

„Wichtig ist: Fühle ich mich gewollt?“

Diplom-Psychologe Christoph J. Ahlers über Pornos und wahre Liebe

BERLIN – Hat das „erste Mal“ Auswirkungen auf die lebenslange Einstellung zur Sexualität? Darüber sprach Beatrix Fricke mit dem Diplom-Psychologen Dr. Christoph J. Ahlers, Leiter der Praxis für Paarberatung und Sexualtherapie am Institut für Sexualpsychologie Berlin.



Dr. Christoph J. Ahlers

Berliner Morgenpost: Das „erste Mal“ hat etwas Sagenumwobenes. Warum?

Christoph J. Ahlers: Bei allen neuen Erfahrungen ist das erste Mal etwas Besonderes – ob beim Trinken von Alkohol, beim Autofahren oder eben beim Sex. Erste sexuelle Erfahrungen sind dabei sicherlich am stärksten mit Gefühlen aufgeladen. Es geht um Intimität und Nähe, um Unsicherheit und Scham, aber auch um Erregung und Lust. Gut vorbereitet sind die Jugendlichen darauf nicht.

Aber heute ist das Thema Sex doch selbstverständlich und allgegenwärtig...

Was die Jugendlichen darüber wissen, knüpft nicht an ihr persönliches Erleben an. Im Sexualkundeunterricht in Schulen geht es unverändert überwiegend um die Anatomie von Geschlechtsorganen und die Verhütung von Schwangerschaften oder von sexuell übertragbaren Krankheiten, also um eine rein medizinische Sichtweise auf das Thema Sexualität. Das hilft den Jugendlichen beim Umgang mit ihrer eigenen Sexualität und ihrer ersten Verliebtheit nicht weiter.

Es ist doch aber in Zeiten des Internet ein Leichtes, sich weitergehend über Liebe und Sex zu informieren, oder?

Richtig, aber die Qualität der Inhalte im Netz ist für Kinder und Jugendliche schwer zu beurteilen. Außerdem führen selbst allgemeine Suchbegriffe zum Thema meist zu Pornografie. Tatsächlich findet also eine Kommerzialisierung von Sexualität statt. Viele Jugendliche haben schon Pornos gesehen, bevor sie erste eigene sexuelle Erfahrungen machen.

Hat das Auswirkungen auf das „erste Mal“ und die sexuelle Entwicklung?

Wir wissen noch nicht, welche Auswirkungen das hat. Fakt ist: Kinder und Jugendliche können nicht reflektieren,

dass Pornografie kein Abbild menschlicher Sexualität ist, sondern Sex-Fiction zur erregenden „Unterhaltung“ von Erwachsenen. Sie denken, dass das Sex ist und dass sie selbst so sein und aussehen müssen, um anzukommen.

Das führt womöglich zu sexuellem Leistungsdruck und Versagensängsten.

Können Sie das konkretisieren?

Die Pornofilme erwecken den Anschein, dass es bei Sexualität allein um stundenlangen Geschlechtsverkehr in allen möglichen Stellungen geht. Dass das Aussehen und die Größe der Geschlechtsorgane sehr wichtig sind. Dass eine permanente sexuelle Verfügbarkeit und Leistungsfähigkeit „normal“ ist. Da fragen sich viele Jugendliche: Bin ich überhaupt normal und annehmbar, so wie ich bin? Kann ich das bringen, was von mir gefordert wird? Daher haben viele Jugendliche auch Angst vor dem ersten Mal. Und gerade Mädchen lassen sich womöglich auf sexuelle Praktiken ein, die sie gar nicht wollen und schön finden. Die Jungen wiederum glauben, dass sie diese sexuellen Praktiken machen müssen, weil sie in Pornos gesehen haben, dass man das so macht.

Sie kennen viele Sexualbiografien. Wie erlebt denn die Mehrheit den ersten Geschlechtsverkehr?

Es gibt es keine einheitliche Antwort. Das Spektrum reicht von „Albtraum“ über „Na ja, was will man erwarten“ bis hin zu „totale Erfüllung“.

Was muss passieren, damit es schön ist?

Die Schlüsselvariable ist eine echte, vertrauensvolle, emotionale Bindung. Wenn eine solche vorhanden war, haben die Beteiligten den ersten Sex tendenziell als schön erlebt. Und mindestens genauso wichtig war die Fähigkeit zur Kommunikation. Dass sich die Partnerinnen, über ihre intimen Wünsche und Ängste zu sprechen. Selbst wenn das ers-

te Mal dann nicht besonders lustvoll war oder sogar schmerzhaft, haben es die Beteiligten dennoch als schön abgespeichert. Beim Sex geht es eben nicht darum, wer wie wann wie viel kann oder leistet. Was zählt, ist: Fühle ich mich gesehen, gehört, gewollt, angenommen?

Hat das Erleben des ersten Mals Einfluss auf das weitere Sex-Leben?

Das Gewese um das „erste Mal“ ist größer als die tatsächliche Bedeutung für die sexuelle Entwicklung. Die subjektive Bewertung des ersten Mals kann aber interessant dafür sein, wie das Thema „Geschlechtsverkehr“ in der Sexualbiografie abgespeichert wird.

Wie können sich Jugendliche auf das erste Mal vorbereiten? Kann den Eltern dabei eine Rolle zukommen?

Die Eltern bekommen von der Sexualität ihrer Kinder heute genauso wenig mit wie früher. Vielleicht bekommen sie in Zeiten des Internet sogar noch weniger mit. Das Problem ist: Sexuelle Liberalität gibt es nur scheinbar. Tatsächlich herrscht noch immer das große Schweigen. Die Eltern sind genauso überfordert wie ihre Kinder, über Sex zu sprechen. Daher gibt es zumeist eine Schweigespirale: Sagt das Kind nichts, sagen die Eltern auch nichts.

Wie präsent ist das Thema Aids?

Auch hier gibt es das Schweigeproblem und möglichen Leistungsdruck. Die Jugendlichen wissen sehr wohl über die Gefahren Bescheid. Aber die Mädchen haben Angst, den Fluss zu stören, wenn sie beim Sex ein Kondom einfordern. Und die Jungen haben Angst, durch das Gummi ihre Erektion zu verlieren.

Wie kann man die Spirale beenden?

Jeder, der Sexualität als relevant für sein Leben erachtet, sollte sich bemühen, den Umgang damit und eine Sprache dafür zu erlernen. Davon profitieren auch Partner und Kinder. Wer sich dem Schweigen ergibt, läuft eher Gefahr, partnerschaftliche Beziehungsstörungen und sexuelle Funktionsstörungen zu bekommen.