

nur dann geben, wenn es sich in Begriffe pressen lässt? Für Sigusch scheint alles einer Definition zu bedürfen, das Unbestimmte soll nicht mit Freiheit und Glück verknüpft sein. Dass Definition stets einher geht mit Kontrolle, spielt für ihn im vorliegenden Buch kaum eine Rolle. Doch eventuell ist meine Ansicht Ausdruck eines Generationenkonflikts? Vielleicht entdecken heterosexuelle Leser unterschiedlichen sozialen oder biologischen Geschlechts noch ganz andere Kritikpunkte? Denn irgendwie ist es schon witzig, dass ein 70jähriger schwuler Mann über die weite Welt von Sexualitäten schreibt, die er selbst nie erlebt hat, und dass diese Ausführungen dann von einem jüngeren Gelehrten mit ähnlichen sexuellen Interessen kommentiert werden.

Im Ganzen ist das Buch eine gute Sache. Die Sprache ist sowohl wissenschaftlich wie auch allgemein verständlich, die ausgewählten Begriffe und ihre Erläuterung sind zumeist überlegt gewählt. Das Fehlen von Abbildungen ist kein Makel, sondern ein Gewinn.

Florian G. Mildnerberger (Frankfurt/Oder)



Ahlers, Christoph Joseph u. Michael Lissek, *Himmel auf Erden und Hölle im Kopf – Was Sexualität für uns bedeutet*, Goldmann, München 2015, 448 S., geb., 19,99 €

In diesem Buch gibt der klinische Sexualpsychologe Christoph Joseph Ahlers vor dem Hintergrund 20-jähriger Berufserfahrung als Sexualwissenschaftler in Klinik, Forschung und Lehre einen Gesamtüberblick über sexuelle Phänomene, insbesondere über die Diagnostik und Therapie bei partnerschaftlichen und sexuellen Beziehungsproblemen und Störungen.

Der gesamte Text wird in Form eines langen dialogischen Interviews präsentiert mit kurzen, fettgedruckten Fragen und

längeren, aber nicht überlangen Antworten. Dieses Format erinnert an die mittelalterliche Tradition des geschriebenen Dialogs mit einem unwissenden, aber wissbegierigen *Idiota* (Studenten), der seinen *Magister* (Lehrer) immer genauer befragt und sich so allmählich von ihm aufklären lässt. Dabei stammen die Fragen sowohl vom Verfasser, als auch von dessen Co-Autor, dem Radio-Feature-Autor Michael Lissek. Diese alte Darstellungstechnik strukturiert den umfangreichen Text auf angenehme Weise, macht so das Lesen „flüssiger“ und erweist sich damit auch heute wieder als sehr hilfreich für das Verständnis.

In zwölf Kapiteln, von Sex als Kommunikation über Sexualpräferenz und Beziehungspräferenz, Sexualfunktionsstörungen, Transidentität und Intersexualität, Internetsexualität und Pornographie, unerfüllten Kinderwunsch und sexuelle Besonderheiten und Absonderlichkeiten bis zur Darstellung einer Sexualtherapie samt ihrer Methoden und Ziele, liefert der Autor ein ebenso umfassendes wie informatives Kompendium sexualpsychologischen Fachwissens, das für den Leser ausgesprochen kurzweilig, anschaulich, eingängig und unterhaltsam präsentiert wird.

Die ungezwungene, ja oft unverblümete Sprache der Antworten, die Ahlers auf die nur scheinbar naiven Fragen gibt, kann nicht darüber hinwegtäuschen, dass sie profundes Fachwissen, wesentliche Erkenntnisse und mitunter sogar elementare Weisheiten vermittelt, von denen jeder Leser profitieren kann. Manchmal fast aphoristisch zugespitzt, erscheinen sie an entscheidenden Stellen des Textes und können so zu blitzartigen Einsichten führen.

Gleich das erste Kapitel liefert eine erhellende Definition seines Gegenstandes: „Sex ist die intimste Form der Kommunikation, die uns Menschen zur Verfügung steht [...]. Es geht um Austausch. Aber eben nicht um den Austausch von Körperflüssigkeiten, sondern um den von Botschaften. Mitzuteilen, dass wir einander annehmbar, richtig und gut und im Idealfall auch [...] begehrenswert finden“ (14). Die folgenden Kapitel liefern dann immer neue praktische Illustrationen dieses Grundprinzips.

Ein zweites Prinzip wird ebenso häufig betont: Alles Sexuelle ist nicht eine Frage des Entweder-oder, sondern liegt auf einem Kontinuum des Sowohl-als-auch: „Wir sind mit unseren Merkmalen, Eigenschaften, Bedürfnissen und Verhaltensweisen nicht in Kategorien eingeteilt, sondern befinden uns in allen Belangen [...] zwischen den jeweiligen Polen.“ (37). Dementsprechend schreibt Ahlers zum Thema „Sexualstörungen“: „[Hier] müssen wir uns einmal mehr von Entweder-oder-Kategorien verabschieden. Denn natürlich ist es nicht so, dass es entweder Menschen mit Funktionsstörungen gibt oder solche ohne. Wir befinden uns auch hier auf einem Kontinuum“ (143).

Das ganze Buch illustriert den vom Autor mitentwickelten Ansatz der *Syndyastischen Sexualtherapie*, d.h. „eine beziehungs- und kommunikationsfocussierte Sexualtherapie“,

die ihren Ausgang von der Tatsache nimmt, „dass wir Menschen in unserer Wesensart dazu neigen, uns in einer Zweierbeziehung zu Paaren zusammenzuschließen (*Syn-Dyade*)“ (18). Diese Therapie ist ebenso für Paare wie Einzelpersonen geeignet, wie das Buch eindrucksvoll belegt. Auch der einzelne, ja der absichtlich oder unabsichtlich vereinzelt, Mensch ist auf eine Paarbeziehung angelegt, die möglicherweise nur wegen seiner fehlenden Kommunikationsfähigkeit nicht zustande kommt. Diese Fähigkeit ließe sich mithilfe der Therapie entwickeln.

