

Warum Männer und Frauen sich Sex wünschen

Von Kathrin Spoerr | Veröffentlicht am 12.10.2015 | Lesedauer: 14 Minuten

Wenn Paare nicht mehr miteinander schlafen, ist meist einer unglücklich, oder beide. Trennung kann die Folge sein. Doch man kann Beziehungen reparieren. Das große Sexinterview, Teil 1.

(Fast) jeder hat ihn, kaum jemand versteht ihn: Sex. Einer, der viel davon versteht, ist der Paartherapeut und Sexualwissenschaftler Christoph J. Ahlers. In seiner Praxis in Berlin hat er Hunderte Paare behandelt. In der Berliner Charité hat er das Pädophilie-Projekt „Kein Täter werden“ mitbetreut. Soeben ist von ihm das Buch „Himmel auf Erden und Hölle im Kopf“ (Goldmann Verlag, 448 Seiten, 19,99 Euro) erschienen. Wir besuchten ihn in seiner Praxis in Berlin und stellten ihm 150 Fragen. Die Antworten lesen Sie diese Woche in unserer Serie.

Die Welt: Okay, das alles wird jetzt sehr peinlich.

Christoph J. Ahlers: Warum?

Die Welt: Na ja ... mit einem Fremden über Sex reden, das muss peinlich werden.

Ahlers: Sie werden feststellen, wie wenig peinlich es wird. Die Furcht vor Bloßstellung, Beschämung ist vorher größer als im Gespräch. Beschämend wird es immer dann, wenn es schlüpfrig wird, kicherig, anzüglich. Wenn es ganz direkt um Sex geht, also um das Menschlichste, dann schwindet die Peinlichkeit.

Die Welt: Suchen Menschen mit Sexproblemen eher Rat bei Männern? Oder ist es ihnen egal?

Ahlers: Nein, es ist nicht egal. Alle tendieren am Anfang dazu, beim gleichen Geschlecht Rat zu suchen. Ich höre oft, „Ich würde ja gern zu Ihnen kommen, aber Sie sind ja ein

Mann ...“ Das sind alles Ausdrucksformen von Unsicherheit und Ängsten.

Die Welt: Was sagen Sie dann?

Ahlers: Wenn ein Gespräch zustande kommt, schwindet die Relevanz des Geschlechts. Ich kann Männer und Frauen gleich gut beraten. Ich bin immer mit dem ganzen Menschen konfrontiert in seiner Körperlichkeit, in seiner Sexualität.

Die Welt: Aber die Sexualität von Männern ist doch anders als die von Frauen.

Ahlers: Sowohl als auch! In allen sozialen Bereichen driften wir auseinander – Einparken, Kommunikation, Mars, Venus, Sie verstehen. Aber es gibt diesen einen Bereich, da sind wir identisch.

Die Welt: Was genau soll da gleich sein?

Ahlers: Das Bestreben, angenommen und gemocht zu werden. Okay zu sein.

Die Welt: Und danach streben wir durch Sex?

Ahlers: Danach streben wir mit allem, was wir tun. Beruflich, sozial. Aber die intimste Form, danach zu streben, ist Sex.

Die Welt: Sagen das Sie, oder ist das Konsens der Sexualforschung?

Ahlers: Common sense würde ich das nicht nennen. Die meisten Sexualtherapeuten richten ihren Fokus stärker auf die Steigerung von sexuellem Verlangen, Lust und Leidenschaft. Die Bemühungen dienen vor allem dem Zweck, dass es im Bett wieder läuft und geiler ist. Und das ist ein anderer Fokus als der Ansatz, nach dem ich arbeite. Bei dem geht's eher darum, wegzukommen von der sexuellen Funktion hin zur sexuellen Kommunikation.

Die Welt: Ich stellen Ihnen trotzdem Fragen zur Lust. Ist das okay?

