

IR LUXUS-RENTNER!

Alten verprassen unsere
Zukunft. Jetzt reicht's!

MACHT HITZE BLÖD?

Was man wissen sollte, um
den Sommer im Büro zu überstehen

KAMPF DER FRAUEN

Junge Irakerinnen verteidigen
ihre Freiheit mit der Waffe



NEON

August 2014

3,70€



Wie wichtig ist dir Sex?

Glücklich im Bett trotz Beziehungsroutine – geht das überhaupt?
Paare erzählen, was sie über ihr Sexleben wirklich denken

Fühlen

Liebe

Freundschaft

Sex

Psychologie

**»Was für ein morgenmüder, feucht-süßer
Traum!« • 48**

**Der Besuch eines Rockkonzerts hat mehr mit
Weihnachten gemeinsam, als man denkt • 58**

**Warum teilt jemand die Details seiner
Krankenakte mit tausenden fremden Menschen
im Internet? • 66**

Was macht die Liebe mit dem Sex?

Text: Jakob Schrenk

Illustrationen: Winston Chmielinski

Geht das überhaupt: Traumhaften Sex zu haben trotz der Routine einer festen Beziehung? Wir haben vier Paare gebeten, für uns Tagebuch zu führen.





Tom: »Mit schlechtem Gewissen aufgewacht. Ich habe von einer Orgie geträumt: ich, drei oder vier fremde Frauen. Theresa war nicht dabei, dafür aber, wenn ich mich nicht irre, unsere hübsche Nachbarin.«

Vielleicht ist das ja einfach zu viel verlangt: guter Sex in einer festen Beziehung. Es ist doch eh schwer genug, diesen einen Menschen zu finden, mit dem man es aushält, einen ganzen verkaternten Sonntag oder ein Leben lang. Ein Mensch, der nett ist zur Katze, zu den Eltern und der besten Freundin. Der einen unterhält, versteht und tröstet. Der mitkommt zu Ikea und nach Italien. Kann man von diesem Lebensmenschen dann auch noch verlangen, dass er mit einem schläft oder, besser noch, einem regelmäßig das Hirn wegvögelt, dass er einen an die Hand nimmt und ins dunkle Labyrinth der Fantasie hineinführt? Geht das?

Dass irgendwas nicht stimmt, hört man schon den Liebesliedern an. Das romantisch-euphorische »She loves you, yeah, yeah, yeah« ist vorbei. Bei Kanye West, dem Pop-Poeten des 21. Jahrhunderts, heißt es: »Love is cursed by monogamy«, auf der großen Liebe lastet der Fluch der Monogamie. Wir sind eingeklemmt zwischen zwei widersprüchlichen Wertesystemen, sollen den Seelenverwandten finden und uns im Bett selbst verwirklichen, sollen Hardcore-Romantiker sein und sexueller Hochleistungssportler.

Wie kriegt man das hin, wider alle Erwartungen und Wahrscheinlichkeiten: eine gute Beziehung und ein gutes Sexleben haben? Wie vermeidet man, dass sich nach dem Hormonhoch irgendwann Routine einschleicht? Wie bleibt man diesem einen Menschen treu, obwohl es nicht jeden

»Auf der großen Liebe lastet der Fluch der Monogamie«

Tag im Bauch kribbelt oder er/sie regelmäßig einen Bad-Hair-Day hat? Was macht die Liebe mit dem Sex? Und was macht der Sex mit der Liebe? Um diese großen, komplexen Fragen zu klären, haben wir vier Paare gebeten, für uns einen Monat lang ein Sextagebuch zu führen, darüber, was in ihrem Bett passiert und was in ihrem Kopf, über Glücksmomente und Enttäuschungen, Alltag und Ekstase.

Die Tagebücher unserer Probandenpaare lesen sich gut gelaunt, spielerisch. Nun könnte man einwenden, dass Paare, die sich bereit erklärt haben, über ihr Sexleben zu schreiben, vermutlich sexuell aktiver sind als der gesellschaftliche Durchschnitt. Der Klinische Sexualpsychologe Christoph Joseph Ahlers, Leiter einer Praxis für Paarberatung und Sexualtherapie in Berlin, der für uns die Tagebücher analysiert hat, bescheinigt unserer Generation auf der Ebene sexueller Praktiken eine größere Bandbreite als früher: »Orale Stimulation war in den 50er Jahren ein Angebot der Prostitution«, sagt Ahlers, »und Analsex war bis Ende des 20. Jahrhunderts eher eine Nischenpraktik. Heute ist beides häufig Bestandteil der sexuellen Beziehungserwartung.«

