

Männergesundheit

Sexualität spielt eine ganz große Rolle

Schon lange ist bekannt, dass Sexualität in der Männergesundheit eine große Rolle spielt. Ein erfülltes Sexualleben wirkt sich nicht nur auf das subjektive, mentale Wohlbefinden vieler Männer positiv aus, sondern kann auch für das „körperliche“ Wohlempfinden wichtig sein (1, 2).

In früheren Studien, an welchen unter anderem auch die DGMG beteiligt war (*1), konnte gezeigt werden, dass die penile Durchblutung ein Indikator für Herz-Kreislauferkrankungen darstellt. Die gewonnenen Werte können Auskunft zu der Frage, ob man in den nächsten 4–8 Jahren einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall bekommt geben (3). Eine wichtige Rolle spielen sexualbezogene Untersuchungen in der Männergesundheit. Vor allem bei Erkrankungen des Stoffwechsels wie zum Beispiel dem Metabolischen Syndrom und einem Diabetes mellitus, kann die erektile Dysfunktion Indikator für diese Erkrankungen sein (4, 5).

Zentrale Bedeutung der Sexualität

Auch, wenn Männer es, vor allem gegenüber Frauen nicht gerne zugeben möchten, ist wissenschaftlich bewiesen, dass das Thema Sex allgegenwärtig ist. Durchschnittlich 19 Mal am Tag denken Männer an Sex. Über 13 Millionen Besucher befinden sich pro Monat auf „Viagra-Seiten“ im Internet. Wissenschaftliche Studien belegen außerdem, dass sich Männer zu einem großen Teil über das Ausleben ihrer sexuellen Performance definieren und zwar altersunabhängig (6, 7). Die weltweit größte wissenschaftliche Umfrage zur Sexualität, die von Prof. Sommer initiiert und begleitet wurde, hat gezeigt, dass auch Männer, die an keiner Sexualitätsstörung leiden, sich ein längeres sexuelles Durchhaltevermögen (Potenz), mehr Spaß an der Sexualität und auch Prävention von Impotenz wünschen (8). An der Studie teilgenommen haben ausschließlich gesunde Männer, die von sich sagen, dass sie eine „normale Sexualität“ erleben (9).

Sexualität und Partnerschaft

Wer träumt nicht vom besten Sex seines Lebens? Um diesen „Traum“ wahr werden zu lassen, bedarf es bestimmter körperlicher Bedingungen in Kombination mit mentalen Strategien (die durch gezielte körperlich und mental Übungen erreicht werden können). Hinzu kommen noch wichtige ernährungstechnische Voraussetzungen.

Eine Prästudie der DGMG hat ergeben (42), dass für mehr als 90% aller Männer zwischen dem 20igsten und 59igsten Lebensjahr eine funktionierende Potenz und eine gute sexuelle Erfüllung von sehr hoher Bedeutung ist und auch für den langfristigen positiven Bestand ihrer Partnerschaft entscheidend ist (*6). Männer ziehen sich bei schlechter Sexualität aus der bestehenden Beziehung zurück. Dies überträgt sich auf den Partner und die Abwärtsspirale der Beziehung (in jeglicher Hinsicht) beginnt (10–12).

Bei einer weiteren, bisher nicht veröffentlichten Studie, unter Leitung von Sommer wurden Männer, die mindestens 6 Monate in einer festen Beziehung waren, in zwei Gruppen aufgeteilt. Der jüngste Teilnehmer war 20 Jahre und der Älteste 64 Jahre. Eine Gruppe führte spezielle körperliche und mentale Übungen durch und bekam zusätzlich entsprechende Anweisungen, worauf sie bei der Ernährung zu achten haben, um eine gute Sexualität erleben zu können. Die andere Gruppe hielt ihren Lebensstil bei und es erfolgten keinerlei Änderungen.

