redaktion.de@mediaplanet.com

PEARL-INDEX

Keine Verhütung



bis zu **900**

(abhängig von Alter, Gesundheitsstatus, der Häufigkeit des Geschlechtsverkehrs während der fruchtbaren Tage etc)



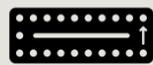
Kondom

2-12

Kupfer-spirale



0,3-0,8



Pille

(verschiedene Substanzen, Dosierungen und Kombinationen)

0,1-0,9



QR-CODE SCANNEN
UND ONLINE
WEITERLESEN!

Quelle: Bundesverband der Frauenärzte e.V.

ANZEIGE

Idee & Konzept: Allround Team GmbH, Foto: Achim Hehn

Ich mach's direkt.

**Wenn's juckt und brennt, geh' ich zum Arzt.
Ich will einfach wissen, was Sache ist.**

Ich mach's mit Wissen & Kondom.



Mehr zum Thema STI-Symptome:
Infos unter **WWW.machsmitt.de**
Telefonberatung unter 0221-89 20 31



Eine Aktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), mit Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e.V., gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland.



61 Minuten Sex



Jan & Gianna
Sexologen

Jugendliche konsumieren heutzutage mehr pornografisches Material als früher. Das hat ihnen den Titel „Generation Porno“ eingebracht.

Trotz der vermehrten Prägung durch Pornos zeigt sich aber in der Realität ein erstaunliches Bild. Jeder dritte 17-Jährige in Deutschland ist noch Jungfrau. Das gilt für Mädchen und Jungen. Diejenigen, die sexuell aktiv sind, verhüten so gut wie nie zuvor! Beim ersten Mal Sex wählen drei von vier als Verhütungsmittel das Kondom. Und das, obwohl jeder weiß, dass Kondome nichts bringen - außer Sicherheit!

Der Trend zu möglichst sicherem Sex geht sogar noch weiter. Immer mehr Organisationen bieten kostenlose HIV-Tests an. Auch bei vielen anderen sexuell übertragbaren Infektionen gibt es ähnliche Verfahren. Ein paar Tropfen Blut oder Speichel genügen in den meisten Fällen, um Gewissheit über den eigenen Gesundheitszustand zu bekommen. Das gibt beim Sex ein gutes und sicheres Gefühl. Und eines sollte man dabei nie vergessen: Sicher macht Sex Spaß!

JAN WINTER

redaktion.de@mediaplanet.com



GESCHÜTZTE LEIDENSCHAFT
Geschlechtskrankheiten sollten kein Tabuthema sein, denn sie können jeden treffen - Aufklärung schützt.
FOTO: SHUTTERSTOCK

STI-Anstieg um 600 Prozent!

Über Geschlechtskrankheiten spricht kaum jemand - mit gravierenden Folgen. Interview mit Prof. Dr. Norbert H. Brockmeyer, Präsident der Deutschen STI-Gesellschaft und Sprecher des Kompetenznetzes HIV/AIDS.



Prof. Dr. Norbert H. Brockmeyer
St. Josef-Hospital Klinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie der Ruhr-Universität Bochum

■ Was ist sexuelle Gesundheit?

Sexuelle Gesundheit ist laut der WHO „der Zustand körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“. Es ist eine Zufriedenheit mit sich und mit seiner Sexualität - und nicht nur ein Nichtvorhandensein von Erkrankungen.

■ Leider gibt es aber immer mehr Erkrankungen. Was bedeutet STI?

Sexually Transmitted Infection, zu Deutsch: sexuell übertragene Infektionen. Diese können von Bakterien, Viren, Pilzen, Protozoen (Einzeller) und Arthropoden (Gliederfüßler) verursacht wer-

den. Dazu gehören unter anderem Gonorrhoe, Syphilis, HIV-Infektion, Hepatitis B, Herpes genitalis, Genitalwarzen, Infektionen mit Chlamydien und Trichomonaden, Filzlausbefall und die Infektion mit bestimmten Humanen Papillomaviren (HP-Viren, HPV).

■ Können STI nur durch Geschlechtsverkehr übertragen werden?

Wie man durch sexuelle Kontakte infiziert werden kann, ist von Erreger zu Erreger unterschiedlich. HIV wird jedoch fast nur im Zusammenhang mit insertiven Kontakten und Blut übertragen, ganz im Gegenteil zu Chlamydien, Syphilis, HP-Viren oder Gonorrhoe -

all diese können sehr leicht auch durch Oralverkehr und Schmierkontakte übertragen werden, wenn kein Kondom verwendet wird. So unterschiedlich wie die Übertragungsmöglichkeiten ist auch der Schutz, den ein Kondom bietet. Bei HIV besteht ein sehr hoher Schutz, bei bakteriellen Erregern ist er jedoch bei Weitem nicht so hoch.

■ Und wie wird beispielsweise Herpes übertragen?

Diese STI wird durch jede Art von intimen Körperkontakten übertragen, wenn der Partner eine Herpesläsion, also Bläschen im Genitalbereich, hat. Die Flüssigkeit in den Bläschen enthält Viren und diese können beim Platzen sehr leicht übertragen werden. Doch Herpes kann auch übertragen werden, wenn gar keine frischen Läsionen, Bläschen vorhanden sind, das ist jedoch selten. Selten kommt es auch zur

Übertragung von Lippenherpes auf den Genitalbereich oder vice versa, beispielsweise durch Oralsex.

■ Wie kann man das behandeln?

Als empfohlene Standardtherapie werden antivirale Medikamente oral oder per Infusion (rezeptpflichtig) verabreicht. Sie hemmen die Replikation des Virus und können bei frühzeitiger Anwendung die Erkrankungsdauer und Schwere der Symptome lindern. Das Problem ist einfach nur - da gleichen sich Herpes genitales- und HI-Viren - wenn man einmal Herpes hatte, bleiben die Viren immer im Körper und treten, je nach Lage des Immunsystems, rezidivierend (wiederkehrend) auf. Wichtig ist aber auch, dass nicht jeder, der Kontakt zu Herpesviren hatte, auch Herpes bekommt.



BENJAMIN PANK

redaktion.de@mediaplanet.com

ANZEIGE



Clareva Gel™ - rezeptfrei in Ihrer Apotheke

NEU: Die Sofortmaßnahme bei Genitalherpes

- ▶ Lindert schnell die Symptome
- ▶ Verkürzt die Heilungsdauer
- ▶ Wirksamkeit klinisch belegt



3,1 Mio.

www.clarevagel.de

3,1 Mio. Deutsche mit Herpes genitalis. Jede 12. Frau leidet unter den Symptomen.

Sheer Glydes-Mehr als ein Stück Latex

Richtiger Schutz beim Oralverkehr

Die meisten Männer und Frauen sind sich nach wie vor nicht im Klaren über die Risiken ungeschützten Oralverkehrs. Wird nämlich keine Barriere benutzt, können viele Infektionserreger gleich mit übertragen werden, z.B. Genitalherpes, Chlamydien, etc.



Sheer Glyde Dams sind bei richtiger Benutzung bestens dazu geeignet, das Infektionsrisiko für sexuell übertragbare Krankheiten zu minimieren.



Was sind eigentlich Sheer Glyde Dams?

Seidenweiche, hauchdünne Latextücher in einer Größe von 25cm x 15 cm, die speziell als Barriere zur Benutzung bei Oralsex gedacht und geeignet sind. Im Gegensatz zu anderen Dams werden Glyde Dams nicht auf Kondomgröße zusammengefasst ausgeliefert. Glyde Dams liegen weich und glatt auf und laden zum Streicheln und Berühren ein.

