

„Ich hatte virtuellen Sex mit dieser weiblichen Figur“

Christoph J. Ahlers, Brenda Strohmaier, Sophie Wennerscheid

Wie begehren wir in Zukunft? Eine Kulturwissenschaftlerin und ein Sexualwissenschaftler sprechen über Sex im Jahr 2030 – und über Männer, die Puppen anbeten. Diese Puppen sollen zukünftig nicht nur für Geschlechtsverkehr gut sein. „Liebe deinen Sexroboter wie dich selbst“ – ist das bald ein Motto unserer Beziehungen? Im Rahmen der ICONIST-Veranstaltung „Sex Education“* diskutierten die Kulturwissenschaftlerin und Autorin (*Sex Machina*) Dr. Sophie Wennerscheid mit dem Sexualwissenschaftler und Autor (*Himmel auf Erden*) Dr. Christoph J. Ahlers in der Berliner Urania über die Zukunft des Begehrens – und unseres Sexlebens. Nicht nur die Moderatorin Dr. Brenda Strohmaier hatte dazu etliche Fragen, auch das Publikum war überaus wissbegierig.

Brenda Strohmaier: Welche Rolle wird die Maschine künftig im Liebesleben spielen?

Sophie Wennerscheid: Da müssen wir erst mal klären, was meinen wir, wenn wir von Maschinen sprechen? Wenn wir an Maschinen und Sexualität denken, ist es naheliegend, nicht nur an einen Gegenstand zu denken, sondern auch daran, wie der Mensch an die Maschine angekoppelt wird. Wie und was sich da in der Zukunft weiterentwickelt, ist schwer zu sagen. Für mein Buch *Sex Machina* habe ich mich zwar auch mit sogenannten Sexrobotern beschäftigt, ich finde das allerdings einen schwierigen Begriff, denn diese gibt es, würde ich sagen, noch nicht.

BS: Ich habe heute bei Amazon geschaut, da gibt es diverse Sexroboter-Angebote von 50 bis 3000 Euro ...

SW: Es kommt darauf an, was wir unter einem Roboter verstehen. Es gibt Puppen mit Silikonhaut, die dem Menschen lebensähnlich nachgebildet sind. Aber um echte Roboter zu sein, bräuchten diese Puppen eine gewisse Teilautonomie, ein eigenständiges Agieren. Das haben sie bisher nicht oder nur sehr rudimentär. Die Ausgefallenen haben eine Gesichts- oder Spracherkennungssoftware. Es gibt noch keine Sexroboterindustrie, sondern einzelne Unternehmen, die mit recht begrenzten Mitteln arbeiten.

* „Sex Education“ ist eine Veranstaltungsreihe der Berliner Bildungsinstitution Urania. Die Idee dabei ist, praxistaugliches Wissen seriös und unterhaltsam zugleich auf die Bühne zu bringen. Die Veranstaltung wurde präsentiert von ICONIST, dem Mode- und Lifestyle-Magazin von WELT. Der vorliegende Gesprächstext ist am 12.03.2020 zuerst auf welt.de veröffentlicht worden.

BS: Wir sprechen aktuell also eher noch über Sexpuppen als über Sexroboter?

SW: So sehe ich das.

BS: Inzwischen gibt es auch männliche Sexpuppen, Puppenbordelle und selbst die „Ärzte Zeitung“ beschäftigt sich damit, ob Sexpuppen vielleicht bald von der Kasse verschrieben werden könnten. Haben wir bald alle eine Sexpuppe zu Hause?

SW: Vorstellen kann man sich vieles. Ich glaube allerdings nicht, dass das die Sextechnologie der Zukunft ist. Das Thema lenkt von den eigentlich interessanten Fragen ab, wie beispielsweise nach unserem Verhältnis zum Smartphone und zum Internet. Wie wir diese Art von Maschinen nutzen, um mit anderen Menschen sexuell aktiv zu werden.