Am Anfang der Studie werden die zentralen Parameter in der Sexualität erfasst. Dazu gehörte der Gesamttestosteronwert, die penilen Durchblutungswerte, die Kraft der ischiokavernösen und bulbospongiosen Muskulatur, sprich die sogenannte Potenzmuskulatur wird bestimmt, sowie auch alle weiteren üblichen Werte. Des Weiteren wurden anhand von validierten Fragebögen die Lebensqualität, die Sexualität, die Ejakulation und die erektile Funktion erfasst. Zu verschiedenen Zeitpunkten er-

folgte eine Re-Evaluation. Unter anderem nach 4 Monaten, als Daten von 36 Studienteilnehmern, die sowohl von sich erzählten, dass sie keinerlei sexuelle Störungen haben als auch bei denen in den Untersuchungen keinerlei organische Störungen vorgefunden wurden ausgewertet werden.

Ernährung und Lebensstil beeinflusst die Sexualität

Bezüglich der Frage ob „Mehr Spaß an der Sexualität“ besteht gaben 100% der Trainings-Teilnehmer der Studiengruppe an, dass es zu einer signifikanten Verbesserung gekommen ist. In der Kontrollgruppe war keine einzige Verbesserung zu verzeichnen. Bei der Frage „Steigerung der Erektionsfähigkeit“ (Hat sich Ihre Erektion verbessert?“) konnte eine Verbesserung bei 94,4% in der „Trainingsgruppe“ und einer Verbesserung von 0,0% in der Kontrollgruppe festgestellt werden. Die „Verlängerung der Zeit bis zur Ejakulation“ wurde mittels einer Stoppuhr, der sogenannten IELT (intravaginal ejaculation latency time) bestimmt. Die Zeit verlängerte sich in der Trainingsgruppe um 56%, in der Kontrollgruppe gab es sogar eine Verschlechterung um 4%. Nicht nur die IELT (die gemessen wurde) konnte sich signifikant verbessern, sondern auch die Probanden in der Trainingsgruppe gaben auch an dass es subjektiv zu einer Verlängerung bis zur Ejakulation (besseres sexuelles Durchhaltevermögen/längeres sexuelles Durchhaltevermögen) gekommen ist.

Die Frage, ob sich das „sexuelles Durchhaltevermögen verbesserte“, gaben in der Trainingsgruppe 94,4% ja an. Während in der Kontrollgruppe nur 5,5% der Beteiligten eine positive Rückmeldung geben konnten. 88,9% und keiner in der Kontrollgruppe gab an, dass nach einem 4 monatigen Training härtere Erektionen aufgetreten sind. Bezüglich der Veränderung der Kraft in der ischiokavernösen und bulbospongiosen Muskulatur kam es in der Trainingsgruppe zu einer durchschnittlichen Steigerung um 53% (mehr Kraft). In der Kontrollgruppe zeigte sich sogar eine Tendenz der marginalen Verschlechterung bezüglich der gemessenen Kraftwerte.

Besonders interessant waren die Ergebnisse bezüglich des Gesamttestosteron-



und der Cortisol-Werte. Durch das gezielte Training (direkte Messung danach) konnten doppelt so hohe Testosteronwerte gemessen werden und die Cortisol-Werte halbierten sich im Durchschnitt um 50%. In der Kontrollgruppe gab es keine signifikanten Veränderungen in den Laborparametern. Bei der Frage nach einem „Besseres und intensiveres Orgasmusgefühl“ gaben 94,4% in der Trainingsgruppe und keiner in der Kontrollgruppe dieses bejahend an. Anhand der Doppler-Duplex-Sonographischen Untersuchung konnten Steigerungen in der penilen Versorgung in der Trainingsgruppe von Durchschnittlich 34% evaluiert werden. In der Kontrollgruppe gab es sogar eine Reduktion um 4%. Bei der Trainingsgruppe gaben 100% der Beteiligten an, dass sie „mehr Libido“ hätten und sich sexier fühlen. In der Kontrollgruppe war sogar eine Tendenz der Verschlechterung bezüglich dieser Abfrage festzustellen. „Häufigeres Können“ wurde in der Trainingsgruppe bei 72,2% der Untersuchten angegeben in der Kontrollgruppe gab dies keiner an.