Das kann dazu führen, dass wir mehr Spaß am Sex haben. Oder weniger. »Wir erleben eine mediale Leistungskontaminierung von Sex«, sagt Ahlers. »Viele empfinden einem enormen sozial-normativen Erwartungsdruck auch im Sexuellen.« Wir Kinder der Leistungsgesellschaft vergleichen uns nicht nur im Fitnessstudio oder im Großraumbüro mit den Mitmenschen und -bewerbern, sondern auch im Schlafzimmer. Die Realität hält einige Enttäuschungen bereit: Der Normalmensch sieht nicht so aus wie Fußballprofis und Top-

models. Er hat auch nicht die Skills der Pornostars aus dem Netz. »Viele sind unsicher, wie bereitwillig sie sein und was sie in sexueller Hinsicht können müssen«, sagt Ahlers. »Da kann einem auch die Lust vergehen.«

Im schlimmsten Fall endet es dann wie in dem Hollywoodfilm »Don Jon«, der Ende vergangenen Jahres herauskam: Der junge, fitte Held Don Jon mag Internetpornos lieber als seine Freundin Barbara, die von Scarlett Johansson (!) gespielt wird, weil er nur beim Pornogucken »so richtig loslassen kann«: »Für ein paar Minuten blende ich den ganzen Bullshit aus, und das Einzige, was es auf der Welt gibt, sind diese Titten, dieser Arsch, dieser Blowjob.« Die romantische Komödie wird zynisch!

In den Tagebüchern der NEON-Paare tauchen Fragezeichen (»Was will der?«) so häufig auf wie Ausrufezeichen (»Ich will dich!«). Wie spricht man über seine Wünsche – das ist das große Thema. »Es steht nirgendwo geschrieben, dass eine Beziehung nach zehn Jahren langweilig werden muss«, sagt Ahlers. »Das Problem ist nicht, dass man sich satt sieht. Das Problem ist, dass man sich nicht mehr ansieht. Wir gucken nicht mehr richtig hin, erleben den anderen als selbstverständlichen Bestandteil unseres Lebens. Dadurch verlieren wir uns aus den Augen und letztlich wechselseitig unser Ansehen.«

Im 21. Jahrhundert ist der Mensch zum Arbeitstier geworden. Er schuftet im Büro oder auf Schicht, ist aber auch in der Freizeit damit beschäftigt, »an sich zu arbeiten«, besser zu werden, schöner, schneller, leichter und klüger – selbst den scheußlichen Begriff »Beziehungsarbeit« haben wir, wenn wir ehrlich sind, in unseren Wortschatz aufgenommen. Müssen wir jetzt auch noch zu Sexarbeitern werden? Es liegt, wie immer, an einem selbst, ob man sich die Mühe macht. Es kann sich lohnen. Denn beim Sex geht es um mehr als nur um Erregung, um exotische Stellungen und einen Orgasmus. »Der mögliche Erregungshöhepunkt ist nur der Zuckerguss auf dem Kuchen«, sagt Christoph Joseph Ahlers. »Wir suchen immer nach Anerkennung, Wertschätzung, Geborgenheit. Sex ist die stärkste Möglichkeit, um zu erfahren: Ich bin okay, ich werde angenommen. Aber eben nur in echten Beziehungen.« Dieses Gefühl will man nicht nur haben, sondern auch weitergeben.

Den Weg zum perfekten Sexleben und zur perfekten Beziehung wird man auch in diesen Tagebüchern natürlich nicht finden. Theresa und Tom haben den besten Sex nach einem großen Streit. Sarah und Manuel haben Sex mit fremden Menschen. Laurine und Jonathan haben zwar sehr viel Sex, schlafen aber nicht miteinander, zumindest nicht im traditionellen Sinn. Die Paare meistern ihre Probleme auf unterschiedliche Weise und manchmal, manchmal scheitern sie. Alle sind sich einig: Reden hilft. Mit dem Partner. Mit Freunden. Nicht nur weil man wichtige Informationen erhält, sondern auch weil man merkt, dass man nicht alleine ist mit der Unsicherheit und den Zweifeln und den seltsamen Ideen. Weil man mutiger wird. Je mehr sie über Sex schreibt und nachdenkt, schreibt Laurine am Tag 21 des Experiments, desto mehr Lust hat sie auf Sex. Es wäre doch schön, wenn dieser Effekt nicht nur bei den Tagebuchschreibern auftritt – sondern auch bei den Tagebuchlesern.