BS: Lassen Sie uns dennoch erst bei den Puppen bleiben. Ich habe gelernt, dass es auch einen Puppen-Fetisch gibt, Agalmatophilie nennt er sich. Herr Ahlers, haben Sie jemals einen solchen Fall in Ihrer Praxis gehabt?

Christoph J. Ahlers: Bisher noch nicht. Der Markt ist noch zu klein, die Produktionskosten zu hoch. Wenn wir in die industrielle Fertigung kommen und sich die technologische Entwicklung so weiter vollzieht wie in den letzten zehn Jahren, dann haben wir bald interaktionsfähigere Puppen, die mit einem explizit sexuell aufreizenden Habitus erscheinen. Ich bin sicher, dass es dafür eine große Nachfrage gibt.

SW: Dass es dafür eine Nachfrage geben wird, denke ich auch. In den USA gibt es jetzt schon eine ganze Gruppe von Menschen, das sind hauptsächlich Männer, die sich als Puppenliebhaber oder Puppenanbeter definiert haben, als „Idollators“. Der Begriff kommt vom englischen „doll“ (deutsch: Puppe) und dem Verb „idolisieren“. Sie setzen sich dafür ein, dass ihre sexuelle Präferenz als normale sexuelle Form anerkannt wird. Ich glaube dennoch nicht, dass der Sexroboter die sexuell interessante Technologie der Zukunft wird. Weder aus individualpsychologischer noch aus gesellschaftlicher Sicht.

BS: Und warum reden wir dann gerade darüber? Was fasziniert uns denn so daran?

SW: Es gibt verschiedene Erklärungsansätze. Eine Erklärung ist, dass wir ein Gegenüber wollen, über das wir verfügen können, über das wir Kontrolle haben.

BS: Ich habe gelernt, dass gerade junge Menschen Sexpuppen bevorzugen, die elfenartige, spitze Ohren haben.

SW: Das spielt in den zweiten Erklärungsansatz hinein, nämlich dass es um das Ausleben von Fantasien geht. Der erste Ansatz baut auf der These auf, dass wir in einer Zeit der Krise und Orientierungslosigkeit etwas brauchen, das uns Sicherheit gibt. Die maschinenhafte Puppe, die auf Knopfdruck das macht, was ich will, gibt mir das. Liebe ist ein sehr unsicheres Feld, der Roboter schafft die Möglichkeit, Liebe zu regulieren. Die andere Erklärung ist, dass wir in einer entzauberten Welt leben und uns für alles interessieren, was uns einen neuen, faszinierenden Push geben kann. Zwei konträre Ansätze, die vielleicht etwas paradox klingen, aber ich denke, an beiden ist etwas dran.

BS: Zum Glück haben wir einen Sexualpsychologen zu Gast. Herr Ahlers, warum faszinieren uns Sexroboter?

CJA: Aufgrund der Asymmetrie der Beziehungsgestaltung, die mit Tieren, Kindern und Puppen möglich ist. Was meine ich damit? Befragt man Menschen dazu, geben die meisten an, dass ihr Herz bei nichts anderem so unmittelbar und bedingungslos aufgeht wie gegenüber Kindern und Haustieren. Weil Haustiere und Kinder keine partnerschaftlichen Beziehungsanforderungen an uns richten. Wir können lieben und kümmern und versorgen, brauchen aber nicht als Beziehungspartner zur Verfügung zu stehen wie gegenüber unserem Mann oder unserer Frau. Und genau dieser Effekt existiert auch bei Puppen. Wir können sie lieben, ohne dass sie etwas von uns wollen oder fordern.

BS: Und was ist dann neu an der Liebe zu Robotern?

CJA: Erste mechanische Puppen gab es schon in der Barockzeit. Die Projektion auf die Puppe als Ersatzpartnerin und vermeintliche Erfüllerin aller meiner Bedürfnisse scheint dem Menschen innezuwohnen. Das einzig Neue, das ich sehe, ist die technische Erweiterung, dass diese Puppen zunehmend kommunikations- und interaktionsfähiger werden. Die Puppe oder der Teddy haben früher allenfalls „booh“ oder „ahh“ gemacht, wenn man sie geschüttelt hat, das war kommunikativ noch nicht so ganz befriedigend.