Ahlers: Wenn's sein muss ... Aber ehrlich – davon sind die Medien übervoll. Da gibt es

nichts Neues zu berichten. Ich kann es Ihnen aber gern zum 100. Mal sagen.

Die Welt: Was haben Sie gegen Lust?

”

IN ALLEN SOZIALEN BEREICHEN DRIFTEN WIR
AUSEINANDER – EINPARKEN, KOMMUNIKATION, MARS,
VENUS. ABER ES GIBT DIESEN EINEN BEREICH, SEX, DA
SIND WIR IDENTISCH

CHRISTOPH JOSEPH AHLERS,
Sexualtherapeut

Ahlers: Gar nichts. Ich sage ja nicht, Lust ist bähbäh. Ich sage nur: Darin erschöpft es sich nicht. Der Grund, warum Menschen Paare bilden, ist ihr Bedürfnis nach Angenommenheit und Zugehörigkeit. Und eben nicht die Lust. Die Lust können wir uns nämlich selber machen. Oder wir können uns einen mieten, der sie uns macht. Wir können auch keine Lust haben, dann passiert auch nichts.

Die Welt: Menschen kommen also zu Ihnen, weil sie Sexprobleme haben. Und dann erfahren sie erst mal, dass sie ein anderes Problem haben?

Ahlers: Eher, dass ihr Problem eigentlich woanders liegt. Unglückliche Paare haben nicht nur oft ein Problem mit der Lust, sondern vor allem Probleme mit der Kommunikation – und das äußert sich am empfindlichsten und schmerzlichsten in ihrer Sexualität. Ich mache seit Jahren die Erfahrung, dass wir für die kommunikative Funktion der Sexualität kein Bewusstsein haben. Und für die Lustfunktion ein übermäßig ausgeprägtes. Alle hecheln der Lust nach. Oder der Fortpflanzung. Aber die kommunikative Funktion von Sex ist für die meisten Menschen ein Rätsel. Ist sie gestört, werden Paare unglücklich.

Die Welt: Das Ergebnis ist das Gleiche: Zu wenig Sex macht unglücklich.

Ahlers: Wenn wir in unseren Partnerschaften über einen längeren Zeitraum das Gefühl haben, einsam zu sein, nicht angenommen zu sein, nichts zu gelten – das macht uns krank. Und die beste Möglichkeit und die intimste Form, dem vorzubeugen, ist eine gelingende

sexuelle Beziehung.

Die Welt: Menschen, die frisch verliebt sind, haben viel Sex, kommuniziert die Jugend etwa besser?

Ahlers: Verliebtsein ist keine Frage der Jugend. Lassen Sie uns einen Schritt zurückgehen, dann ist es leichter zu verstehen: Sex erfüllt drei Funktionen: 1. Erregung, 2. Fortpflanzung, 3. Kommunikation. Verliebt sein heißt projizieren. Der andere ist die Leinwand zur Projektion meiner Bedürfnisse. Ich finde ihn toll und kann nicht von ihm lassen – was dann auch durch Botenstoffe im Organismus vermittelt wird. Und dann flutscht alles von selbst. Dies ist ein wahnsinnsnaher Zustand. Er klingt irgendwann ab, zum Glück. Das Leben muss ja weitergehen. Alles setzt sich, man fühlt sich sicher, sich nicht mehr bewähren zu müssen. Dann lässt die Frequenz sexueller Begegnungen nach.

