

ZEIT

TSCHAFT WISSEN UND KULTUR

De-Mail der Telekom:
jetzt anmelden!
www.telekom.de/de-mail



25. APRIL 2013 N° 18



Der Sinn von Sexualität

Warum wir lieben, wie wir lieben: Ein Sexualtherapeut klärt auf

Zeitmagazin

AG VON BOSTON

amas Wende



ZEIT MAGAZIN

25. April 2013
Nr. 18

Wie wir lieben
S. 22



»Ich bin das eine A«

Blatt 11/12

Die Kunst der Zeichnung

Ich habe nicht gezeichnet



*And when I get that feeling I want sexual
healing (Marvin Gaye in »Sexual Healing«)*



VOM HIMMEL AUF ERDEN

**Wissen wir wirklich alles über Sex? Ein Gespräch
mit dem Sexualpsychologen Christoph Joseph Ahlers**

KNAUS

Von Heike Fallner

Herr Ahlers, noch nie war Sex so sichtbar und leicht verfügbar wie in unserer Zeit, noch nie gab es so viel Offenheit gegenüber allen möglichen Spielarten. Wie würden Sie einem Außerirdischen erklären, was das eigentlich ist: Sex?

Sex ist die intimste Form von Kommunikation, die uns Menschen zur Verfügung steht. Unsere Möglichkeit, Liebe leiblich zu erleben. Das fängt weit vor genitaler Interaktion an. Es beginnt damit, dass wir uns auf eine Art berühren, die uns etwas bedeutet.

Deshalb erinnern sich die meisten Menschen an ihr erstes Mal ein Leben lang, obwohl tatsächlich vielleicht ein Arzt die erste fremde Person war, die ihre Genitalien berührte?

So ist es. Ob wir etwas als erotisch erleben oder nicht, hängt nicht nur davon ab, was auf der Handlungsebene passiert, sondern vor allem davon, wie wir es bewerten. Deshalb kann es passieren, dass sich jemand vor uns auszieht, und wir werden dadurch erregt. Aber wenn jemand anders das Gleiche tut, schielen wir nach dem Ausgang.

Sex ist also, wenn es erregend ist?

Erregungslust ist, neben der Fortpflanzung, der Aspekt, den die meisten Menschen als Erstes mit Sex in Verbindung bringen. Aber seine zentrale Bedeutung besteht darin, dass wir durch Sex psychosoziale Grundbedürfnisse erfüllen können, die Männer und Frauen gleichermaßen erstreben: Angenommensein, Zugehörigkeit. Alles, was wir im Leben tun, zielt darauf ab: Wenn ich einen guten Job bekomme, die richtige Wohnung habe, sind das alles Ableitungen der Botschaft: Ich bin okay. Und die intensivste Form, das zu spüren, ist sexuelle Körperkommunikation. Das ist die tiefere Bedeutung von Sex. Das, was die Kirche Himmel nennt. Und die frohe Botschaft der Sexualpsychologie ist: Ein bisschen was davon können wir auch auf Erden haben.

Das ist aber ein großes Versprechen ...

Eher eine Beschreibung unserer Wesensart – wir sind auf Bindung programmiert, und das ist es, wofür es auch beim Sex im besten Fall geht: Erlösung durch Überwindung von Vereinzelung. Lust kann sich jeder selber machen oder jemanden mieten, der sie einem macht. Fortpflanzung kann man mittlerweile von Sex abkoppeln. Das Einzige, was wir nicht alleine hinkriegen, ist das Gefühl, angenommen zu sein. Und darum tun wir uns auch heute noch als Paare zusammen und wollen auch in langjährigen Partnerschaften im Idealfall immer wieder miteinander schlafen.

Warum ist denn ausgerechnet Sex der direkteste Weg in dieses Paradies?

Weil die körperliche Erfahrbarkeit von Bindung in unserer stammesgeschichtlichen Entwicklung aus einer Zeit stammt, die vor dem Spracherwerb liegt. Früher dachten die Verhaltensforscher: Affen lausen sich. Mittlerweile wissen wir: Die führen Beziehungen. Körperkontakt war unsere prominente Kommunikationsform über Jahrtausende hinweg, und daher rührt der Umstand, dass wir uns nur über Berührungen wirklich beruhigen können.



Dr. Christoph Joseph Ahlers

44, ist Klinischer Sexualpsychologe und Leiter einer Praxis für Paarberatung und Sexualtherapie in Berlin. Davor arbeitete er zehn Jahre lang am Institut für Sexualwissenschaft der Charité. Sein Arbeitsschwerpunkt ist die Beratung bei partnerschaftlichen Beziehungsstörungen sowie die Behandlung bei sexuellen Funktions-, Präferenz- und Verhaltensstörungen

Hat das vielleicht auch mit der Erinnerung an die Kindheit zu tun: Wenn alles gut läuft, beginnt das Leben eines Menschen ja damit, dass er gestreichelt, geküsst, umsorgt wird – einfach deshalb, weil er da ist.