Mittlerweile wird bei den ersten Sexpuppenmodellen versucht, künstliche Intelligenz zu integrieren – etwa auf dem Niveau von Alexa oder ähnlicher sprachlicher Interaktionssoftware. Diese Puppen können Menschen das Gefühl geben, dass eine Kommunikation stattfindet.

SW: Kommunizieren Kinder mit ihren Puppen nicht auf eine sehr viel ausgefeiltere Weise? Immerhin sprechen sie als aktiver Mensch beide Stimmen. Das ist sehr viel fantasievoller, als mit einem Roboter zu kommunizieren, der mit rudimentärer Sprachtechnologie ausgestattet ist. So ausgefeilt die Technologie auch wird: Es bleibt eine Sprache, der Vielfalt, Nuancenreichtum und ironische Anspielungen fehlen werden.

CJA: Mir geht es als Humanwissenschaftler nicht vornehmlich darum, die Dinge zu bewerten, sondern sie zunächst erst einmal zu beschreiben. In der Online-Psychotherapie gibt es erste Studien, in denen computerisierte Algorithmen mit Patienten therapeutische Kommunikation betreiben haben, das heißt, die Patienten konnten ihre Nöte in einen Computer sprechen oder schreiben. Die Maschine – der sogenannte Bot (Kurzform von Robot(er)) – hat standardisiert darauf reagiert. Das wurde mit menschlichen Psychotherapeuten verglichen. Natürlich hat man erschütternde Diskrepanzen und eine haushohe Überlegenheit der menschlichen Therapeuten erwartet, aber das hat sich nicht gezeigt: Die Algorithmen, nach denen wir Kommunikation als erfüllend erleben, sind nicht übermäßig komplex. Wir haben ein Repertoire an Grundbedürfnissen, und wenn diese Bedürfnisse in der Kommunikation konsequent adressiert und validiert werden, bekommen wir das Gefühl, in einer Beziehung zu sein. Da Beziehungen eben nicht nur zwischen, sondern vor allem auch in uns stattfinden, gelingen dort Beziehungserfahrungen wie mit Stofftieren oder Kinderpuppen.

SW: Ich finde es hier wichtig zu erwähnen, dass das nur funktioniert, wenn wir uns als Menschen auf diese Maschinen einlassen. Und das macht etwas mit uns. Das werden diejenigen merken, die mit Alexa kommunizieren. Wir verändern unseren sprachlichen Habitus.

CJA: Richtig, wir müssen uns einlassen. Wie in jeder Beziehung. Und hier geht es darum, dass sich viele Menschen in realen Beziehungen überfordert fühlen. Echte Beziehungen sind ihnen zu anstrengend. Sie suchen Entlastung bei Ersatzpartnern. Das können virtuelle Partner im Internet sein, Haustiere und eben auch Puppen. Wenn die dann auch noch sexuell attraktiv aussehen, physisch stimulieren können, entsteht für manche die Frage: Was will ich mehr?

BS: Was ist denn so anstrengend in einer Beziehung?

CJA: Die Auseinandersetzung mit dem Erleben und Verhalten des anderen. In meiner Praxis erlebe ich vor allem, dass Menschen, die in Beziehungen leben, erschütternd wenig miteinander in Kontakt treten. Und verstörend wenig miteinander übereinander kommunizieren. Für je-

manden, der sich ohnehin mit partnerschaftlicher Beziehungskommunikation schwertut, ist es anstrengend, sich damit auseinanderzusetzen, was der andere denkt und fühlt und will. Es entstehen Anforderungen und Erwartungen, von denen ich mich überfordert fühlen kann. Das ist ein Grund, warum sich Menschen aus Beziehungen zurückziehen oder erst gar nicht in Beziehung treten. Und dann gibt es eine Puppe, die sexuell aufreizend aussieht, und ich kann mit ihr machen, was ich will. Und vor allem, ohne dass sie etwas von mir will. Auch haptisch fühlt sie sich überzeugend an: Silikonoberfläche, gut temperiert, mit genitalem Stimulationspotenzial, das menschliche sexuelle Interaktion und Potenz übersteigt. So betrachtet ist es doch verständlich, dass es für dieses Spielzeug ein Publikum geben wird.