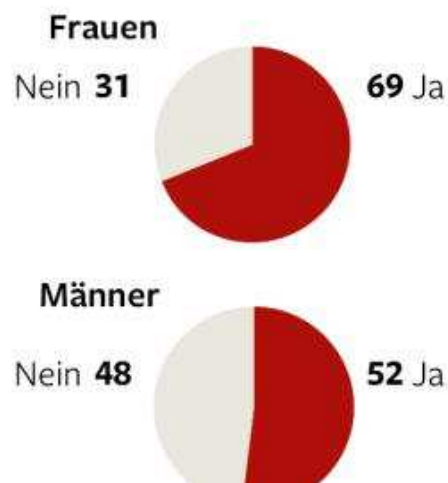
Umfrage in Deutschland, Antworten in Prozent

„Wie oft haben Sie Sex mit Ihrem Partner?“



Quelle: Infografik Die Welt

„Sind Sie mit Ihrem Sexleben zufrieden?“



JELLE: EMNID, 2.405 BEFRAGTE

JELLE: GEWIS, 1.073 GEFRAGTE

Die Welt: Und das liegt nicht am Alter ...

Ahlers: ... natürlich nicht.

Die Welt: Auch nicht an den Hormonen?

Ahlers: Nein. Was uns allen fehlt, ist ein Bewusstsein für Punkt 3, die Kommunikationsfunktion von Sexualität. Die Menschen erleben ihre Beziehung als

statisch. Sie haben sie einfach. In dem Moment, in dem ich eine Beziehung habe, höre ich auf, sie zu führen. Ich frage nicht mehr nach. Ich höre nicht mehr hin. Ich weiß ja schon, was kommt. Die Partner gehen nach außen, in die Ablenkung. Sie machen was zusammen, nichts mehr miteinander. Sie verlieren sich aus den Augen, dann aus den Händen, zum Schluss aus dem Sinn. Und darum schlafen sie dann auch nicht mehr miteinander.

Die Welt: Das Neue ist nun einmal spannender.

Ahlers: Das ist die Vorstellung, die uns die Medien suggerieren. Alles muss neu und spontan und exotisch sein, und was man kennt, da hat man keinen Bock mehr drauf. ... Diese Vorstellung ist oberflächlich und bildet nicht ab, was uns Menschen tatsächlich umtreibt. Der Körper des anderen ist kein Stück Seife, das sich abnutzt.

Die Welt: Wenn eine Beziehung intakt ist, wenn die Kommunikation stimmt, die Zuneigung stimmt, der Respekt stimmt, wenn alles da ist, außer die – wie Sie sagen – sexuelle Kommunikation, was stimmt dann nicht?

Ahlers: Das frage ich dann auch.

Die Welt: Und welche Antworten kriegen Sie?

Ahlers: Sehr verschiedene. Die einen sind als langjährige Paare insgesamt glücklich, und empfinden Sex nur noch als nebensächlich. Wenn das so ist, und keiner leidet, ist doch alles in Ordnung. Wo kein Aua, da kein Arzt. Andere finden eine solche Situation aber doof. Und nur die lerne ich kennen. Die Frage, warum sich die Beziehung entsexualisiert und damit quasi vergeschwistert hat, ist dann Gegenstand der Therapie.

Die Welt: Warum sind Menschen so unterschiedlich konstituiert? Der eine hat jahrzehntelang Lust auf Sex mit der gleichen Person, der andere nicht.

Ahlers: Das hat nichts mit Konstitution zu tun. Sondern damit, was gelingt, was misslingt in der Kommunikation.

Die Welt: Kommunikation ist doch aber immer zweiseitig. Wenn es also nicht funktioniert,

der eine will, der andere nicht, hat dann der eine schlecht kommuniziert und der andere gut?

Ahlers: Nein. Bedürfnisse werden in solchen Fällen verschieden wahrgenommen und verschieden kommuniziert. Da liegt der Hase im Pfeffer.

Die Welt: Das müssen Sie erklären.

Ahlers: Okay. Nehmen wir den Klassiker: Der Mann hat Lust auf Sex, die Frau nicht. Und mit Sex meine ich penis-vaginalen Geschlechtsverkehr. Der Mann drängt. Er sagt: „Ich brauch das“ oder „Ich hab dicke Eier“. Bei der Frau kommt an: „Der hat Druck.“ Sie fragt sich: „Was hat das mit mir zu tun?“ Sie fühlt sich benutzt und erwidert: „Ich habe keinen Bock.“ Das schaukelt sich hoch und wird zu einem Teufelskreis. Sie weiß schon, wenn der mit mir zu Bett geht, dann wird es wieder so weit sein, dann wird es Streit geben und so weiter.

