

MANN OH MANN

Gesundheitsleitfaden für Männer



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

»JEDER MANN
PROFITIERT VON
WACHSENDER
MUSKELKRAFT«

Pierre Geisensetter über
Leistung und Lifestyle

06

Wie die Fußball-WM
Ihr „Königshormon“
steigern kann

08

Keine Angst
vor dem Besuch
beim Urologen

12

Auf gutem Kurs mit Familie und
Karriere: So werden Sie zum
Kapitän Ihres Lebens!

22

„Ausprobieren, was da noch geht...“

Sex ist nicht alles: Dipl.-Psychologin Christine Backhaus rät Paaren in der Krise zu gemeinsamen Unternehmungen und Streicheleinheiten – statt zu Rückzug und Streit

Sexuelle Probleme müssen nicht das Ende der Liebe bedeuten. Christine Backhaus hilft Paaren, neue Wege der Verbundenheit zu finden.

Frau Backhaus, was raten Sie Paaren in schwierigeren Phasen?

Etwas gemeinsam zu unternehmen. Sich einfach mal wieder Zeit füreinander nehmen. Das kann ein Spaziergang, ein schönes Abendessen im Freien, eine kleine Reise oder eine Fahrradtour sein. Hauptsache, die Aktivität verbindet und regt dazu an, miteinander zu sprechen und den anderen wieder mehr wahrzunehmen. Wer an der frischen Luft ist, fühlt sich besser und vitaler. Sport ist zum Beispiel immer gut, er hebt die Stimmung. Und wenn man gut drauf ist, steigert das auch das Selbstbewusstsein des einzelnen. Wichtig ist, dass die Partner gegenseitigen Respekt haben und noch untereinander Interesse für sich spüren.

Was mit den Jahren ja leider etwas schwindet....

Ja, das hat natürlich viel mit Gewohnheit und eingefahrenen Mustern zu tun. Ich beobachte auch, dass sich Paare gerade um die 50 Jahre auseinander leben oder Krisen durchleben. Dafür sind unter anderem die hormonellen Veränderungen verantwortlich. Sie machen manchen Mann ängstlicher und so manche Frau mutiger oder eben anders herum. Viele Frauen wollen dann, wenn die Kinder aus dem Haus sind, mal ihr Ding machen. Damit kommen die Männer oft nicht klar, haben plötzlich Angst, die Frau zu verlieren.

Was heißt das für die Männer?

Raus aus dem Schneckenhaus, oder auch mal raus aus dem Büro, attraktiv bleiben, sich für die Interessen und den Alltag der Frau interessieren. Aber auch selbst etwas unternehmen, interessant bleiben und die Frau neugierig machen. Das macht den Mann sexy.



Christine Backhaus, Diplom-Psychologin und Management Beraterin, begleitet seit 18 Jahren Manager und Führungskräfte namhafter Unternehmen sowie Unternehmer, Selbständige und Privatpersonen. Sie leitet die Firma Psyconomy in Frankfurt/Main und vereint durch ihre beiden Studien-Schwerpunkte ihre berufliche Expertise unter dem Motto: PSYCONOMY – Karriere und Beziehung im Dialog.



Apropos sexy: Welche Rolle spielt Sexualität eigentlich wirklich in der Beziehung?
Sexualität an sich wird oftmals überschätzt. Sex ist nicht alles. Gleichzeitig muss ich aber sagen, dass Sex ein verbindendes Element unter Partnern ist, es bestätigt die Zugehörigkeit, Bindungshormone werden ausgeschüttet. Sex ist wie eine Lupe: Er beleuchtet den Ist-Zustand. Wie erleben wir uns eigentlich als Paar? Was geht noch und was ist vielleicht nicht mehr? Sex ist auch Kommunikation. Heißt: Es sollte offen über die Bedürfnisse und Wünsche des Partners gesprochen werden. Was möchte ich, was Du?

Und was, wenn der Sex nicht mehr klappt?

Die Gründe dafür suchen, offen und ehrlich darüber sprechen, gemeinsam neue Wege der Zärtlichkeit suchen. Männer machen oft den Fehler, die Sache nur mit sich selbst ausmachen zu wollen. In vielen Fällen sind es ja auch gesundheitliche Gründe, wie etwa Erektionsstörungen, warum der Sex zum Problem wird, dann ist auch ein Gang zum Arzt ratsam. Mit Rückzug und Schweigen aber bewirken Männer gar nichts. Im Gegenteil: Die Frau ist oft ebenso tief verunsichert, will reden, für den Mann meist zu viel und zu oft, so dass er noch mehr

mauert. Ein Teufelskreislauf! Das kann auf Dauer nicht gut gehen. Schlimmer noch, wenn der Mann seine scheinbar verlorene Männlichkeit mit Machtgehebe zu überspielen versucht. Ich finde, kein Mann sollte den Ritter spielen, wenn er kein Schwert mehr hat.

Das klingt recht hart...Wie meinen Sie das?

Das ist natürlich ein wenig ironisch und frech dahin gesagt, aber es ist für mich ein gutes Symbol, weil viele Männer körperlich sexuelle Probleme oft überspielen, in dem sie die Frauen klein machen, sie dann etwa ständig kritisieren oder ignorieren. Das ist doch ungerecht der Partnerin gegenüber und höchst fatal für die Beziehung.

Was raten Sie diesen Männern?

Er sollte ausprobieren, was da noch geht, statt Angst zu haben, nicht zu genügen. Sich gemeinsam mit seiner Frau Zeit nehmen für neue Wege. Paare müssen oft in die Entspannung kommen, wieder Sicherheit gewinnen, das geht auch über Streicheleinheiten. Die Männer müssen schauen, worüber sie sich denn noch so definieren – außer über Sex. Sich fragen: Was macht mich eigentlich aus? Was halte ich selbst von mir? Das macht auch in Krisensituationen innerlich stark und unabhängig, egal ob beruflich oder privat.

Ist fehlender Sex ein Grund, warum Paare zu Ihnen in die Beratung kommen?

Nicht vordergründig. Warum sprechen wir kaum noch? Wann und wodurch haben wir uns entfernt? Das sind die Fragen meiner Klienten. Gemeinsam schauen wir tiefer: Wo liegen Wunden aus der Kindheit, alte Verhaltensmuster, die sie vielleicht von den Eltern übernommen haben? Das gilt es zu beleuchten. Oft spielt das auch in den Beruf hinein. Deswegen beschäftigen wir uns in meiner Beratungsfirma auch mit Karriere und Beziehungsfragen im Dialog.



Weitere Infos unter: www.christinebackhaus.de