Das wäre dann die Ebene der Individualentwicklung: Die Fähigkeit, durch innigen Hautkontakt Stress zu dämpfen und Wohlgefühl heraufzuregulieren, wohnt uns inne und wird mit dem Moment nach der Geburt, in dem wir unserer Mutter auf den Bauch gelegt werden, auch neuronal etabliert. Darum hört das Thema Sex für uns lebenslang nicht auf. Selbst wenn irgendwelche Sexualfunktionen nicht mehr gegeben sind.

Wenn wir davon ausgehen, dass die wichtigste Funktion von Sex Kommunikation ist ...

... die wichtigste und die, für die wir am wenigsten Bewusstsein haben ...

... was bedeutet dann folgende sexuelle Situation: Zwei Menschen beschließen, an einem warmen Frühlingstag ...

... das können Sie nur die beiden selbst fragen. Es gibt Personen, die haben einen Orgasmus beim Küssen, und es gibt andere, die haben Analverkehr vorm Spiegel und empfinden dabei nichts. Wir können also nur die Beteiligten fragen, was das für sie bedeutet. Wenn ich das in meiner Praxis mache, blicke ich meist in fragende Gesichter. Wir haben kaum Bewusstsein für die Hintergründe unseres sexuellen Handelns.

Welche Motive begegnen Ihnen denn besonders oft?

Viele Männer erleben Sex als einen wichtigen Grund, überhaupt eine feste Beziehung einzugehen – neben Bin-

dungswünschen, die natürlich auch Männer haben. Wenn es dann, nach Etablierung der Beziehung keinen Sex mehr gibt, steht für sie die Beziehung infrage. Der Deal ist geplatzt – sie fühlen sich verarscht. Anders herum ist für viele Frauen Sex als Pfand für Beziehung immer noch ein häufiges, oft unbewusstes Motiv. Als Pfand, das sie gelernt haben, geben zu müssen, im Tausch für Bindung und Sicherheit. Also geben sie Sex vor allem dann, wenn die Bindung noch nicht gefestigt oder gefährdet ist.

Das heißt, ein Mann, dessen man sich nie ganz sicher sein kann, ist sexuell attraktiver als der, der emotional beständig ist?

Ja, vor allem dann, wenn eine Frau Sex nicht als Ausdruck von Bindung erleben kann. Und wenn der Mann dann nach einem Streit nach Hause kommt, gibt es Granatensex, in der Hoffnung, dass die Verbindlichkeit wiederhergestellt werden möge. Das ist auch der Grund, warum Versöhnungs-Sex so großartig sein kann.

Und wenn alles wieder gut ist, erlischt das Verlangen?

Das berichten die Personen, die davon betroffen sind, übrigens auch zunehmend Männer. Und sie sind darüber verzweifelt, dass sie in der Phase der Beziehungsetablierung authentisches sexuelles Verlangen verspürt haben, das ihnen völlig vergangen ist, wenn die Familie gegründet und das Haus gebaut ist.

Ist das nicht ein natürlicher Prozess? Wenn die Kinder da sind, gibt es evolutionsbiologisch kein Motiv mehr für Sex?

Nein. Weil wir Primaten sind und keine niederen Wirbeltiere, erschöpft sich das Thema für Menschen eben nicht in der Fortpflanzung. Auf unserer Entwicklungsstufe ist Sex vor allem ein Mittel der Kommunikation. Und das Bedürfnis danach bleibt, auch wenn Kinder da sind.

Vielleicht war aber auch das Begehren nie wirklich da, und man hat seinen Partner vor allem deshalb gewählt, weil er zuverlässig ist – was man aber ja kaum zugeben könnte.

Kann auch sein. Oder es ist eben ein nicht bewusster Prozess, in dem das Verlangen vor allem durch Bindungslust und Fortpflanzungslust zustande kam und dann natürlich nachlässt, wenn beides erfüllt ist. So erleben das Menschen, die sagen, Sex und Bindung hat für mich nichts miteinander zu tun. Das eine muss Spaß machen. Und das andere ist ja das Zwischenmenschliche, das Fürsorgliche. Und dieses Entweder-oder aufzulösen, das ist Sexualtherapie.

Wie machen Sie das?

Ein Stereotyp: Die Frau hat nie Lust auf Sex, der Mann will immer. Und der Mann sagt: Ich hab Druck, ich brauch's regelmäßig, sonst dreh ich durch. Was kommt bei der Partnerin an? Du bist mein Ventil, wenn du dicht machst, platze ich. Resultat: Sie hat das Gefühl, für sein Problem erhalten zu müssen, und fühlt sich nicht gemeint.

Welche Botschaft wäre denn besser?

Was die meisten Paare erst verstehen müssen: Genitale sexuelle Interaktion ist für manche Männer der prominente oder sogar einzige Kanal, mit einem anderen Menschen authentisch emotional in Kontakt treten zu können. Ansonsten gilt: Kinn vor, hab ich, kann ich, weiß ich, bin ich. Nur im Bett darf ich auch mal weich sein und bedürftig. Das heißt, eigentlich geht es um einen Gefühlsstau und nicht um einen Samenstau. Ihre Bereitschaft, mit ihm zu schlafen, bedeutet für ihn: Ich bin okay.