Seine Rolle als Therapeut beschreibt Ahlers so: „Die Vorstellung der Sexualtherapie als Reparaturbetrieb, die Idee, wir optimierten hier die *Sexual Performance*, lernen meine Patienten rasch zu verwerfen. [...] Ich bin kein *Performance Coach* zur sexuellen Leistungssteigerung, sondern begleite und unterstütze als Sexualtherapeut einen Prozess, in dem es darum geht, sich von internalisierten Leistungsanforderungen zu emanzipieren“ (166). Wenn dieser Emanzipationsprozess gelingt, führt er zu einer wirklich befreiten Sexualität. Wie Ahlers feststellt: „Die subversive Kraft der Sexualität liegt in dem Umstand, dass sie das größte Freiheitspotenzial birgt, das wir Menschen erleben können. [...] Unserer Sexualität wohnt eine Kraft inne, gegen die kein Kraut gewachsen ist. Und diese Kraft besteht eben nicht im vielbeschworenen dumpfen „Trieb“, sondern im Gefühl von Aufgehobenheit und Zugehörigkeit [...] in der Erlösung durch Überwindung von Vereinzelung, die sich im Sexuellen auf einzigartig intensive und intime Art verleblichen kann. Die Lust ist bloß der Zuckerguss auf diesem Kuchen.“ (171)

Die Zugrundelegung dieser These zeigt sich vor allem im Kapitel „Sexting, Dating, Partnering – Internetsexualität 2.0“ am Beispiel des *Casual Dating* via Internet. Wie Ahlers beobachtet:

„Für viele ist es eine Zeit lang ein *Sexual Lifestyle*, jeden Abend oder zumindest jede Woche mit einem oder einer anderen ins Bett zugehen. Ein *One-Night-Stand* reiht sich an den anderen. Wenn es dabei gut läuft, kommt es zu sexueller Befriedigung. Was mit der Zeit auf der Strecke bleibt, ist die emotionale Erfüllung. [...] *One-Night-Stand-Burn-Out* nenne ich dieses Syndrom dann gerne, [...] um (den Patienten) zu zeigen, dass sie sich von *Sexual Junk-Food* ernährt haben und sich deswegen jetzt womöglich nach echten Lebensmitteln sehnen.“ (267)

Im Kapitel über Pornographie („World Wide Porno Web – Sexual Fiction und Sexual Entertainment“) heißt es dann folgerichtig über den Online-Pornokonsum eines Mannes, der in einer Partnerschaft lebt: „Die verbreitete Pseudodiagnose „Sexsucht“ ist der perfekte Schutzschirm, um sich vor jeglicher Verantwortung zu drücken: „Liebling, ich kann nichts dafür!“ (299). Das wirkliche Problem ist hier also gar nicht

die Pornographie, sondern die „kommunikative Inkompetenz“ eines Paares, die nur beide gemeinsam beheben können. Im Schlusskapitel dann („Reden, worüber man nicht spricht – die Sexualtherapie“) schließt sich der Kreis, so dass alle verstehen, was gemeint ist, wenn es heißt: „Männer lernen [...] dass für Frauen nicht die *Potenz* das Kriterium ist, sondern die *Kompetenz*. Der Wille und der Mut, sich mit Problemen zu befassen, auseinanderzusetzen und Verantwortung zu übernehmen.“ (426)

Es ist ein sehr lebendig geschriebenes, ebenso unterhaltendes wie gründliches Werk, das wohl alle Probleme abdeckt, die in der sexualtherapeutischen Praxis vorkommen. Dabei behandelt Ahlers auch die schwierigsten Fälle auf eine entkrampfende und klärende Art, die sich gleichsam auf den Leser überträgt. Nicht nur Kolleginnen und Kollegen können es mit Gewinn lesen, auch Studierende in verwandten Fächern, die sich mit sexuellen Fragen befassen, können sich die Erfahrungen des Autors zunutze machen. Und das gilt natürlich ebenso für alle Laien und andere Interessierte.

Das Buch bietet ein umfassendes und wirklich nützliches Sachregister, durch welches alle abgehandelten Einzelthemen und Begriffe einfach nachgeschlagen werden können, verzichtet aber konsequenterweise auf ein Literaturverzeichnis, weil es sich eben nicht um ein wissenschaftliches Lehrbuch, sondern um ein populärwissenschaftliches Sachbuch handelt.

Ein Vorteil des Buches ist, dass man es nicht „in einem Zug durchlesen muss“, um seine Botschaften zu verstehen. Im Gegenteil, es ist auf ein langsames, ruhiges Lesen mit vielen Unterbrechungen angelegt. Man kann es immer mal wieder zur Hand nehmen und jedes Mal etwas Neues, Anregendes, Überraschendes, Unterhaltsames und Lehrreiches erfahren. So teilt sich allmählich die Gesamtsicht des Autors mit, der in seiner langjährigen Praxis gelernt hat, den verschiedensten sexuellen Wirklichkeiten der Menschen in konsequenter „Bewertungs-Abstinenz“ gegenüber zu treten.

Alles in allem: Eine wertvolle, gelungene und nützliche Publikation, die frühere Sachbücher zum Thema Sexualität in bisher nicht da gewesener Weise ergänzt.

Erwin J. Haeberle (Freiburg Br.)