Die Welt: Und wie geht es richtig?

Ahlers: Moment. Es geht nicht um richtig oder falsch. Es geht allenfalls um richtig wahrnehmen und mitteilen. Was der Mann nicht wahrnimmt – es geht ihm eigentlich nicht allein darum, Druck loszuwerden, also um die Notwendigkeit, Samenflüssigkeit auszustoßen. Was er will, ist Kontakt. Er will Bestätigung. Und er will sie dadurch, dass seine Frau mit ihm schläft. Das weiß aber weder er noch sie.

Die Welt: Bei Männern schwillt also nichts an? Kein Trieb?

Ahlers: Nein, keine Drüsen drohen zu platzen – Samenblasen genau so wenig wie Tränendrüsen. Beides entleert sich automatisch von selbst, wenn es voll ist. Unverändert ist aber der Trieb die hydraulische Vorstellung unserer Gesellschaft. Sie ist absurd. Ginge es darum, durch eine Ejakulation Druck abzubauen, könnte der Mann sich selbst befriedigen oder zu einer Prostituierten gehen.

Die Welt: Und wie geht nun die richtige Kommunikation?

Ahlers: Wir brauchen eine Übersetzungshilfe.

Die Welt: Er sollte also nicht sagen, „Ich will Sex“, sondern „Nimm mich in den Arm“?

Ahlers: Hilfreicher wäre, keine Forderung auszusprechen, sondern eine Selbstauskunft zu geben: „Du fehlst mir“, „Ich vermisse deine Nähe!“ Und in dem Moment, wo es ihm gelingt, sein Bedürfnis so wahrzunehmen und zu benennen, geht bei der Frau der Radar an, sie fühlt sich gemeint, hat das Gefühl, der will nicht nur in mir abspritzen, sondern wirklich etwas mit mir erleben. In dieser Sekunde öffnet sich die Frau und sagt: „Damit kann ich was anfangen. Dafür bin ich empfänglich“. Und dass dieses Gefühl auch über Geschlechtsverkehr mitgeteilt werden kann, dass können Paare in einer Sexualtherapie lernen. Und dann wird sie sagen: „Darauf hab ich auch Lust.“

Die Welt: Und wenn nicht?

Ahlers: Das passiert so gut wie nie.

Die Welt: Moment, das geht doch an allem vorbei, was man weiß.

Ahlers: Was weiß man denn?

Die Welt: Zum Beispiel, dass Männer nicht kuscheln können, ohne an Sex zu denken – ist das auch falsch?

Ahlers: Das ist ein totales Klischee, aber da müssen wir nun offenbar durch. Gut. Also: Die Unterscheidung zwischen Kuscheln und Sex ist Teil der Krankheit. Kuscheln ist das Brave, das Liebe, das Gute. Sex ist das Böse. Schon an diesem Denkbild erkennen wir ein dysfunktionales Konzept ...

”

HÄNDCHENHALTEN, SCHMUSEN, STREICHELN, KÜSSEN – ALLES SEX. VIELE PAARE HABEN SEXUELLEN KÖRPERKONTAKT, DEN SIE ABER NICHT ALS SEX BEWERTEN, WEIL ES NICHT UM STIMULATION, ERREGUNG UND ORGASMUS GEHT

CHRISTOPH JOSEPH AHLERS,
Sexualtherapeut

Die Welt: ... bei den Frauen ...

Ahlers: nein, bei allen.

Die Welt: Aber der Vorwurf kommt von Frauen.

Ahlers: Der umgekehrte Vorwurf kommt genauso oft von Männern. Mit Vorwürfen sind wir alle reichlich ausgestattet ...