SPIELZEUG FÜR ERWACHSENE

Lust auf frischen Wind?

Mit den Lovetoys von ORION tauschen Sie den Alltag im Liebesleben gegen neue erotische Abenteuer. Mit gutem Grund überzeugt das Erotikunternehmen seit über 30 Jahren mit Qualität und einer ausgezeichneten Produktvielfalt. Lassen Sie sich von Ihrer Neugier auf eine Entdeckungsreise durch die Toy-Welt von ORION begleiten, die Sie mit verspielten Formen, lebendigen Farben und erstklassigen Materialien empfängt. Das Abenteuer beginnt auf www.orion.de/bestseller oder direkt in einem der über 150 ORION Fachgeschäften in Deutschland.



ORION...und die Welt fühlt sich gut an.

Fichtholz-Vibration

- aus Fichtenholz
- Farbe und Beschichtung schadstofffrei
- glatte, hygienische Oberfläche
- einfache Reinigung
- einzigartige Vibration

Die angenehme Temperatur des Fichtenholzes, die intensive Vibration und die punktgenaue Führung, machen die Anwendung zu einem unvergesslichen Erlebnis.

www.waldmichelsholdi.de



Ein Vibrator verändert das Leben

Aller Anfang war - ein Problem: Die Dänin Kristine Horn bekam keinen Orgasmus mehr! Mit ihrem Partner suchte sie eine Lösung. Das Paar fand sie im legendären Hitachi Magic Wand, der aber in Europa nicht zugelassen ist. Doch sie waren so begeistert, dass sie eine eurokonforme Version entwickelten, den Europe Magic Wand. Er überzeugt mit seiner einzigartigen Vibrationspower! Kristine Horn ist zufrieden - als Unternehmerin und als Frau.

Finde den Europe Magic Wand + Zubehör + weitere Infos hier im LadiesLoveLand: www.ladiesloveland.de/emw



100% PLASTIKFREI

beneLIGNI Lovetoys sind 100% plastikfreie Holzdildos, nachhaltig produziert, für natürliche Liebe mit Verantwortung und Respekt für unseren Planeten. Wähle aus fünf Holzsorten Dein Lieblingsstück, fernab von Plaste, Weichmachern und deren gesundheitlichen Folgen.



Aus einem Stück gefertigte, organische Formen, wasserabweisende, natürliche Oberflächenversiegelung, plastikfreie, diskrete Verpackung, verantwortungsvoller

Genuss - Liebe Dich, liebe Deine Umwelt! www.beneligni.com

Online bestellen & Spaß haben

Geschichten müssen erfunden und erzählt werden. Zum Beispiel von der Gründung des Online-Shops www.dildoking.de. Vor ziemlich genau zehn Jahren gründete sich das damalige Kleinunternehmen als Gewerbe im Nebenerwerb. Niederlassung war eine Wohnung im jetzt sehr schönen Berliner Bezirk Prenzlauer Berg. Innerhalb von zehn Jahren hat es Dildoking nun geschafft zu einem der großen Onlineversender zu gehören. Exklusiv für die Leser hier: der nebenstehende Gutschein für eine Onlinebestellung bei www.dildoking.de. Einfach Gutscheincode mit eingeben und der Spaß kann beginnen. Da Dildoking aus einem eigenen Warenlager - welches nunmehr von 30 Mitarbeitern betreut wird - heraus versendet, ist eine schnelle Lieferung garantiert.

Beim Auspacken und Ausprobieren kann man sich aber trotzdem jede Menge Zeit nehmen und lassen.



Schneider & Tiburtius Rubber GmbH

1981 von den beiden Geschäftsführern Adrian Schneider und Werner Tiburtius gegründet, hat sich S&T Rubber in nun über 30 Jahren zu einem der führenden europäischen Erotik-Großhändlern entwickelt und beschäftigt derzeit fast 50 Mitarbeiter. Ansässig in 66787 Wadgassen im schönen Saarland, hat S&T Rubber im Laufe der Zeit sein Verkaufsprogramm stetig mit vielen bekannten Marken der Branche ausgebaut und beliefert damit inzwischen weltweit seine Kunden. Seit einigen Jahren sind nun auch eigene Entwicklungen und Brands hinzugekommen. Sehr erfolgreich vertreibt S&T Rubber seine Eigenbrands SToys, Minds of Love und Malesation.

Hierbei handelt es sich um anspruchsvolle, innovative und erotische Lifestyle Produkte, die genau in die heutige Zeit passen. Zur Herstellung wird ausschließlich 100 Prozent medizinisches Silikon verwendet. Die Produkte sind phthalatfrei, angenehm weich, hygienisch, geruchlos, antiallergisch und einfach zu reinigen.

Alle genannten Produkte sind geprüft, zertifiziert und erfüllen alle geforderten Standards und Vorschriften.

SToys - der Einsteiger bei den Lifestyle-Produkten. Neben den oben erwähnten Eigenschaften sind die SToys Produkte klein, pfiffig und mit einem starken Motor der günstige Einstieg in die Vibratorenwelt.

Minds of Love - schon mehr für den anspruchsvollen Anwender geeignet. Etwas größer, extrem innovatives Design und mit zwei bis drei starken Motoren können diese Vibratoren träumerische Wünsche erfüllen.

Malesation - Produkte für die aufgeschlossene Männerwelt. Die Malesation Produkte können sowohl nur vom Mann, wie auch paarweise angewendet werden. Hierbei sind der Phantasie und der Lust keine Grenzen gesetzt.

Mehr dazu auf den Informationsseiten www.stoys.de, www.mindsoflove.de und www.malesation.de



„Es gibt einen Unterschied zwischen Erotik und Sexualität“

INTERVIEW MIT PAULA LAMBERT.

■ Liebe Paula, was hat es mit „Paula liebt dich“ auf sich?

Bei der Kampagne geht es um die Vermittlung eines neuen Körpergefühls, eines neuen Selbstverständnisses um Selbstliebe - sowohl bei Frauen als auch bei Männern. Auch wenn Frauen von dem Nichtlieben ihrer eigenen Person häufiger betroffen sind, ziehen die Männer doch stark nach.

■ Wie bist Du darauf gekommen, Selbstliebe zum Thema zu machen?

Auch ich werde relativ oft beschimpft dafür, dass ich nicht schlank und mager bin, sondern eher eine runde Frau. Es ist verletzend, und ich habe lange gebraucht, um mit solchen Anfeindungen klarzukommen. Dann habe ich aber angefangen zu überlegen, warum das eigentlich so ist. Warum fühle ich mich schlecht mit mir selbst? Warum müssen sich überhaupt Menschen schlecht mit sich selbst fühlen und, ganz wichtig, was kann ich tun, wenn sich jemand schlecht mit sich selbst fühlt? Aus diesem Grund habe ich diese Kampagne ins Leben gerufen, denn wir brauchen eine Bewegung, die auf die-

ses Thema aufmerksam macht.

■ Wie hast Du es geschafft, Dich selbst zu lieben?

Ich habe angefangen, mich anzusehen, habe mich lange im Spiegel betrachtet und mir überlegt, warum ich mich überhaupt so ablehne. Was davon ist real und was pure Einbildung? Und ich habe mich gefragt, warum ich mich über Bauchpolster und einen dicken Hintern definiere, denn das macht mich überhaupt nicht aus. Ich bin doch nicht nur Bauch oder Arsch. Doch das ist die Falle, in die ganz viele Frauen laufen. Sie denken, das Äußere ersetzt das Innere, was natürlich absoluter Quatsch ist.