Auf diese Übersetzung kommt man in der Tat nicht sofort.

Nein, ganz im Gegenteil. Die Frau hat den Eindruck: Der benutzt mich. Der fragt nicht, wie es mir geht, der ist nicht zärtlich zu mir. Denn schon durch Zärtlichkeit können Frauen spüren: Der mag mich wirklich. Männer haben diesen Kanal natürlich auch. Aber die Gewissheit, dass sie mich wirklich haben will, habe ich nur dann, wenn sie mich in sich lässt. Das sagt er aber nicht. Stattdessen sagt er schlimme Worte, wie Druck oder dicke Eier. Und die übersetzen wir dann in der Sexualtherapie.

Sprechen Sie wirklich über die Männer von heute?

Würden die meisten nicht sagen: Mich kränkt es, wenn du mich abweist?

Wenn jemand das so formuliert, hat er schon die nötige Software, seine Probleme selber zu lösen. Aber das Nein der Partnerin kommt in der Regel nicht als Nein zum Sex an, sondern als Ablehnung der ganzen Person.

Aber selbst wenn jemand versteht, dass die Verweigerung nur dem Sex gilt: Was hilft es denn, wenn ich zwar begreife, dass ich als Person gewollt bin, nicht aber begehrt werde?

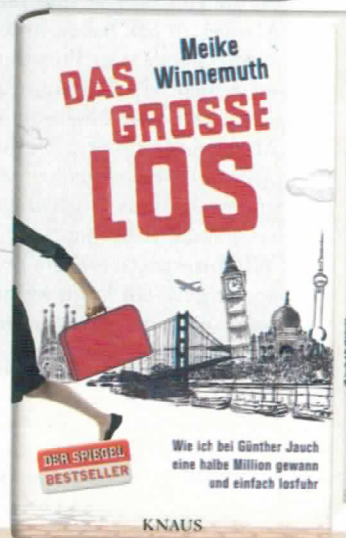
Was würden Sie tun, wenn Sie eine halbe Million Euro gewinnen?



Bei Jauch gewinnen, völlig frei sein, um die Welt gondeln. Meike Winnemuth erzählt, wie es sich anfühlt, wenn man das Leben führt, von dem alle träumen.

„Sehr emotional, sehr klug –
Abenteurerinnen werden es lieben.“
Myself

www.knaus-verlag.de
KNAUS



Da kommen wir dann zu der Frage, warum der andere das nicht tut.

Und warum?

Weil sie zum Beispiel ständig das Gefühl hat, zur Verfügung stehen zu müssen: Tagsüber mache ich die Kinder, den Job, und abends soll ich ihm auch noch meinen Körper zu Verfügung stellen. Natürlich hat sie da einen Abgrenzungsreflex. Und in dem Moment, wo eine Dekodierung möglich wird, könnte ankommen: Ich möchte mit dir schlafen, weil du mir alles bedeutest und weil ich mich nur durch dich und in dir beruhigen kann. Und in der Sekunde erscheint all sein Druck nicht mehr als befremdliche Hormonnotdurft, sondern als Wunsch nach leiblicher Annahme.

Wenn Sex eine solche Erfüllung sein kann – was bedeutet das dann für Menschen, die dauerhaft ohne Sex leben? Sie sind einer der Therapeuten, die das Pädophilen-Projekt an der Charité mit aufgebaut haben, wo sie mit Männern arbeiten, die sich damit abfinden müssen, niemals mit einem anderen Menschen Sex zu haben.

Genau das ist der Kern der therapeutischen Herausforderung für Pädophile. Nicht bloß Abstinenz durch Verbot und Kontrolle. Sondern anzuerkennen, dass wegen ihrer Sexualpräferenz eine Erfüllung ihrer psychosozialen Grundbedürfnisse durch Sex ausgeschlossen ist. Diese Trauer zu begleiten ist ein Teil der Therapie, die wir in Berlin entwickelt haben. Wie geht man damit um? Wie kann man die Vorstellung, dass es anders sein könnte, loslassen? Das ist etwas ganz Schweres und Bitteres.

Was sehen Sie bei Menschen, die das geschafft haben?

Interessanterweise kriegen die eine Aura von echten Mönchen. Ich meine nicht solche, die im Zölibat leben, um einen Konflikt zu verbergen oder zu umgehen, sondern solche, die annehmen können: Das ist meine Bestimmung. Und diese Aura haben die Pädophilen, die diesen Prozess geschafft haben, auch. Da ist eine innere Ruhe da, die ja dann auch den Blick ermöglicht in die Welt: Was gibt es in meinem Leben sonst noch?

Die können auch ohne Sex glücklich werden?