SW: So, wie Sie das schildern, klingt das wie eine Warnung.

CJA: Ich finde, das klingt eher wie eine Werbung. Wenn ich beispielsweise Patienten frage, warum sie sich aus ihrer sexuellen Beziehung zurückziehen und stattdessen Pornografie konsumieren, sagen viele, dass nicht nur das Spektrum der sexuell erregenden Darstellungen überwältigend sei, sondern dass es am Ende eine Funktion gäbe, die sie „am allergeringsten“ fänden: den Off-Button. „Wenn ich fertig bin, drücke ich auf Off, muss ich nicht mehr aufpassen und zuhören, ich muss nicht mehr mitdenken, ich muss nicht mehr nachfragen.“ Das ist auch eine Realität von Maschinennutzung, die existiert und geschildert wird.

SW: Man kann eine solche pornografische oder anders technologisch gestaltete erotische Situation natürlich auch als Erweiterung sehen und sich darauf einlassen. Wenn wir die Möglichkeit haben, Puppen und Roboter zu gestalten, könnten wir mit Fantasie und Innovation ja auch mal etwas Neues probieren.

BS: Sie selbst haben für Ihr Buch eine junge Berliner Firma besucht, die an Virtual-Reality-Pornografie herumtütelt. Wie hat sich das angefühlt, eine Pornowelt mit 3-D-Brille zu erforschen?

SW: In meinem Experiment war die Kulisse eine Bar, in der eine Frau aufreizend getanzt hat. Ich war als virtuelle Figur männlich – denn es ist eine Welt, die sich in erster Linie an männliche Konsumenten richtet. Ich hatte virtuellen Sex mit dieser weiblichen Figur.

BS: Und? War es aufregend?

SW: 3-D-Erfahrungen sind natürlich sehr interessant, weil wir Körperlichkeit und Räumlichkeit anders wahrnehmen als im Hier und Jetzt. Ich übertreibe also, wenn ich sage,

es war langweilig. Aber das Szenario überstieg nicht den Horizont des Bekannten. Was schade ist: Wenn es diese neuen technologischen Möglichkeiten gibt, wäre es doch schön, wenn wir tatsächlich neue Räume betreten und andere Geschichten erzählen könnten, die sich jenseits der heterosexuellen, monogamen Paarbeziehung abspielen.

CJA: Abgesehen davon, dass ich nicht sehen kann, inwiefern es bei Sexrobotern und VR-Sex und Pornografie je um „heterosexuelle, monogame Paarbeziehung“ gegangen wäre, glaube ich Ihrem Gedanken entnehmen zu können, dass Sie sexuelle Präferenz für eine Wahlentscheidung halten, die sich beliebig umfirmieren lässt. Welche Möglichkeiten stellen Sie sich vor?

SW: Dass man sich von Gegenständen, Entitäten und Fantasiefiguren erotisch erregen lässt, die uns in unserer Alltagsrealität nicht stimulieren. Ich halte es durchaus für möglich, dass es da eine spielerische Varianz gibt und dass man sich auch ohne sexuelle Präferenz für Roboter in der Begegnung mit dem technisch anderen berühren lassen kann. Sowohl haptisch als auch emotional. Ich finde es sozialtheoretisch interessant, zu überlegen, ob es nicht etwas geben kann, das über das biologische Dispositiv hinausgeht.