Die Welt: Aber wie ist nun die Wahrheit übers Kuschneln?

Ahlers: Wieder geht es darum, herauszufinden, was sich derjenige, der „mehr“ will, wirklich wünscht von demjenigen, der „weniger“ will. Wo auf dem Kontinuum sexueller Begegnung beginnt denn das „Böse“? Und man stellt Folgendes fest: Es geht nicht um die Handlung, sondern um die Bewertung.

Die Welt: Ein Beispiel, bitte.

Ahlers: Gern. Bleiben wir beim Klischee: Der Mann will, die Frau will nicht. Nun ist die Frage, wo hört Kuschneln auf, wo fängt Sex an? Wissen Sie, wo?

Die Welt: ... ähm ...

Ahlers: Immer bei der Erregung. Sobald Erregung ins Spiel kommt, ist der Ofen aus. Fragt

man, warum, sagt sie: Erregung ist anstrengend, da muss was passieren, da muss man kommen, da muss man fertig werden.

Die Welt: Sie ist also abgetörnt, sobald sie seine Erektion spürt.

Ahlers: Viel früher. Ein Beispiel: Küsse – gut. Zungenküsse – böse. Oder Hand auf Bauch – schön. Hand an die Brust – böse. Ich frage dann: Wie kann es sein, dass ein und dieselbe Geste bis zu einem bestimmten Punkt gut und ab dann plötzlich böse bedeutet?

Die Welt: Das Wort „böse“ ist vielleicht auch etwas übertrieben. Frauen sagen doch nicht, der Griff an die Brust ist böse. Was sie stört, ist das Ergebnisfixierte, das in dieser Berührung zutage tritt.

Ahlers: Wer sagt das?

Die Welt: Ich sag das. Wenn mein Mann mir an die Brust greift, ist das doch was anderes, als wenn er meine Wange streichelt.

Ahlers: Warum ist das was anderes?

Die Welt: Weil das Bruststreicheln sexuell ist, und das Wangestreicheln nicht.

Ahlers: Sehen Sie: Ihre Bewertung. Warum können Sie sich nicht gewertschätzt fühlen, wenn Ihr Mann Sie an die Brust fasst?

Die Welt: Ich fühle mich schon gewertschätzt, aber eben in sehr einseitiger Weise, als Objekt, sexuell eben.

Ahlers: Grundsätzlich ist die Sexualität von Männern drängender und zielorientierter auf Erregung und Orgasmus. Die Frage ist, erschöpft sich seine Berührung an der Brust darin, Sie zum Objekt zu machen, an dem er sich befriedigen will? Und das genau machen wir in einer Sexualtherapie sichtbar, um dem Paar klarzumachen, was der Mann in Wahrheit will.

Die Welt: Was will er denn in Wahrheit?

Ahlers: Er will Bestätigung. Er will Kontakt.

Die Welt: An der Brust!

Ahlers: Ja. Natürlich entsteht Kontakt auf intimere Weise, wenn wir uns dort berühren, wo uns andere nicht berühren. Natürlich ist ein Handschlag weniger intim als ein Kuss oder als eine Berührung an der Brust oder am Genital.

Die Welt: Ha! Also ist es doch nicht egal, wo er berührt.

Ahlers: Für das, was er mitteilen möchte: Voll-kommen-egal! Und das ist der Knackpunkt. Ob ich den Finger ins Ohr, die Zunge in die Nase oder den Penis in die Scheide stecke, ist völlig irrelevant, sofern klar wird, was die Menschen eigentlich voneinander wollen.

Die Welt: Also ist Händchenhalten genauso gut wie Sex?

Ahlers: Ganz viel von dem, was wir miteinander tun, ist Ausdruck unserer sexuellen Beziehung. Händchenhalten, Schmusen, Streicheln, Küssen – alles Sex. Viele Paare haben sexuellen Körperkontakt, den sie aber nicht als Sex bewerten, weil es nicht um Stimulation, Erregung und Orgasmus geht.