Sie haben zumindest die Chance, ein Leben ohne Depressionen zu führen. Denn eine Depression ist ja häufig das Resultat eines Akzeptanzkonflikts: Ich kämpfe innerlich gegen etwas, das ich nicht ändern kann. Hinzu kommt bei Pädophilen, dass sie sich in der Regel von der Gesellschaft verachtet fühlen, auch wenn sie noch nie einen Übergreif begangen haben.

Es gibt auch Menschen, die auf Erwachsene stehen und keine sexuelle Erfüllung erleben.

Ja, die gibt es. Das sind manchmal sogar die, die keinen Mangel an Sex haben und bemerken, dass sie mit One-Night-Stands oder Prostitution ihre eigentlichen Bedürfnisse nicht erfüllen können. Ich hatte schon viele Menschen mit One-Night-Stand-Burnout in meiner Praxis, Männer wie Frauen. Sie haben die Erfahrung gemacht, dass sie mit Gelegenheitssex vielleicht kurzfristige Erregungshöhepunkte generieren, nicht aber die ersehnte emotionale Erfüllung.

Wie interpretieren Sie es, wenn jemand sagt, ich bin so notgeil, ich kann keine fünf Wochen ohne Sex leben – egal, ob anonym, bezahlt oder durch Vorspiegelung falscher Tatsachen?

Ich würde versuchen, ihm dabei zu helfen, für sich herauszufinden, worum es ihm eigentlich geht. Gerade bei jungen Männern wird ja oft mit Testosteron argumentiert, Sturm-und-Drang-Zeit, dabei spielen Hormone meist nur eine untergeordnete Rolle. Bei genauerer Betrachtung steckt dahinter in der Regel der Wunsch nach Selbstbestätigung durch sexuelle Eroberung. Also mehr Not als geil.

Aber könnte es nicht sein, dass ein junger Mann tatsächlich von einem Übermaß an Testosteron getrieben wird?

Nein – Hormone funktionieren nach einem Sättigungsprinzip, wie die meisten Dinge in unserem Leben. Beispiel Geld: Bis zu einem bestimmten Bereich steigert es die Lebensqualität. Ob ich dann darüber hinaus noch hundert Millionen mehr habe, macht keinen Unterschied mehr. Und so ist es mit den Hormonen auch. Ein Überschuss führt nicht zur Steigerung des Verlangens. Umgekehrt wird aber ein Schuh draus: Wir können durch Absenkung des Testosteronspiegels unter das Sättigungsniveau das sexuelle Verlangen reduzieren.

Noch einmal zurück zum Thema Sex als Kommunikation: Können Sie die Bedeutung einiger sexueller Standardfantasien übersetzen?

Ich kann's ja mal versuchen.

Sex im Flugzeug – für viele ja eines von »a thousand things to do before you die«?

Vordergründig geht es um die Aufregung durch eine verbotene Tat an einem verbotenen Ort. Vor allem geht es aber auch um selbstwertstabilisierende Attribute: Wir sind cool, wir trauen uns was.

Sex im Büro?

Der Ort, an dem wir viel Lebenszeit verbringen, wird eingeweiht – und nicht etwa entweiht, wie man spontan denken könnte. Wo ich unter der Woche kontrolliert und sachlich sein muss, lass ich mich mal richtig gehen.

Sex an anderen Orten, an denen die Gefahr besteht, dass man gesehen werden könnte?

Hier kann es um das Entdecktwerden gehen, eine Vorgestalt der Gefühle, die wir aus dem Bereich der Kleptomanie kennen, eine Art von Erregung, die fast so intensiv wie ein Orgasmus erlebt werden kann.

Könnte es nicht ganz banal auch um Selbstdarstellung gehen? Seht her, wie attraktiv wir sind?

Da sind wir dann bei YouPorn, wo ja Leute mit genau dieser Ambition eigene Filme hochladen. Dadurch, dass wir das tun und darin weltweit sichtbar werden, sind wir wer.

Ein Mann, mehrere Frauen?

In der Tendenz geht es um das Sich-verwöhnen-Lassen, Pascha, Harem.

Eine Frau, mehrere Männer?

Aus weiblicher Sicht: Ich mach sie alle verrückt, und wenn sie alle durch mich geil werden, multipliziert sich mein Wert. Aus männlicher Sicht haben mehrere Männer gleichzeitig etwas Konkurrenzschürendes, Stichwort Schwanzvergleich. Und diese Angst wird entschärft, indem die Frau entwertet wird.

Die Frau soll das Sperma schlucken ...

Aus dem Erleben des Mannes: Nimm mich in dich auf! Und wenn du das tust, fühle ich mich gewollt. Und dadurch kommt das mildere Gefühl: Ich bin okay.

Also eigentlich total lieb gemeint?

Zumindest oft anders gemeint als gesagt und verstanden.

Stimmt das Klischee, dass es eher die Alphamänner, die Masters of the Universe sind, die sich beim Sex dominieren lassen wollen?