BS: In Japan gibt es ein Sexspielzeug für Männer, das aussieht wie ein Mini-Hydrant.

CJA: Was stimmt denn nicht mit Androiden? Es gibt archaische Muster wie das Kindchenschema, die in der Robotik seit Langem genutzt werden. In Japan gibt es Roboterhaustiere, die das habituelle Repertoire eines Welpen aufweisen. Bei androiden Sexpuppen funktionieren Schlüsselreize wie sekundäre Geschlechtsmerkmale genauso.

SW: Es kommt wohl darauf an, wie komplex man selbst veranlagt ist und was man von einem interessanten und erotischen Gegenüber erwartet.

CJA: Das glaube ich auch und befürchte, dass der durchschnittliche Sexpuppenkunde Ihren intellektuellen Ansprüchen nicht genügen wird. Die meisten Menschen stehen auf Menschen und fühlen sie sich von sekundären Geschlechtsmerkmalen angesprochen.

SW: Mir geht es ja nur darum, dass ich, wenn ich mich schon in eine virtuelle Realität begeben, lieber eine andere Geschichte erfahren würde, als die, die ich auch im Alltag erlebe.

BS: Herr Ahlers, Menschen scheinen sich auch sexuell immer mehr selbst optimieren zu wollen, etwa mit Viagra. Inzwischen bastelt die Pharmaindustrie sogar schon an

Pillen, die einen verliebt machen sollen. Was bedeutet das für unser Liebesleben, jetzt schon und in der Zukunft?

CJA: Seit Beginn des 21. Jahrhunderts leiden zunehmend viele Menschen unter sozialnormativen sexuellen Anforderungen und Erwartungen. Sie haben das Gefühl: So wie ich bin, reiche ich nicht aus, ich muss mehr aus mir raus-holen, mehr erleben, mehr Lust haben, potenter sein, beim Sex gut aussehen, performen, abliefern. Das Gefühl, in sexueller Hinsicht attraktiv, aktiv und verfügbar sein zu müssen, bedrückt immer mehr Menschen. Deshalb gewinnt das Thema Lustlosigkeit in Beziehungen immer weiter an Bedeutung. Viele innere Konflikte entstehen dadurch, dass die Menschen glauben, sie müssten trotzdem Lust auf Sex haben.

BS: Es geht auch ohne?

CJA: In unserer Kultur ist das Verständnis von Sex reduziert auf genitale Stimulation, vor allem als penis-vaginale-Penetration, mit dem Ziel der Orgasmus- und Reproduktion. Aber das beschreibt nur die Erregungs- und Fortpflanzungsfunktion von Sexualität. Die können wir alleine, mit Maschinen, mit Prostituierten oder mit Fremden – eine partnerschaftliche Beziehung brauchen wir dafür nicht. Beides können wir mittlerweile apparativ und laboratorisch realisieren.

BS: Also Sex ist 2030 kein Thema mehr?

CJA: Die Kernfunktion von Sexualität in Beziehungen liegt eben nicht in der Erregung und nicht in der Fortpflanzung, sondern in der Möglichkeit, sich mit einem anderen Menschen auch körperlich wechselseitig psychosoziale Grundbedürfnisse zu erfüllen, das Gefühl, zu bekommen, okay zu sein, gemocht zu werden, geborgen zu sein. Indem wir uns gegenseitig anfassen, geben wir uns körpersprachlich zu verstehen: Du bist in Ordnung, so, wie du bist, und dich will ich haben. Das ist die Kommunikationsfunktion von Sexualität und der einzige Grund, warum wir partnerschaftliche Beziehungen eingehen. Nicht die Fortpflanzung und nicht die Erregung – die können wir beide alleine realisieren. Aber für diese Kommunikationsfunktion von Sexualität haben wir in unserer Kultur kein Bewusstsein.

Anonyme Fragen aus dem Publikum

Zuschauer*in: Trägt das Internet zur Befreiung der weiblichen Lust bei?