■ Inwieweit sind die Liebe zu sich selbst und Sex miteinander verbunden?

Ich bekomme sehr viel Post und merke, dass ein Großteil der Frauen sich in Beziehungen befindet, die einfach Schrott sind. „Wie kann ich meinem Mann noch

besser dienen?“ - „Welche Stellung muss ich draufhaben, damit er mich nicht verlässt?“ Das ist der Tenor vieler E-Mails. Das erschüttert mich immer wieder, denn wenn man sich selbst fragt, was einem guttut, wenn man sich selbst in den Mittelpunkt stellt - ohne dabei egozentrisch zu sein -, stellt

Wahre Sexualität kommt viel leiser, stiller und intensiver daher als das wilde Rumgerammel.

man solche Fragen nicht, dann gibt man solchen Typen einen Fußtritt. Dazu ist man aber natürlich nicht in der Lage, wenn man das Gefühl hat, dankbar sein zu müssen, dass

sich überhaupt jemand mit mir abgibt. Auch wenn dieser jemand mich schlecht behandelt, doch etwas anderes habe ich ja nicht verdient. Und diese Art von Sexualität, wie sie meiner Meinung nach in deutschen Schlafzimmern überwiegt, ist natürlich auch rein funktional.

■ Inwiefern?

Frauen, die sich wie Pornostars benehmen, nur damit ihr Partner seinen Freunden erzählen kann,

wie cool seine Partnerin ist, wie laut sie schreit und welche Stellungen sie alles draufhat. Das hat aber nichts mit wahrhaft erlebter Sexualität zu tun. Diese kommt viel leiser, stiller und intensiver daher als dieses wilde Rumgerammel, was die meisten Leute fälschlicherweise als Sex bezeichnen und bei vielen Frauen sogar eine große Leere hinterlässt, während es für Männer häufiger okay ist. Doch für Frauen muss es eben mehr als das sein. Und das zeichnet Frauen voller Selbstliebe auch aus, dass sie in der Lage sind, Sexualität einzufordern.

■ Wie kommt der wahre Sex in die Schlafzimmer (zurück)?

Erst einmal müssen die Leute verstehen, dass es einen Unterschied zwischen Erotik und Sexualität gibt. Erotik kann gern auch mal das Spiel sein, sich wie ein Pornostar zu benehmen, Sexualität hingegen ist eine Verbindung von Menschen, die ganz tief im Inneren stattfindet. Sie hat nichts mit großen Bewegungen und Rumgehampel zu tun, sondern das kann etwas ganz Stilles und Langsames sein. Und die Leute müssen erst einmal verstehen, worum es



überhaupt geht, und lernen, aus der Hyperaktivität in eine Ruhe zu kommen, um Sexualität überhaupt zuzulassen - auch wenn man schon lange zusammen ist.

■ In Langzeitbeziehungen ist der Sex häufig komplett eingeschlafen. Wie erweckt man ihn wieder?

Wenn wirklich noch Liebe im Spiel ist, gibt es eine ganz einfache

ANZEIGE

» EROTIK IST GESUND, WEIL... «

FRUITOY

Besuchen Sie uns im online-shop auf fruitoy.de

Die Erotik ist ein fester Bestandteil des Lebens und Alltags. Wir können nur sagen, sollten Sie einmal so erregt sein, dass man mal selbst zur „Hand“ gehen möchte, weil man vielleicht gerade keinen Partner hat, tun Sie das! Es gibt wenige Gefühle, die so stark sind, wie sexuelle Erregung.

» Welche Rolle spielen Sex Toys? «

Das Thema Sex Toys hat in den letzten Jahren für immer mehr Begeisterung gesorgt. Sex ist eines der schönsten und intensivsten Gefühle. Dennoch kann es gerade nach einigen Jahren monogamen Sexlebens etwas langweilig werden. Und hängt erst mal das Sexleben auf halb 9, lässt die erste Krise meist nicht lange auf sich warten. Wir finden gerade nach langen Jahren schöner Zweisamkeit, sollte man einfach mal etwas neuen Schwung in die Sache bringen. Leider ist der Mann in dieser Hinsicht etwas prüde und sieht sich meist in seiner Männlichkeit verletzt, wenn Frau beim Sexspiel zu einem Kunststoffpenis greift. Das sieht Frau aber komplett anders, es gibt keinen Ersatz für den echten Penis aus Fleisch und Blut! Man(n) sollte daher einfach mal über seinen Schatten springen und es ausprobieren. Oft hilft es, wenn der Mann die Kontrolle über den künstlichen Freund behält. So kann Frau sich ihm komplett hingeben und er fühlt sich nicht als fünftes Rad am Wagen. Also scheuen Sie sich nicht und starten Sie mal etwas Neues. Sie werden es nicht bereuen!

» Was genau ist Fruitoy und wie kamen Sie auf die Idee? «

Fruitoy ist ein Erotikshop, welcher sich von den Mitbewerbern abhebt. Die Idee des Shops entstand vor ungefähr drei Jahren, leider blieb neben meiner Ausbildung recht wenig Zeit, den Onlineshop auf die Beine zu stellen. Vor kurzem saß ich mit meinem besten Kumpel Ben zusammen und habe überlegt, ob wir nicht in die Richtung Erotik etwas starten sollten. Der Name Fruitoy ist bereits damals entstanden. Er fand die Idee gut und kurzerhand setzte ich mich daran, den Onlineshop zu programmieren und Ben kümmerte sich um den Einkauf.

» Was macht Sie so besonders? «

Wir sind günstiger als die meisten Mitbewerber und wollen es auch bleiben. Emails, welche bis 20 Uhr bei uns eingehen, werden noch am selben Tag beantwortet. Auch versuchen wir die Anzahl der Produkte in einer Kategorie nicht zu groß werden zu lassen, da wir den Kunden nicht mit einer Vielzahl an ähnlichen Produkten überhäufen wollen. Wir versuchen auch, das Thema Erotik mit unserem Shop nicht in die Schmuddelszene zu rücken. Unser Shop ist schlicht und einfach gehalten. Keine störenden, sexistischen Bilder. Wir haben die Artikel, welche wir im Onlineshop anbieten, immer auf Lager und ermöglichen so, dass die Bestellungen meist am nächsten Werktag beim Kunden ankommen.



TIPP 2
LERNE, DICH SELBST ZU LIEBEN, UND ENTDECKE WAHRE SEXUALITÄT

ZUHÖREN, VERSTEHEN UND (DAZU)LERNEN
 Paula Lambert moderierte "Paula kommt! Sex & gute Nachtgeschichten" (SIXX)
 FOTO:SIXX

che Übung aus der Sexualtherapie, nämlich sich zum Sex zu verabreden. Man sagt, Dienstag und Donnerstag ist es so weit – egal ob wir Lust haben oder nicht.

■ Und das funktioniert?

Wenn drumherum die Kommunikation stimmt, ist es erstaunlicherweise so, dass der Sex wieder ins Fließen kommt und oft besser wird als je zuvor. Ein Fehler,

der auch häufig gemacht wird, ist, dass Sex einen viel zu hohen Stellenwert hat.

■ Bitte erläutern Sie das näher.