Daten liegen mir darüber keine vor, aber aus meiner Erfahrung heraus trifft das irritierend oft zu. Dominas sind ja ein hoch spezialisierter Bereich der Prostitution, wobei auch hier die Praktiken nur das Handwerkszeug sind. Was eine wirklich erfolgreiche Domina auszeichnet, ist, dass sie sich mental in eine Rolle begibt, die dem Freier die Regression ermöglicht. Und es scheint mir tatsächlich so zu sein, dass es häufig Männer sind, die Macht haben, die einem starken Druck unterliegen, die diese Entlastung suchen. Für viel Geld in einer vollen Windel die Schuhsohlen der Domina ablecken: Das ist die Rückkehr in ein kindliches psychosexuelles Entwicklungsstadium.

Und die Sehnsucht danach steigt, sobald jemand nur genug Macht und Druck hat?

Nein. Das sind Menschen, bei denen dieses Reizmuster schon vorher in ihrer Sexualpräferenz angelegt war.

Wie ist das eigentlich, wenn man jemanden trifft, den man attraktiv findet? Spürt man, wenn da was geht? Oder projiziert man nur seine eigenen Wünsche auf sein Gegenüber – ein Phänomen, das man bei Pädophilen manchmal sehen kann, die ernsthaft glauben, das Kind wolle sie verführen.

Ersetzen wir das Wort »oder« mit dem Wort »und«, und wir kommen der Wahrheit näher. Es ist ein Mischgeschehen. Was ist die Voraussetzung, dass ich spüre, da ist was?

Aufmerksamkeit?

Und Selbstbewusstsein. Nur wenn ich auf mich vertrauen kann, kriege ich meine Intuition mit: Wohin treibt es mich, was stößt mich ab oder zieht mich an? Wenn mein Selbstwertgefühl gering ausgeprägt ist, was die Regel ist ...

... was bei Ihren Patienten die Regel ist?

Ich würde denken, dass die meisten Menschen diesbezüglich eher einen Mangel als einen Überschuss haben. Und zurück zur Frage: Wie gut ich wahrnehmen kann, was ich erlebe, hängt davon ab, wie sehr ich meine Gefühle gelten lassen kann. Je weniger ich das kann, desto weniger Orientierung empfinde ich in einer Kennenlernsituation. Und gleichzeitig wohnt jedem Kennenlernen, insbesondere wenn es um sexuelle Begegnungen geht, ein Projektionsprozess inne, in dem ich den anderen als Erfüllung meiner Bedürfnisse wahrnehme. Und mir auch noch selbst suggeriere, dass der andere genau diese Bedürfnisse bei mir erfüllen möchte. Und so kommt es zu diesem Gefühl: Wir passen zusammen wie Topf und Deckel.

Also das, was alle Menschen spüren, wenn Sie sich verlieben.

Das, was überhaupt erst zum Verlieben führt!
Weil unser aller Wunsch danach so groß ist?

... und unser Bedürfnis, im anderen aufzugehen. Den anderen erkennen ist ja ein alttestamentarischer Begriff für Geschlechtsverkehr. Und wir sind zur Selbstvergewisserung angewiesen auf soziale Resonanz. Das ist relativ unabhängig davon, wie gut die Vorlieben zweier Menschen zusammenpassen. Ein Beispiel: Er ist Strumpffetischist, das heißt, Strümpfe sind für ihn bedingendes Kriterium, um sexuell erregt zu werden; sie macht sich gerne schick, hat schöne Beine, trägt gerne Strümpfe. Er denkt: Die ist mein Typ. Sie denkt: Der findet mich toll. Sie verlieben sich. Dann kommt der Sommer, ihr wird es zu warm, um Strümpfe zu tragen, und sein sexuelles Verlangen geht zurück. Irgendwann gibt's deshalb Probleme, und in einem Paargespräch schafft er es zum ersten Mal, offen zu sprechen, und sie hört, wie entscheidend Strümpfe für ihn sind, und bei ihr entsteht der Eindruck: Der meint gar nicht mich. Und aus zwei Seelenverwandten werden — s. 30 →

Eine kleine Geschichte der Sexualwissenschaft

Als »Wissenschaft der Umarmungen« bezeichnete der italienische Arzt Paolo Mantegazza im 19. Jahrhundert seine Erforschung der Sexualität. Er gilt als Vordenker der modernen Sexualwissenschaft, die so vielschichtig ist wie der Sex selbst. Es sind Psychologen, Ärzte, Strafrechtler und Sozialwissenschaftler, die versuchen, das sexuelle Erleben und Verhalten des Menschen zu ergründen, ihre Methoden reichen von psychoanalytischen Interviews bis hin zur Vermessung der genitalen Erregung.

Eine deutsche Hochburg der Sexualforschung ist Berlin, wo der Arzt Magnus Hirschfeld 1919 das erste Institut für Sexualwissenschaft eröffnete. Hirschfeld war Forscher und Aktivist zugleich. Mit empirischen Daten untermauerte er seine Theorie der »sexuellen Zwischenstufen«, nach der es zwischen »Vollweib« und »Vollmann« eine unendliche Anzahl an Mischungen gibt. Gleichzeitig kämpften er und seine Mitstreiter gegen die staatliche Verfolgung von Sexualpraktiken. In ihrer Tradition steht eine der großen Errungenschaften der

Sexualwissenschaft: die endgültige Abschaffung des Paragraphen 175 im Jahr 1994, der in der Vergangenheit sexuelle Handlungen zwischen Männern unter Strafe gestellt hatte.