Die Welt: Das zu verstehen verlangt verdammt viel Intellektualität bei einem recht animalischen Akt.

Ahlers: Kann ich nicht bestätigen. Das ist so einfach und elementar. So einfach, dass wir nicht glauben können, dass das die Lösung ist. Auch bildungsferne Menschen können verstehen, dass sie mehr wollen, als sich durch Druckablassen zu Sexualobjekten zu machen. In der Sekunde, in der sie das verstehen, gehen die Augen und die Herzen auf und wird das Leben leichter. Außerdem geht es auch nicht um einen „animalischen Akt“. Warum soll Sex uns zum Tier machen? Merkwürdig, oder?

Die Welt: Noch ein Klassiker: Er will Sex, und mit Sex meine ich Geschlechtsverkehr ...

Ahlers: ... danke, dass Sie das unterscheiden ...

Die Welt: ... das habe ich von Ihnen gelernt. Jedenfalls: Er will, sie eigentlich nicht. Aber sie macht mit. Und merkt dann, wenn sie dabei ist, dass es toll ist. Warum ist das so?



DER KÖRPER DES ANDEREN IST KEIN STÜCK SEIFE, DAS SICH NACH MEHRMALIGEM GEBRAUCH ABNUTZT

CHRISTOPH JOSEPH AHLERS,

Sexualtherapeut

Ahlers: Es ist so: Männer haben, testosteronbedingt, ein quasi konstantes sexuelles Verlangen. Frauen sind demgegenüber überwiegend appetenzneutral, so nennt man es, wenn eine Frau weder besonders horny noch besonders kühl ist, sondern einfach indifferent. Diese gegebene Veranlagung ist zum Beispiel auch der Grund, warum Männer in den Puff gehen, Frauen nicht. Im Beziehungsalltag ist es so: Wenn bei einer Frau in der richtigen Atmosphäre in der richtigen Art und Weise etwas geschieht, dann kann Begehren entstehen. Genau diese situativen Faktoren sind bei Frauen im Partnerschaftsalltag nicht gegeben. Sie fühlen sich vielleicht überfordert, überanstrengt, belastet, weil die Hauptlast der Familienführung auf den Schultern der Frau liegt. Und dann kommt der Typ abends noch und „will mir an die Wäsche“. Sie fühlen sich also überfordert, wissen aber, ich kann nicht immer Nein sagen, sonst haut mir der Mann eines Tages noch ab, das will ich ja auch nicht. Sie denkt sich also: Was er will, tut ja nicht weh, also Augen zu und durch. Und dabei merken sie dann, eigentlich ist es schön. Eigentlich hab ich ihn lieb. Eigentlich tut es mir auch gut.

Die Welt: Warum können sich Frauen dieses Erleben nicht für das nächste Mal merken?

Ahlers: Genau dies kann man in einer Sexualtherapie lernen. Bewertungsveränderung: Weg von diesem: „Oh Gott, jetzt will der schon wieder“, weg vom Verweigerungsreflex, hin zu „Ich wär’ jetzt selbst gar nicht drauf gekommen, aber eigentlich doch eine schöne Möglichkeit, vor dem Schlafen noch einmal Kontakt zu haben und sich zu entspannen.“

In dieser Woche veröffentlichen wir täglich einen Teil des großen Gesprächs über Sex. Die kommenden Folgen:

Dienstag, Teil 2: Warum Männer keine Lust auf Gnadensex haben

Mittwoch, Teil 3: Was Männer wirklich bei Prostituierten suchen

Donnerstag, Teil 4: Wie sich die Sexualität im Alter verändert

Freitag, Teil 5: Warum Männer von ihren Penissen und Frauen von ihren Brüsten besessen sind

Ein Angebot von WELT und N24.

© WeltN24 GmbH

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen: <http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <https://www.welt.de/147443269>