Wir reden ja auch nicht darüber, was wir als nächstes Essen. Und Sex ist wie Essen, ein Grundbedürfnis und nicht die schönste

Nebensache der Welt, sondern eine der wichtigsten Hauptsachen. Wenn man das so wahrnimmt, verschwindet automatisch auch der Druck dahinter, und Sex beginnt wieder Spaß zu machen und leidenschaftlich, nicht pornografisch, zu sein.



QR-CODE SCANNEN
 5 TIPPS FÜR EIN GESUNDES SEXLEBEN ONLINE LESEN!

FRANZISKA MANSKE
 redaktion.de@mediaplanet.com

Das Warenhaus der Liebe

Der Siegeszug der Erotik begann bereits im 19. Jahrhundert als sich auch die moderne Sexualität herausbildete. Andreas Pretzel, Forschungsstelle Archiv für Sexualwissenschaft, Humboldt-Universität zu Berlin über die Geschichte des Sex.

Das Zeitalter der technischen Reproduzierbarkeit hat erotische Inszenierungen in Wort und Bild vervielfacht und trotz aller Widerstände und Zensurbestrebungen für alle Gesellschaftsklassen zu einem erschwinglichen Konsumgut werden lassen. Erotik wurde unter kapitalistischen Produktionsverhältnissen quasi demokratisiert, ihre geschichtlichen Zeugnisse werden bis heute als Touristenartikel reproduziert und popularisiert und dadurch zum Kanon eines Weltkulturerbes. Ihren Tausch- und Warencharakter hatten erotische Artefakte schon lange zuvor erlangt, allerdings blieb ihre Verfügbarkeit auf einen erlesenen Adressatenkreis einer zunächst höfischen, dann bürgerlichen und akademischen Elite beschränkt.

Erotik: Privatsache und öffentliche Angelegenheit zugleich

Beide Aspekte gehören zu ihrer Geschichte: Sie geht von Blicken und Imaginationen aus, und was als wir als erotisch wahrnehmen, scheint zunächst unseren sexuellen Wünschen und Vorlieben zu

entspringen. Die Geschichte der Erotik zeigt allerdings, es sind kulturelle Einbildungen. Darum unterscheidet sich das, was als erotisch wahrgenommen wird, zu allen Zeiten und bei verschiedenen Völkern und Kulturen.

Fruchtbarkeitskulte, die sich geschlechtlicher Abbildungen in Höhlenmalereien und sexualisierter Skulpturen bedienen, gehören zu den ältesten Überlieferungen. Eros selbst kam erst mit der Antike auf die Welt, zunächst als griechische Gottheit, die den Menschen versprach, in Form erotischer Lust am göttlichen Schöpfungsmythos teilzuhaben. Dieser spirituellen Denktradition entsprachen auch asiatische Liebeslehren in Indien, Japan und China.

Gradmesser gesunder Sexualität

Die Geschichte des europäisch christlichen Abendlandes spiegelt die Geschichte der Erotik wieder, der zugleich den kulturellen Wandel der Sexualität(en) und deren gesellschaftlichen Stellenwert veranschaulicht. Auf diesen Werten kamen die hochmittelalterlichen Minnelieder daher, ab dem 16. Jahrhundert gemalte Nacktheiten der Antike und des Christentums, die Verführungskünste des Rokoko, höfische Galanterie und exzentrische Libertinage, die züchtigen Ver- und frivolen Enthüllungen des bürgerlichen Zeitalters und schließlich die sogenannte Erotik-Welle an der Wende zum 20. Jahrhundert.



QR-CODE SCANNEN
 UND MEHR ÜBER DIE SEXGESCHICHTE ONLINE LESEN!

ANDREAS PRETZEL
 redaktion.de@mediaplanet.com

EROTIKKALENDER mit der Magie des eigenen Namens



PrintPlanet.de hat ein faszinierendes Erotik-Produkt ins Netz gebracht. Brandheiße Namenskalender mit Wunschnamen. Sie geben einfach unter www.PrintPlanet.de Ihren Namen ein und lassen sich verzaubern: Sexy Sandra, lässige Leila oder die göttliche Angelina spielen mit dem Namen des Betrachters.

Zwölf heiße Girls, jeden Monat eine Neue. Sie selbst gestalten Ihren personalisierten Kalender. Da muss Mann zweimal hinschauen: Cover-Königin Sandra räkelt sich in Rosenblättern, Angelina trägt ausschließlich eine Perlenkette und das Februar-Mädchen Leila trägt nur ein Tattoo mit Ihrem eingegebenen Namen auf der nackten Haut - Das ist Körpersprache vom Feinsten! Mit dem neuen MagicName® Erotik-Adventskalender versüßen Sie obendrein zur Vorweihnachtszeit die Wartezeit bis zum Fest. Mit einem heißen Schokoladenkalender bei dem garantiert nur die Schokolade cool bleibt. Eine besonders zauberhafte persönliche Geschenkidee aus der Rubrik „für Ihn“. www.PrintPlanet.de



ANZEIGE

Mehr Spaß am Sex dank JOYclub.de



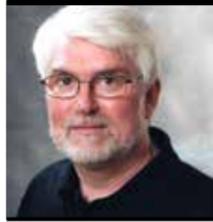
- ✓ Hol dir Anregungen für die schönste Nebensache der Welt
- ✓ Flirte und triff dich mit anderen Mitgliedern
- ✓ Zeig deine erotische Seite und entdecke neue Vorlieben

JOYclub – stilvolle Community für Sex und Erotik
 Made in Germany. Keine versteckten Kosten. Geprüfte Mitglieder.



Einen guten **EROTIKSHOP** erkennen

Seit Anbeginn der Menschheit, und wahrscheinlich sogar noch länger, beherrscht die Erotik ein breites Spektrum des sozialen Miteinanders.



Uwe Kaltenberg,
Geschäftsführer des
Bundesverbandes Erotik
Handel e.V.

Doch in den Anfangsjahren der Bundesrepublik wurde zum Beispiel Beate Uhse insbesondere von politischen und klerikalen Kreisen als Volksverderberin geschmäht und juristisch verfolgt, weil man ihr vorwarf Kondome an unverheiratete Personen abzugeben und damit der Unzucht Vorschub zu leisten. So lächerlich uns das heute erscheinen mag, zeigt es doch deutlich, dass sich die gesellschaftlichen Anschauungen sehr schnell ändern können. Heute gehört Beate Uhse zu den bekanntesten Erotikshops - online und offline.

Aber was macht einen guten Erotikshop aus? Diese Frage ist für Online-shop-Kunden genauso wie für Ladengeschäfts-Kunden sehr differenziert zu beantworten. Allen gemeinsam ist die Selbstverständlichkeit, dass in allen Fällen die gesetzlichen Vorschriften eingehalten werden. Dazu zäh-



FACETTEN NACH JEDEM GUSTO
Erotikshops bedienen alle persönlichen Vorlieben.
Finden Sie Ihren passenden.
FOTO: SHUTTERSTOCK

len zunächst die Vorschriften, die für Shops (Onlineshops und Ladengeschäfte) aller Branchen, nicht nur des Erotik-Fachhandels, gelten. Im Erotik-Fachhandel, also dem Handel mit Trägermedien wie Magazinen, DVDs etc. - und Telemedien gelten zudem viele Sondervorschriften, die in erster Linie dem Ju-

gendschutz dienen. So sollte z.B. jeder Online-Shop, der unter Umständen Inhalte hat, die für Jugendliche nicht unbedingt völlig unbedenklich sind, einen Jugendschutzbeauftragten in ihrem Impressum benennen.