Ebenfalls im Fokus der Sexualforscher steht die Transsexualität. Ist sie biologisch, psychisch oder sozial bedingt? Bis heute sind die Erkenntnisse nicht eindeutig. Aber die Wissenschaft erwirkte ihre Anerkennung als Störung der Geschlechtsidentität und lieferte so die rechtliche Grundlage für Geschlechtsumwandlungen.

Die Fachgesellschaften schätzen, dass jeder Dritte im Laufe seines Lebens von einer Sexualstörung betroffen ist. Einige dieser Störungen verschwinden von allein. Aber nicht einmal zehn Prozent derjenigen, die eine Behandlung brauchen würden, bekommen sachverständige Hilfe. Das große Forschungsfeld des 21. Jahrhunderts ist die Internetpornografie. Die Sexologen untersuchen vor allem, wie sie auf Kinder und Jugendliche wirkt. Noch haben sie darauf keine Antwort.

Von Kathrin Breer

plötzlich zwei Leute, die sich sehr einsam fühlen: sie, weil sie sich benutzt fühlt, er, weil er sich unverstanden fühlt. Das ist eine sexualpsychologische Standardsituation, hier kann man sexualtherapeutisch super helfen.

Kann man die darunter liegende Präferenzstörung, also ein abweichendes Begehren, eigentlich heilen?

Vorab: Erst wenn Probleme im Zurechtkommen entstehen, wird aus einer besonderen sexuellen Ansprechbarkeit eine Störung. Wir gehen davon aus, dass all das, worauf jemand steht, Bestandteil der Persönlichkeit ist, wie zum Beispiel die Intelligenz – die können wir auch nicht groß verändern. Nach allem, was wir aus der Psychotherapie-Wirkforschung wissen, haben wir keinen Grund zur Annahme, dass wir Persönlichkeitsbestandteile löschen können. Wir können nur erreichen, dass die betreffende Person lernt, mit ihrem Sosein umzugehen.

Gibt es wirklich nichts, was man dauerhaft kurieren könnte? Beispielsweise Exhibitionismus, der ja vielleicht nicht so tiefgreifend ist?

Mit der richtigen Therapie kann ein Exhibitionist lernen, sein sexuelles Reizmuster auf der Fantasieebene zu belassen, auch dauerhaft. Aber man kann es nicht wegmachen, weil es eben neben dem psychologischen und sozialen auch einen biologischen Anteil zu geben scheint. Exhibitionisten erinnern sich oft schon aus der Kindheit an Entblößungsfantasien.

Wo setzt die Sexualtherapie dann an?

Der Exhibitionist denkt fälschlicherweise: Wenn ich meinen Penis vorzeige und die Frau schreit, dann muss an mir ja was dran sein. Das heißt im Umkehrschluss: Ich vertraue eigentlich nicht darauf, dass an mir was dran ist. Man könnte sagen: Da fehlt, neben der biologischen Komponente, das Selbstwertgefühl, einen sozial verträglichen Kontakt aufzunehmen. Da würde ein Therapeut dann helfen, mit einem anderen einvernehmlich in Kon-

takt zu kommen. Trotzdem kann man im Umkehrschluss nicht sagen, dass Selbstwertprobleme Exhibitionismus verursachen. Es gibt auch Exhibitionisten, die verheiratet sind und sich trotzdem weiter vor Fremden entblößen. Ich hatte einen Patienten mit einer netten Frau und Kindern. Er hat eine exhibitionistische Neigung, die er bereits vor der Pubertät wahrgenommen hatte. Er wurde immer wieder straffällig, Sex mit seiner Frau hatte er nicht mehr.

Weil ihm normaler Sex nichts bedeutete?

Doch, aber er hatte ihr gegenüber eine schwere Schamhemmung. Er konnte ihr das, was er sich mit ihr eigentlich wünschte, nicht mitteilen. Stattdessen masturbierte er vor Passantinnen.

Was wollte er denn von seiner Frau?

Relativ harmlose Sachen. Unter anderem sogenannte Gesichtsbesamung, also ins Gesicht ejakulieren. Sie hätte das vermutlich mitgemacht. Und das war eine Schnittstelle, die therapeutisch zugänglich gewesen wäre.

Er schaffte es aber nicht, ihr das zu sagen?

Nein.

Aber Sie wussten, dass er sich das wünschte.

Ja. Aber ich kann's nicht für ihn sagen, ich kann nur befördern, dass er es selber sagen kann.

Und wie ging es aus?

Abgebrochen. Er wurde weiter straffällig.

Und wie hätte ein Happy End aussehen können?