SW: Alles kann zur Befreiung der weiblichen Lust beitragen, wenn wir mutig genug sind, es zu nutzen. Genau wie die Puppe oder der Roboter uns die Chance bieten, dass

wir sagen und tun können, was wir wollen, ohne von anderen kritisiert zu werden, können wir das auch in Sexchats erleben: Dort kann ich Sexfantasien nachgehen, die ich mich im wahren Leben nicht traue auszudrücken.

Zuschauer*in: Sexroboter als Chance, Stichwort Pädophilie. Kann ein Sexroboter den Leidensdruck Erkrankter ohne Schädigung anderer minimieren?

BS: In Australien wurden gerade Kindersexpuppen konfisziert. Auf den Besitz dieser Sexpuppen steht eine langjährige Haftstrafe, mit der Begründung, dass sie Appetit auf realen Kindesmissbrauch machen.

CJA: Diese These ist wissenschaftlich widerlegt. Es ist eine Fehlvorstellung, zu glauben, wer eine solche Puppe hat, der wird pädophil oder begeht Kindesmissbrauch. Die Frage, ob jemand zum Täter wird, entscheidet seine Persönlichkeit, nicht seine Sexualpräferenz und eine genutzte Stimulation. Nur wenn der Mensch für sich selbst keine Übergriffe begehen will, kann man ihm mit einer Therapie helfen, das nicht zu tun. Ob man in diesem Rahmen Sexpuppen nutzen kann, müsste weiter erforscht werden. Ich finde den Diskurs wertvoll und wichtig, dass man ihn offen führt.

Zuschauer*in: Sind Männer von weiblichen Sexrobotern nicht auch deshalb fasziniert, da diese in ihrem Verhalten nach einem devoten, stereotypisch-weiblichen Muster agieren? Es scheint, als würde das Patriarchat so auch in den Robotern implementiert!

SW: Das sehe ich auch als Problem. Die Puppen, über die wir heute gesprochen haben, sind dem vermeintlichen weiblichen Idealbild mit ausgeprägten sekundären Geschlechtsorganen nachempfunden. Natürlich befördert das eine Verobjektivierung der Weiblichkeit.

CJA: Das nur vom Stimulus aus zu denken greift zu kurz. Ob ich eine Puppe als devot empfinde, liegt im Auge des Betrachters. Denn die Puppe kann ja gar nicht agieren. Sie sieht sexuell stereotyp aus, so wie die meisten Menschen in Erotikmagazinen. Wir tun gut daran, uns um das Geschlechterverhältnis zwischen uns Menschen zu kümmern, ich glaube nicht, dass diese Puppen zu einem zusätzlichen Problem werden oder eine Asymmetrie in der Gleichberechtigung der Geschlechter weiter fördern.

SW: Aber die Frage ist doch auch, wie sie vermarktet werden. So liegt es eben nicht nur im Auge des Betrachters, sondern auch im Auge des Herstellers, wie sie wahrgenommen werden. Schaut man sich die Web-Seiten der Sexroboter- beziehungsweise Sexpuppenhersteller an, dann wird

dort durchaus ein devotes Frauenbild angepriesen. Herausgehoben wird beispielsweise, dass die Verfügbarkeit der Puppe ihre primäre Qualität ist.

CJA: Richtig, wie bei jeder Puppe und jeder Sache. Was soll das mit dem Geschlechterverhältnis zu tun haben?

Zuschauer*in: Haben junge Menschen durch die vielen virtuellen Begegnungen weniger reale Begegnungen? Und wenn das so ist, was bedeutet das für unsere Zukunft?

SW: Ich denke tatsächlich, dass vermehrtes Aufhalten im Netz langfristig zu einem Abflauen von Erregung und sexueller Kommunikation führen wird, oder zumindest wird sich unsere Art der Kommunikation deutlich verändern. Online wie dann auch offline.