In der Studie konnte zusätzlich festgestellt werden, dass die folgenden vier Punkte auch für diese Teilnehmer sehr wichtig waren:

1. Bessere und erfülltere Sexualität
2. Mehr Potenz und Durchhaltevermögen
3. Mehr körperliche Fitness und Ausdauer
4. Vorbeugung von Erektionsstörungen

Resümierend kann, anhand der verschiedenen Studienergebnisse festgehalten werden, dass bei Männern mit einer sexuali-

tätsstörenden Erkrankung, ein Verlust von glatten Muskelzellen aufgetreten ist. Darüber hinaus gibt die Studie Aufschluss darüber, dass bei gesunden Männern, durch gezielte körperliche und mentale Trainingseinheiten eine Verbesserung der gesamten Lebensqualität und somit mehr Spaß an Sexualität erreicht werden kann. Diese achten dann besser auf ihre „Gesundheit“, was langfristig wahrscheinlich zu weniger systemischen Erkrankungen, wie beispielsweise dem metabolischen Syndrom oder einem Diabetes mellitus führt. Vorangegangene Studien der DGMG [42] konnten auch zeigen, dass Männer die über das Thema Sexualität abgeholt werden konnten, sich mehr um ihre eigene Gesundheit kümmern. In diesem Sinne kann man immer wieder das Thema „Sexualität“ aufgreifen, um viele Männer zu motivieren bspw. körperlich aktiv zu werden, sich etwas mehr mit ihrem gesundheitlichen Zustand auseinanderzusetzen oder auch mal ein mental zu trainieren (bis hin zu Entspannungs- Übungen), aber auch entsprechend auf ihre Ernährung zu achten. Wie heißt es so schön:

„Das Thema Sex ist ein Gesundheits-Motivator!“

Katharina Dünne, Vorstand DGMG

1. Feldman HA, et al. Impotence and its medical and psychosocial correlates: results of the Massachusetts Male Aging Study. *J Urol* 1994; 151(1): 54–61.
2. Westheimer RK. Partner and relationship issues in the treatment of erectile dysfunction. *Am J Manag Care* 2000; 6(12 Suppl.): S639-S640.

3. Gandaglia G et al. A systematic review of the association between erectile dysfunction and cardiovascular disease. *Eur Urol* 2014; 65(5): 968–978.
4. Hackett G, et al. Coronary heart disease, diabetes, and sexuality in men. *J Sex Med* 2016; 13: 887–904.
5. McCabe MP, et al. Risk factors for sexual dysfunction among women and men: A consensus statement from the fourth International Consultation on Sexual Medicine 2015. *J Sex Med* 2016; 13(2): 153–167.
6. Clarke MJ, Marks AD, Lykins AD. Effect of normative masculinity on males' dysfunctional sexual beliefs, sexual attitudes, and perceptions of sexual functioning. *J Sex Res* 2015; 52(3): 327–337.
7. O'Brien R, Hunt K, Hart G. „It's caveman stuff, but that is to a certain extent how guys still operate“: men's accounts of masculinity and help seeking. *Soc Sci Med* 2005; 61(3): 503–516.
8. Sommer F et al. Jahreskongress. Männergesundheit 2014. 29. März.
9. Sommer F et al. und DGMG. Noch nicht publizierte Daten. Data on File.
10. Fisher WA, et al. Erectile dysfunction (ED) is a shared sexual concern of couples II. *J Sex Med* 2009; 6(11): 3111–3124.
11. Borrás-Valls JJ, Gonzalez-Correales R. Specific aspects of erectile dysfunction in sexology. *Int J Impot Res* 2004; 16 (Suppl. 2): S3-S6.
12. Dorey G. Partners' perspective of erectile dysfunction. *Br J Nurs* 2001; 10(3): 187–195.

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt

Deutsche Gesellschaft für Mann und
Gesundheit e. V.

Wilhelm-Leuschner-Straße 7
60329 Frankfurt am Main

E-Mail:

nicole.lemmer@mann-und-gesundheit.com

www.mann-und-gesundheit.com