Je mehr sexuelle Erfüllung mit einer anderen Person möglich wird, desto mehr sinkt der Impulsdruck, einer abweichenden sexuellen Betätigung nachgehen zu müssen. Weil wesentliche Bedürfnisse erfüllt sind.

Wenn sich die sexuelle Präferenz nicht grundlegend ändern lässt: Warum gibt es dann Menschen, die sich, weil sie ihren Partner oder ihre Partnerin lieben, auf Sadomaso einlassen, obwohl sie nie im Traum daran gedacht haben?

— S. 32 —

Die nackten Zahlen

69 % aller Jungen und 57 % aller Mädchen haben schon pornografische Darstellungen gesehen, fast die Hälfte der Jungen glaubt, man könne davon etwas über Sex lernen. 8 % aller Jungen und 1 % aller Mädchen nutzen Pornografie regelmäßig, 35 % der Jungen tun dies »hin und wieder«. Ab 13 nimmt der Konsum von Pornos stark zu (*Bravo Jugendstudie*).

In einer Studie *Sexual Behavior in the United States* wurden über 5000 Männer und Frauen nach der Häufigkeit von vaginalem Geschlechtsverkehr befragt. In der Altersgruppe 40 bis 49 gaben an, im vergangenen Jahr keinen Sex gehabt zu haben:

- 48,9 % der Single-Männer
- 71,1 % der Single-Frauen
- 29,9 % der in Partnerschaften lebenden Männer
- 20,6 % der in Partnerschaften lebenden Frauen
- 9,1 % der verheirateten Männer
- 8,1 % der verheirateten Frauen

Von den über 70-Jährigen gaben an, im letzten Jahr vaginalen Sex gehabt zu haben:

- 18,5 % der Single-Männer
- 0 % der Single-Frauen
- 73,7 % der in Partnerschaften lebenden Männer
- 69,3 % der in Partnerschaften lebenden Frauen
- 45,8 % der verheirateten Männer
- 46,5 % der verheirateten Frauen

In einer Charité-Studie wurden 466 repräsentativ ausgewählte Männer befragt, welche sexuellen Reizmuster sie erregend finden (ohne sie unbedingt auszuleben):

- Fetischismus: 33,9 %
- Masochismus: 18,9 %
- Sadismus: 23,6 %
- Voyeurismus: 39,9 %
- Exhibitionismus: 3,9 %
- Pädophilie, bezogen auf Mädchen 9,4 %
- Pädophilie, bezogen auf Jungen 3,4 %

Sie sagen es: Weil sie ihren Partner lieben, lassen sie sich darauf ein. Die haben womöglich keine solchen Eigenanteile in sich, sagen aber, wenn ich mit jemandem zusammenkäme, für den das eine Rolle spielt, könnte ich eine solche Seite in mir zum Klingen bringen, Stichwort *Fifty Shades of Grey*. Aber das bedeutet nicht, dass wir mit 55 Sadomasochisten werden. Wenn man diesen Modus braucht, um zu kommen, dann hätte man das früher erfahren: in sich selbst.

Stimmt die Beobachtung, dass Paraphilien, also das, was man früher als Perversionen bezeichnet hat, bei Frauen kaum vorkommen?

Das ist tatsächlich so. Der Sadomasochismus ist hier noch die größte Schnittmenge. Wobei wir den ja gar nicht zu den Paraphilien zählen, wenn alle Beteiligten zufrieden und glücklich sind. Wo kein Aua, da kein Arzt. Aber schon Fetischismus und Voyeurismus sind bei Frauen sehr selten, Exhibitionismus scheidet aus, weil eine Frau, die sich entblößt, einen Mann kaum schocken kann. Pä-dophilie kommt bei Frauen so gut wie gar nicht vor.

Worauf führen Sie diesen Unterschied zurück?

Wir vermuten, dass sich Störungen bei Männern eher im Bereich der Erregungslust äußern und bei Frauen eher im Bereich der Fortpflanzung. Also beispielsweise unbemerkte Schwangerschaften, Scheinschwangerschaften, Kindesablehnung oder Kindstötung nach der Geburt. Aber diese Theorie ist noch im Entstehungsprozess begriffen. Wir behaupten nicht: So ist das.

Wenn ein Mann mit einer Wald-und-Wiesen-Erektionsstörung in ihre Praxis kommt, dann können sie den schon heilen?

Ja – die meisten Erektionsstörungen lassen sich in einer sachverständigen Sexualtherapie, in der beide Partner mitmachen, erfolgreich behandeln, sodass sie der Liebe nicht mehr im Wege stehen.

Das klingt jetzt schon wieder ein wenig nach Das-Sosein-Akzeptieren ...

Nein. Die kriegen wieder richtig einen hoch! Beziehungsweise: Die Paare kriegen wieder einen hoch.

Auch mit Viagra?