Shops, für jedes Bedürfnis

Ansonsten sind die Kriterien, die einen „guten Shop“ ausmachen, so unterschiedlich und vielfältig wie die Bedürfnisse seiner Kunden. Der eine Kunde mag vielleicht ein eher dunkles Ambiente und ein breitgefächertes, oder auch ein sehr spezielles, Angebot an Trägermedien, eventuell auch mit Filmvorführungen bevorzugen. Ein anderer bevorzugt einen hellen Laden mit Marktambiente mit einem Angebotsschwerpunkt auf Toys, Wäsche etc. Insbesondere in modernen Ladengeschäften, die sich in aller Regel auch an Frauen und Paaren orientieren, spielt gutes Verkaufspersonal, das über gute Produktkenntnisse verfügt, eine große Rolle.

Auch der Hinweis auf die Mitgliedschaft in einem Berufsverband wie z.B. dem Bundesverband Erotik Handel e.V. deutet auf ein seriöses Geschäft hin und gibt dem Kunden die Möglichkeit, sich im Falle einer Meinungsverschiedenheit oder einer Beschwerde gegen das Geschäft an den entsprechenden Verband zu wenden.

UWE KALTENBERG

redaktion.de@mediaplanet.com

Expedition Leidenschaft



Beate Uhse
Unternehmerin

Gibt es den G-Punkt? Haben Singles den besseren Sex? Und ist Analsex eigentlich der neue Blowjob?

Mit Liebe, Fachwissen und zu- meist auch einem Augenzwinkern geht Beate Uhse Fragen wie diesen auf den Grund. Denn nach der erfolgreichen Neuausrichtung hat die Marke nicht nur ein neues Design, sondern auch ein eigenes Online-Frauenmagazin rund um Sex, Love und Verführung.

Das Themenspektrum ist bunt gemischt: von Desousourends über Tests von Lovetoy bis hin zu erotischen Mutproben. Im Fokus steht natürlich Sex - und alles, was das Liebesleben aufregender macht: die richtige Technik beim Solosex oder der perfekte Bett-Verführungstrick. Wer sich einmal durchgeklickt hat, weiß hinterher, wie man eine Affäre mit Stil begeht, welche Dinge man unbedingt mal nackt getan haben sollte und warum die ersten Minuten beim Date entscheidend sind. Beate Uhse lässt Experten ebenso zu Wort kommen wie Leserinnen und Männer („Aus Männersicht“).

Neugierig?
Dann schauen Sie gleich mal rein:

.....
BESUCHEN SIE
WWW.MAGAZIN.BEATE-UHSE.COM
FÜR MEHR INFORMATIONEN
.....

BERND RUNDLOFF

ANZEIGE

Das Besondere erleben

Was bedeutet Escort eigentlich?

Damen (Escorts) (Herren= Callboys oder Gigolos), die für eine bestimmte Zeit für ein Honorar ihre Gesellschaft anbieten. Escort bedeutet nicht „käufliche Liebe“.

Was ist die Aufgabe von Escort Agenturen?

Eine High Class Escort Agentur ist Vermittler und Berater zwischen Escort und Kunde – kein Menschenhändler! Eine Escort Agentur ist Dienstleis-

ter für den Kunden und der Escort Dame. Eine High Class Escort Agentur arbeitet für die Dame – nicht anders herum!

Woran erkennt man eine seriöse Agentur?

Ein gut geführtes Impressum, Unantastbarkeit der sexuellen Selbstbestimmung der Escorts, keine Bilder aus sogenannten Bilderkatalogen, Erreichbarkeit der Agentur, Empfehlung anderer und Transparenz der Dienstleis-

tung und der Preise wird dargestellt.

Tipps, worauf man als Interessierter achten sollte.

Eine High Class Escort Agentur ist transparent und beantwortet alle Fragen schon beim Betreten einer Website. Untenstehend finden Sie Agenturen, die alle Voraussetzungen für einen seriösen High Class Escort Service erfüllen.

powered by
www.escort-spion24.de



ELITE ESCORTS
the art of living
www.elite-escorts.de

TIA ESCORT
www.tia-escort.de

Kim Escort
0160 / 18 22 40 5
Frankfurt - Wiesbaden - Mainz - Darmstadt - Offenbach
www.kim-escort.de

CHARISMA BEAUTIES
www.escort-berlin-beauties.de

Luxury High Class Escort Agentur
Extremes Escort
www.luxury-extreme-escort.com

LUX-ESCORT
www.lux-escort.de

für Genießer... **Passion** Luxus Escort
www.escort-reisebegleitung-koeln.de

Ambiente Escort High Class Escort München
www.ambiente-escort.de

Inkontinenz muss die **Partnerschaft** nicht belasten

Während das Thema Sex längst kein Tabu mehr darstellt, fristet die Harninkontinenz immer noch ein Schattendasein in der Öffentlichkeit.



Prof. Dr. Daniela Schultz-Lampel
Mitglied im Expertenrat der Deutschen Kontinenz Gesellschaft

Aus Scham schweigen viele Betroffene und verzichten damit auf ärztliche Hilfe. Dabei leidet jeder zehnte Deutsche unter der Volkskrankheit, die auch die Partnerschaft stark belasten kann.

Auswirkungen auf das Liebesleben

In einer Studie zu den Auswirkungen von Inkontinenz auf das Liebesleben berichteten 46 Prozent der Inkontinenz-Patientinnen, dass sie sexuelle Funktionsstörungen haben. Doch Inkontinenz muss einer entspannten Sexualität nicht im Wege stehen. Für ein erfülltes Liebesleben trotz Inkontinenz rät sie Betroffenen, Folgendes zu beachten:

■ **1. Denken Sie daran**, rechtzeitig die Blase zu entleeren und auf Kaffee und Tee zu verzichten! Handtücher, Unterlagen und Kondome bieten zusätzlich Sicherheit. Suchen Sie sich Positionen, bei denen der Druck auf die Blase gering ist. Bedenken Sie: Urin ist keine Infektionsquelle und kann somit unbedenklich an die Haut gelangen.

■ **2. Beckenbodentraining wirkt** der Inkontinenz entgegen und minimiert die Gefahr, Urin zu verlieren. Außerdem steigern Sie damit auch Ihre Lustfähigkeit. Entsprechende Übungen kennen speziell ausgebildete Physiotherapeuten, die Sie in jedem von der Deutschen Kontinenz Gesellschaft zertifizierten Kontinenz- und Beckenboden-Zentrum finden.

■ **3. Lassen Sie nicht zu**, dass eine Erkrankung Ihre Partnerschaft gefährdet! Auch der Partner muss informiert werden, damit er das Zurückschrecken vor Intimität einordnen kann. Oft ist es einfacher, mit den eigenen Unsicherheiten zu beginnen, als den anderen mit einer Diagnose zu konfrontieren - der Rest ergibt sich dann im Gespräch. Bislang



DAS LEBEN UND DIE LIEBE GENIESSEN
Es gibt viele Wege aus der Harninkontinenz. Sprechen Sie mit einem Arzt Ihres Vertrauens.
FOTO: SHUTTERSTOCK

thematisieren nur 30 Prozent der Betroffenen das Problem - eine erschreckend niedrige Zahl.

■ **4. Fassen Sie sich ein Herz** und gehen Sie zum Arzt! Für einen differenzierten Befund wenden Sie sich am besten an die durch die Deutsche Kontinenz Gesellschaft zertifizierten ärztlichen Beratungsstellen und Zentren. Denn die sorgsame Diagnose ist bei ei-

ner komplexen Erkrankung wie der Inkontinenz Voraussetzung für die erfolgreiche Behandlung.