CJA: Es deutet etwas darauf hin, dass die Frequenz sexueller Interaktion bei jungen Menschen im Vergleich zu früheren Kohorten tendenziell ein wenig abzunehmen scheint. Früher ging es um die Frage: Wie und wo können wir endlich Sex haben? Heute lautet die Frage: Ab wann muss ich Sex haben, um dazuzugehören. Es wachsen die ersten Generationen heran, die in sexueller Hinsicht mehr dürfen, als sie wollen.

Den Leuten vergeht die Lust an Sex durch Leistungsdruck. Und das sind die Konzepte, die krank machen und desozialisieren und die dazu führen, dass womöglich auch junge Leute weniger realen Sex haben. Viele fühlen sich oversexed and underfucked.

Zuschauer*in: Was unterscheidet eine Beziehung zu einem echten Menschen von einer zu einem Menschensatz? Brauche ich eine Beziehung zu einem echten Menschen, um seelisch gesund zu bleiben?

SW: Ich glaube, dass die Beziehung von Mensch zu Mensch nicht durch eine Beziehung von Mensch zu Maschine er-

setzt werden kann. Sie wird sich aber durch den Einsatz von Maschinen verändern.

CJA: Ich brauche keinen realen anderen Menschen, um mich in einer Beziehung zu fühlen. Viele Menschen kennen das Phänomen, dass sie sich in einer Beziehung empfinden, selbst wenn diese Beziehung nicht mehr existiert – weil Partner gestorben sind oder einen verlassen haben. Und trotzdem leben diese Menschen in Beziehungen weiter, auch über die Trauer hinaus. Beziehung findet vor allem in uns statt, es ist die innere Repräsentation der Bindung, die mich in Beziehung sein lässt. Übrigens findet sich das auch in der Gläubigkeit: Das Gebet ist ein In-Beziehung-Treten zu einem Ersatzpartner, nämlich Gott. Indem ich mit ihm spreche, habe ich ein Beziehungserlebnis.

Zuschauer*in: Wie bekomme ich die Lust auf Sex aus meinem Kopf zurück in meinen Körper?

SW: Auf der einen Seite würde ich befürworten, was Herr Ahlers sagt: Nehmen Sie sich den Leistungsdruck. Versuchen Sie, die konkrete Begegnung zu spüren, schließen Sie die Augen, lassen Sie sich auf den anderen ein. Auf der anderen Seite ist es aber trotzdem wichtig, selbst aktiv zu werden. Finden Sie heraus, was Sie selbst wollen. Überschreiten Sie Grenzen, die Sie sich selbst oder die andere Ihnen gesetzt haben! Trauen Sie sich Neues!

CJA: Viele Menschen haben Sex unter Angst. Angst, nicht zu genügen, oder Angst, kein guter Lover zu sein. Das macht sie beklommen und bringt sie in die Selbstbeobachtung, wodurch sie von ihrem eigenen Erleben abgeschnitten sind. Nur wenn eine Begegnung absichtslos, ausgangsoffen und nicht ergebnisorientiert ist, wenn ich nichts können und leisten muss, ist die Möglichkeit gegeben, dass ich mich wirklich auf den Sex einlassen kann – und meine Lust vom Hirn in das Herz und vom Herz in die Hose rutschen kann.

Autor_innen

Dr. rer. med. Dipl.-Psych. Christoph J. Ahlers, Institut für Sexualpsychologie, Calvinstraße 23, 10557 Berlin, www.sexualpsychologie-berlin.de, e-mail: dr.ahlers@berlin.de

Dr. phil. Brenda Strohmaier, Urania Berlin e.V., An der Urania 17, 10787 Berlin, e-mail: brenda.strohmaier@web.de

Dr. phil. Sophie Wengerscheid, Associate Professor, Københavns Universitet, Institut for Nordiske Studier og Sprogvidenskab, Emil Holms Kanal 2, Lokale 22.4.62, 2300 København S, e-mail: sophie.wengerscheid@hum.ku.dk