Ja, auch mit Viagra. Ein tolles Medikament, aber reine Symptom-Behandlung, die eine Therapie nur unterstützen, nicht aber ersetzen kann. Interessant ist vielleicht auch, dass man davon ausgeht, dass circa zwei Drittel aller Viagra-Nutzer kerngesunde Männer unter vierzig sind. Eben nicht der 60-jährige Diabetiker. Insofern ist Viagra vor allem ein angstlösendes Medikament, und um Angst geht es bei Erektionsstörungen in der Regel.

Kann man dieser Angst als Partnerin entgegenwirken?

In jedem Fall – indem ich mir klarmache, dass unter Leistungsanforderungen keine Lust gedeiht. Sexuelle Erregung ist auch das Ergebnis von Entspannung. Und Entspannung ist nur möglich ohne Angst. Wir finden bei Männern mit Erektionsstörungen mitunter Frauen, die ihrerseits Angst vor Hingabe haben und das abwehren, indem sie ihren Partner im Wortsinne impotent machen. Das läuft ganz subtil über Befürchtungsäußerungen: Ich weiß nicht, ob mir das reicht; das bringt mir so nix. Das ist eine, häufig unbewusste, zersetzende Strategie und selbsterfüllende Prophezeiung. Auch sehr beliebt: Gleich beim ersten Kuss mit der Hand in den Schritt fassen, um zu checken, ob er eine Erektion hat – die Erektion des

anderen als Gradmesser meiner eigenen sexuellen Wirksamkeit. Und interessanterweise ist es ja spürbar, ob in der Geste Leidenschaft liegt – oder eine Leistungsüberprüfung: Nur wenn er erigiert ist, bin ich attraktiv. Diese Not inhaliert der andere. Und darum vergeht dem die natürliche sexuelle Reaktion. Das alles bedeutet natürlich nicht, dass bei Erektionsstörungen die Frau schuld ist oder immer Angst vor Hingabe hat.

Was meinen Sie überhaupt mit Angst vor Hingabe?

Ein Beispiel: Sexposing. Also beim Sex Pornos nachturnen. Und damit natürlich Lichtjahre von sich und dem eigenen Erleben entfernt zu sein. Das tun Menschen, die aufgrund ihrer Verunsicherung nicht bei sich bleiben können, sondern komplett in der Selbstbeobachtung sind: Wie wirke ich, wie sehe ich aus, wie komme ich an? Man kann sich aber nicht gleichzeitig beobachten und dabei etwas erleben. Das ist alles ein leistungskontaminierter Mist, und er nimmt meines Erachtens in Zeiten, in denen Hardcore-Pornografie immer nur einen Maus-klick entfernt ist, bei jungen Leuten zu.

Gehören Sie zu denen, die fürchten, dass zurzeit eine Generation Porno heranwächst, die von allgegenwärtiger Pornografie geprägt und verändert wird?

Es ist zurzeit en vogue, als Sexualwissenschaftler zu sagen, *anything goes*, alles easy, Porno-Kompetenz und so weiter. Ich komme mir daher selbst ein bisschen vatikanisch vor, wenn ich sage, wir befinden uns hier in einem weltweiten Feldversuch ohne Ethikkommission. 300 Millionen Menschen rufen pro Monat die Sexseiten des YouPorn-Imperiums auf. Und da sprechen wir ja noch von Standardpornografie. Genau so umstandslos ist auch paraphile Pornografie im Internet rund um die Uhr in jedem Kinderzimmer verfügbar. Das hat es menschheitsgeschichtlich noch nie gegeben. Wir wissen schlicht nicht, was es mit formbaren Gehirnen von jungen Menschen macht, wenn sie diesen Filmen wiederholt ausgesetzt sind.

Was könnte denn passieren?

Ein älterer Patient erzählte mir mal, dass er als Jugendlicher seinen ersten Porno gesehen hatte, bei einem Kumpel. Er war verliebt in ein Mädchen, und plötzlich sah er da eine Frau, die von einem Mann hart durchgefickt wurde und das scheinbar geil fand. Er dachte: Das ist das Gegenteil von dem, was ich mir wünsche, der Mann da ist ein brutales Arschloch, aber die Frau scheint darauf zu stehen. Resultat war, dass er eine Zeit lang asexuell wurde. Er musste seine Festplatte neu formatieren. Und das war zu der Zeit, als man umständlich in eine Videothek gehen und sich ausweisen musste, volljährig zu sein, wenn man sich einen Porno leihen wollte. Und jetzt stellen sie sich einen Jungen vor, der noch keine eigenen sexuellen Erfahrungen hat, aber in seinem Kinderzimmer jederzeit Zugang zu Fistfucking und Anilingus hat.

Sie sagten eingangs: Sex kann der Himmel sein, obwohl Sie täglich mit den schwierigen Seiten davon in Kontakt kommen. Ist Sex für Sie noch etwas Schönes?

Sex war für mich immer etwas Überwältigendes. Diese unglaublich unmittelbare Nähe zu einem anderen Menschen. Eigentlich stehe ich immer noch staunend davor. Es gibt keinen anderen Lebensbereich mit einer vergleichbaren Spannweite: vom tiefsten Leid bis zum größten Glück.