Mittlerweile kann jedem geholfen werden, da es unzählige Hilfsmittel und verschiedenste Operationsmethoden gibt. Denn sogar für Patienten, die als austerapiert gelten, ist es dank moderner Hilfsmittel möglich, ein normales Leben zu führen - ohne Rück-

zug aus Öffentlichkeit oder Partnerschaft.

BESUCHEN SIE
WWW.KONTINENZ-GESELLSCHAFT.DE
[HTTP://WWW.AG-GGUP.DE](http://WWW.AG-GGUP.DE)
FÜR MEHR INFORMATIONEN

PROF. DR. DANIELA SCHULTZ-LAMPEL

redaktion.de@mediaplanet.com

ANZEIGE



Zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur

Hat Ihr Arzt bei Ihnen eine Belastungsinkontinenz diagnostiziert, können Sie mit Hilfe von Vaginalkonen (LadySystem®) Ihre Beckenbodenmuskulatur effektiv stärken.

LadySystem® ist diskret zu Hause anzuwenden. Der Vaginalkonus wird tief in die Scheide eingeführt. Durch sein Eigengewicht gleitet der Konus nach unten. Dieses Gefühl des „Verlierens“ löst eine unwillkürliche Anspannung der Beckenbodenmuskulatur aus, wodurch diese trainiert und gestärkt wird.

LadySystem® besteht aus 5 anatomisch geformten Vaginalkonen mit unterschiedlichen Gewichten. Beginnen Sie mit dem leichtesten Konus. Wenn Sie diesen ohne Anstrengung halten können, testen Sie den nächst schwereren. Starten Sie das Training mit dem Konus, den Sie gerade noch ohne bewusste Anspannung halten können. Die Anwendung erfolgt zweimal täglich für 15 Minuten. Nach 2 Wochen probieren Sie den nächst schwereren Konus aus. Innerhalb von 3 Monaten ist in der Mehrzahl der Fälle der Beckenboden spürbar gestärkt. Probieren Sie es aus!

Das Training mit LadySystem® kann als alleinige Übung oder in Ergänzung zur Beckenbodengymnastik angewendet werden.

Weitere Informationen finden Sie unter www.harninkontinenz-info.de

Wenden Sie sich an Ihren Gynäkologen



Wirksam – einfach – diskret

wirksame Methode

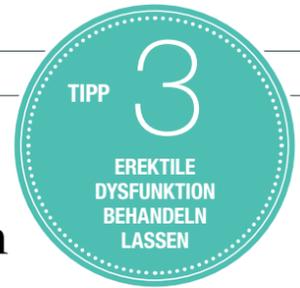
Zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur, insbesondere bei Belastungsinkontinenz. Der Fortschritt der Stärkung kann innerhalb weniger Wochen gefühlt werden.

einfaches Training

Ein Vaginalkonus wird wie ein Tampon in die Scheide eingeführt. Unterschiedliche Gewichte unterstützen das optimale Training.

diskrete Anwendung

Zweimal täglich 15 Minuten zu Hause während des normalen Tagesablaufes sind ausreichend.



Interview mit Prof. Dr. Jan Fichtner, Chefarzt der Klinik für Urologie am Johanniter Krankenhaus Oberhausen.

Sexuelle Männergesundheit und erektile Dysfunktion – das kann man(n) tun

Sexuelle Männergesundheit – was darf man darunter verstehen?

Männergesundheit ist ein Konzept, was wir seit rund zehn Jahren zunehmend beobachten. Es deckt das gesamte Wohlbefinden vom jungen Mann in der Pubertät bis zu Männern im älteren Lebensalter ab. Und wendet sich primär an Bereiche, die für Männer spezifisch sind. Hierzu gehört die sexuelle Gesundheit genauso wie Präventionsmaßnahmen.

Und wenn man im Speziellen auf die sexuelle Männergesundheit eingeht, was sind hier die wichtigsten Ansatzpunkte?

Zur sexuellen Männergesundheit gehören viele Aspekte, wie eine normale Libido, eine erfüllte Partnerschaft und ein sexuelles Wohlbefinden, auch jenseits des reinen Geschlechtsverkehrs.

Welches sind die häufigsten sexuellen Störungen bei Männern?

Schon der Begriff sexuelle Störung klingt nach etwas Krankhaftem, doch man muss berücksichtigen, dass die Lebensspanne eines jeden Menschen, eines jeden Mannes, einem dynamischen Prozess unterliegt und, dass die Realitäten zwischen 20 und 30 Jahren anders sind als in der siebten Lebensdekade. Aus diesem Grund ist es wichtig zu realisieren, dass die männliche Sexualität biologischen Entwicklungen und Schwankungen unterliegt und man nicht mit falschen Zielvorstellungen und



Prof. Dr. Jan Fichtner
Chefarzt der Klinik für Urologie, Johanniter Krankenhaus Oberhausen

Die männliche Sexualität unterliegt biologischen Schwankungen.

Ansprüchen herangehen darf. Darüber hinaus gibt es aber auch Pathologien.

Was sind krankhafte Befunde?

Das können Störungen der Libido sein, also des sexuellen Verlangens. Das können Ejakulations- oder Orgasmusstörungen sein, aber es kann auch die erektile Dysfunktion sein, also eine fortbestehende Unfähigkeit, eine Erektion zu erlangen oder aufrechtzuerhalten und so einen befriedigenden Geschlechtsverkehr zu gewährleisten.

Kann man dies bei älteren Männern als die männlichen Wechseljahre beschreiben?

Während es bei Frauen eine klare Zeitspanne gibt, in der die Menopause eintritt und sich in der Regel über einige wenige Jahre hinzieht, ist das beim Mann ein langsamer, über viele Jahre kontinuierlich fortlaufender Prozess. Wir wissen heute, dass ein signifikanter Prozentsatz der äl-

teren Männer um das 60. Lebensjahr eine sogenannte erektile Dysfunktion hat, ohne dass andere krankhafte Ursachen oder Mangelsituationen dahinterstecken. Das ist Teil der normalen biologischen Entwicklung.

Was kann man(n) – ob alt oder jung – dagegen tun?

Ganz wichtig ist, dass sich Männer mit einer erektilen Dysfunktion untersuchen lassen, denn diese kann auch ein Erstsymptom für eine Herzerkrankung, also eine Durchblutungsstörung, sein, die parallel auch die Penisgefäße erfasst hat.

Und wenn es keine krankhaften Ursachen hat?

Auch hier ist eine ärztliche Beratung sehr wichtig, bei der über zum Beispiel medikamentöse Ansatzpunkte gesprochen werden kann. Und durch die Einnahme bestimmter Medikamente kann eine Verbesserung der Erektionsfähigkeit hervorgerufen werden kann.

Potenzmittel?

Potenzmittel ist leider ein etwas in Verruf geratener Begriff. Uns steht, mittlerweile seit über zehn Jahren, eine Substanzgruppe zur Behandlung der erektilen Dysfunktion zur Verfügung. Das sind die sogenannten Phosphodiesterase-Hemmer, eine Medikamentengruppe, die ein Enzym blockt und dadurch

einen verlängerten und verstärkten Blutstrom bei sexueller Erregung in den Schwellkörper des Penis hervorruft. Diese Medikamente werden in aller Regel sehr gut vertragen.

Aber ist es nicht so, dass solche Medikamente recht lange brauchen, um ihre Wirkung zu entfalten?

In der Regel muss das Medikament eine halbe Stunde bis Stunde vor dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden, das ist richtig. Jedoch kann die Wirkung bis zu zwei Tage andauern, und der Mann kann bei erneuter sexueller Stimulation wieder eine Erektion erlangen.

Geht dann nicht die Spontaneität die Leidenschaft verloren, wenn man auf „ihn“ warten muss, bis sich etwas rührt?

Es sind jetzt auch Medikamente verfügbar, die innerhalb von 15 bis 30 Minuten ihre Wirkung entfalten, und durch diese Medikamente ist dann auch spontanerer Geschlechtsverkehr auch für Männer mit erektiler Dysfunktion wieder möglich.

Lesen Sie online, welche Tipps Prof. Fichtner den männlichen Lesern gibt, warum es so wichtig ist, dass auch junge Männer zum Arzt ihres Vertrauens gehen – und wo sie diesen finden.

FRANZISKA MANSKE

redaktion.de@mediaplanet.com

ANZEIGE



QR-CODE SCANNEN UND ONLINE WEITERLESEN!

Sexuelle Funktionsstörungen des Mannes sind behandelbar

Erektionsstörungen und vorzeitiger Samenerguss gehören zu den häufigsten sexuellen Funktionsstörungen bei Männern. Etwa jeder 5. Mann ist im Laufe seines Lebens von einem dieser Probleme betroffen. Als Erektionsstörung bezeichnet man das dauerhafte Ausbleiben der Erektion des Penis. Unter vorzeitigem Samenerguss leiden Männer, die meist weniger als zwei Minuten für den Geschlechtsverkehr brauchen und den Samenerguss kaum kontrollieren können.

Die Webseiten www.spontaneliebe.de und www.späterkommen.de informieren fundiert über diese sexuellen Funktionsstörungen und wurden zusammen mit Experten entwickelt.

Das Wichtigste: Erektionsstörungen und vorzeitiger Samenerguss sind heute gut behandelbar. Bei Erektionsstörungen gibt es aktuell sogar eine neue Therapieoption, die spontanen Sex wieder ermöglicht. Urologen und Hausärzte können Sie hierzu beraten.



Jetzt online informieren!

FOTO: SHUTTERSTOCK



KENNEN SIE IHREN TESTOSTERONWERT?

Jetzt mehr erfahren auf: www.testosteron.de



L.JPH.MH.01.2013.0040

Das meistverkaufte Arzneimittel bei sexueller Schwäche kommt aus der Natur!



IMMER MEHR MÄNNER, DIE UNTER SEXUELLER SCHWÄCHE LEIDEN, SETZEN AUF NATÜRLICHE HILFE: DAS MEISTVERKAUFTE ARZNEIMITTEL BEI SEXUELLER SCHWÄCHE IST KEINE „CHEMIE-BOMBE“ – ES KOMMT AUS DER NATUR!

Die gute Nachricht zuerst: Sex ist gesund! Ein erfülltes Sexleben sorgt nicht nur für psychische Zufriedenheit. Medizinern zufolge wird das Immunsystem durch Sex gestärkt, Infektionen wird vorgebeugt, das Risiko von Herzerkrankungen gemindert.² Außerdem ist Sex ein hervorragendes Mittel zum Abnehmen: Eine Stunde Liebesspiel verbrennt genauso viele Kalorien wie 40 Minuten Joggen.

Doch nun die schlechte Nachricht: Besonders mit zunehmendem Alter haben immer mehr Männer Probleme, beim Liebesspiel ihren Mann zu stehen. Allein in Deutschland leidet Schätzungen von Experten zufolge etwa ein Drittel aller Männer über 60 an sexueller Schwäche.³

Sexuelle Schwäche ist hauptsächlich organisch bedingt

Sexuelle Schwäche wird in der Literatur als Oberbegriff für eine Reihe unterschiedlicher Probleme der Sexualfunktion verwendet. Darunter fallen zum Beispiel Erektionsstörungen oder sexuelle Erschöpfung.⁴ Mediziner charakterisieren den Begriff als das „Unvermögen, den Beischlaf befriedigend auszuführen“.⁵ Die Folge: Das Sexualeben kann zum Stillstand kommen. Lange wurden psychische Gründe wie Stress oder Depressionen als Hauptursache für sexuelle Schwäche vermutet. Doch gerade bei Männern im fortgeschrittenen Alter ist dies eine Fehleinschätzung: Bei bis zu 70 Prozent der Männer, die über sexuelle Schwäche klagen, sind körperliche Ursachen verantwortlich, zum Beispiel eine mangelnde Blutversorgung in den Geschlechtsorganen.³ Da ist es wenig überraschend, dass Arzneimittel gegen sexuelle Schwäche sehr gefragt sind. Das Problem dabei: Die Nebenwirkungen chemischer Arzneimittel sind oft stark. Daher suchen viele Anwender nach einer natürlichen Therapie.

Sexuelle Schwäche erfolgreich und nachhaltig bekämpfen

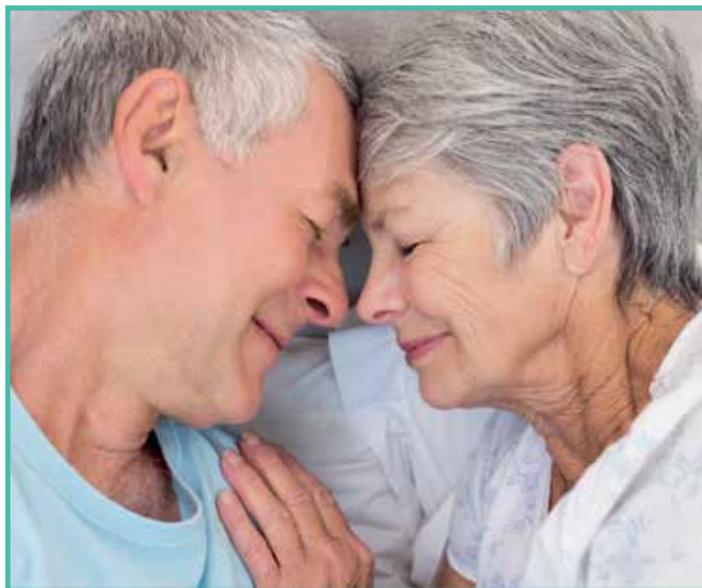
Die Lösung kommt tatsächlich aus der Natur: Europäische Forscher sind einem natürlichen Arzneistoff auf die Spur gekommen, der be-

Schwäche höchste Wirksamkeit. Es ist also gar nicht nötig, Risiken auf sich zu nehmen. Kein Wunder, dass das meistverkaufte Arzneimittel bei sexueller Schwäche keineswegs eines der bekannten chemischen Präparate ist, sondern ein natürliches (Deseo, rezeptfrei aus der Apotheke).

So viele zufriedene Verbraucher können sich nicht irren!

Wieder deutlich mehr Manneskraft

In Deseo steckt die geballte Wirkkraft der Turnera diffusa in einer speziellen Konzentration (D4). Dem in Deseo enthaltenen Wirkstoff wird in der Literatur eine stark durchblutungsfördernde Wirkung zugesprochen.⁶ Seit langem ist Turnera diffusa in Mittelamerika deshalb die Nummer 1 zur Behandlung sexueller Schwäche.⁷ In Deutschland galt der Wirkstoff lange Zeit als Geheimtipp. Doch seitdem Turnera diffusa in Deseo auch hierzulande erhältlich ist, schwören hunderttausende Betroffene auf seine Wirkkraft. Das Arzneimittel hat mittlerweile echten Kultstatus unter den Betroffenen erlangt. Da keine Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten bekannt sind, ist Deseo rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. So bleibt auch der peinliche Gang zum Arzt häufig erspart.



reits von den Maya als Aphrodisiakum und Potenzmittel erfolgreich verwendet wurde. Gewonnen wird er aus der Arzneipflanze Turnera diffusa, einer Pflanze, die den Safranmalvengewächsen angehört. Turnera diffusa zeigt bei sexueller

1 laut Insight Health, Absatz OTC-Arzneimittel bei sexueller Schwäche in der Apotheke, Dezember 2013
2 <http://gesundheitsstippplangesleben.wordpress.com/2011/12/16/ein-aktives-liebesspiel-macht-gluecklich-und-gesund/>, Stand: 18.08.2014
3 www.apotheken-umschau.de/Erektile-Dysfunktion, Stand: 15.07.2014
4 www.medfriend.de/krankheiten/sexuelle-schw%C3%A4che, Stand: 15.07.2014
5 www.netdoktor.de/symptome/impotenz, Stand: 04.08.2014
6 www.med.de/krankheiten/maennerkrankheiten/impotenz-erektile-dysfunktion/natuerliche-potenzmittel/damiana.html, Stand: 15.07.2014
7 laut Research for Health Foundation, nachzulesen beispielsweise unter: <http://www.naturheilkunde-lexikon.eu>, Stand: 5.8.2014

3 Fragen an den Gesundheits-Experten

■ *Bei vielen jungen Menschen überwiegt die Überzeugung, Sexualität höre mit fortschreitendem Alter irgendwann einfach auf. Eine Fehleinschätzung?*

Unser Gesundheits-Experte: Eine völlige Fehleinschätzung! 83 Prozent der Männer zwischen 50 und 80 Jahren sind mit Lust bei der Sache und haben jeden Monat durchschnittlich 7 Mal Sex.¹ Und außerdem ist Sex auch im fortgeschrittenen Alter sehr gesund. Das Problem dabei: Experten schätzen, dass etwa ein Drittel aller Männer über 60 von sexueller Schwäche betroffen ist.² Doch gerade wenn ältere Menschen zu chemischen Hilfsmitteln greifen, die ein Risiko für ihren Gesundheitszustand darstellen können, kann es sehr gefährlich werden.

■ *Nun stecken wir aber in einem Dilemma: Gerade im fortgeschrittenem Alter nimmt sexuelle Schwäche zu, gleichzeitig sind chemische Mittel für ältere Menschen mit hohen Risiken verbunden. Wo liegt der Ausweg?*

Unser Gesundheits-Experte: Die Lösung kann in der Natur liegen. In der Apotheke gibt es ein natürli-

ches, sehr wirksames Arzneimittel gegen sexuelle Schwäche (Deseo), bei dem keinerlei Nebenwirkungen bekannt sind. Deseo gibt es deswegen sogar rezeptfrei.

■ *Und dieser Arzneistoff kann tatsächlich bei sexueller Schwäche helfen?*

Unser Gesundheits-Experte: Ja, denn dem in Deseo enthaltenen Wirkstoff wird in der Literatur eine stark durchblutungsfördernde Wirkung zugesprochen.³ Mangelnde Blutversorgung in den Geschlechtsorganen ist eine häufige Ursache für sexuelle Schwäche.² Turnera diffusa ist zur Bekämpfung sexueller Schwäche wissenschaftlich anerkannt.⁴ Viele Betroffene sind begeistert von der Wirkkraft des natürlichen Arzneimittels, es haben sich regelrechte Fangemeinden im Internet gebildet.

1 www.wellness-gesund.info/Artikel/13402.html, Stand: 04.08.2014
2 www.apotheken-umschau.de/Erektile-Dysfunktion, Stand: 15.07.2014
3 www.med.de/krankheiten/maennerkrankheiten/impotenz-erektile-dysfunktion/natuerliche-potenzmittel/damiana.html, Stand: 15.07.2014
4 laut Research for Health Foundation, nachzulesen beispielsweise unter: <http://www.naturheilkunde-lexikon.eu>, Stand: 5.8.2014

Hilfe für Frauen bei sexueller Schwäche



Sexuelle Schwäche betrifft auch Frauen. In einer Studie gaben sogar 43 % aller Frauen an, darunter zu leiden.¹ Bei der Erforschung eines Naturarzneimittels zur Behandlung von sexueller Schwäche (Deseo, Apotheke) machten einige Forscher eine interessante Beobachtung: Anwender von Deseo berichteten, dass ihre Frauen das natürliche Arzneimittel ebenfalls verwenden würden. Viele Frauen bestätigten, dass ihr Liebesleben wie ausgewechselt ist. Neue Lebenslust und weniger Müdigkeit sind weitere positive Begleiterscheinungen, von denen Verwenderinnen berichten. Deshalb erfreut sich das natürliche Arzneimittel Deseo bereits seit geraumer Zeit auch bei Frauen in Deutschland größter Beliebtheit.

1 NHSL-Studie, Laumann et al., 1994

Turnera diffusa

Das natürliche Arzneimittel Deseo (rezeptfrei in der Apotheke) enthält den Wirkstoff Turnera diffusa. Dieser wird aus einer Pflanze extrahiert, die vor allem in Mexiko beheimatet ist. Die Maya-Indianer nannten das kleine, unscheinbare Kraut mit der großen Wirkung mis kok. Sie glaubten, dass es Lebensfreude und sexuelle Lust zurückbringen kann. Turnera diffusa gehört zu den wichtigsten Heilpflanzen der alten Maya und des gesamten alten Mexiko. Das wunderbare Heilkraut wurde im kolonialen Mexiko zu einer der berühmtesten Heilpflanzen, die viele verschiedene Namen trug, darunter Rompe Camisa macho („die den Mann das Hemd ausziehen lässt“), Hierbo de la Pastora („Kraut der Hirtin“) und Santa Lucita. Manche dieser Namen verraten bereits die auch mit Frauen assoziierte aphrodisische Komponente. Auch die Ärzte und Mediziner anderer Völker sind zu ähnlichen Ansichten gelangt. In Asien beispielsweise wird Turnera diffusa eben-

falls schon seit Jahrhunderten als Aphrodisiakum geschätzt.¹ Laut der amerikanischen Research for Health Foundation ist der Wirkstoff wissenschaftlich anerkannt und als zuverlässiges Mittel bei sexueller Schwäche bewährt.² Turnera diffusa bekämpft sexuelle Schwäche mit der geballten Wirkkraft der Natur.



1 Christian Rätsch: Pflanzen der Liebe. Aphrodisiaka in Mythos, Geschichte und Gegenwart. Essen 2008, S. 158 ff.
2 laut Research for Health Foundation, nachzulesen beispielsweise unter: <http://www.naturheilkunde-lexikon.eu>, Stand: 5.8.2014



YOUR PERFECT MOMENT



SEX, TOYS & FUN BEST VIBRATIONS SINCE 1996



Made in Germany



... eine Initiative der FUN FACTORY GmbH für eine erfüllte und glückliche Sexualität: www.fullonLOVE.com

FUN FACTORY STORES:
BERLIN-MITTE Oranienburger Str. 92
BREMEN Ostertorsteinweg 12
MÜNCHEN Viktualienmarkt (ab Winter)
ONLINE: www.FUNFACTORY.com