

Wege

Das
Magazin
zum Leben

26. Jahrgang - Heft 3/15
Oktober - Dezember 2015
EUR 9,-



Sex

Was ist Sex?

Himmel und Hölle
*Die tiefere Bedeutung
von Sexualität*

„Warum ist Sex wichtig?“
*Gute Antworten
auf Kinderfragen*

Mann & Frau

Die Lust der Männer

Weiberlust
& aktuelles Körperwissen

Weibliche Tabuzonen

Rollen-Spiele

Experiment „Paradies“
*Ein Mann entdeckt
die Frau in sich*

Befreiung der Liebe

Sexueller Missbrauch

Was ist Sex? 12+44

Angesichts der Dauerpräsenz von Sex in allen Medien möchte man meinen, wir hätten es längst begriffen. Dennoch verwandelt sich der „Himmel auf Erden“ in vielen Beziehungen zur „Hölle im Kopf“ – und oft genug auch zur emotionalen Leere im Bett. Ab **Seite 12** klärt der Sexualpsychologe **Christoph J. Ahlers** auf, worum es beim Sex tatsächlich geht. Am hilfreichsten wäre natürlich, wenn man/frau schon als Kind den guten Umgang mit Sexualität erlernt. Wie das am besten funktioniert und was dabei zu beachten ist, weiß **Katharina von der Gathen** (**Seite 44**) aus ihren Erfahrungen als Sexualpädagogin und 4-fache Mutter.



Mann & Frau 18-28

Beim Sex ticken Männer und Frauen verschieden... Aber wie? Und gibt es hier ein „Richtig“ oder „Falsch“? Das männliche Image des „notgeilen Typen“ geht **Saleem M. Riek** gehörig auf die Nerven. Ab **Seite 18** räumt er auf mit den Klischees und zeigt, was Männer tatsächlich alles drauf haben – wenn sie ihre Scham überwinden. Mit der hat übrigens auch das weibliche Geschlecht zu kämpfen. Die Angst, „nicht normal“ zu sein, erschwert vielen Frauen das Loslassen und Genießen der eigenen Lust. **Inari H. Hanel** gibt Frauen ab **Seite 22** wesentliche Schlüssel zur Befreiung ihrer Sexualität in die Hand. Das tut auch **Martina Pahr** ab **Seite 28**, indem sie Frauen ermutigt, Tabuzonen zu überschreiten.

Rollen-Spiele 33+38

Wir alle haben, was unser Geschlecht anbelangt, im Leben nur zwei Rollen zur Auswahl: Mann oder Frau. Der Filmmacher **Christian Seidel** hat vor einigen Jahren beschlossen, diese Grenzen zu sprengen und beide Rollen zu spielen. Ab **Seite 33** erzählt er von seinen alltäglichen und intimen Erfahrungen als „sexuelles Mischwesen“. Für eine liebevollere Verbindung der Geschlechter kämpft auch **Dieter Duhm** zeit seines Lebens. Er sieht in der Befreiung der sexuellen Liebe zwischen Mann und Frau einen Garant für den Weltfrieden – und erforscht und lebt diese neue Kultur des Vertrauens schon seit 20 Jahren im von ihm gegründeten Zentrum Tamera in Südportugal. (**Seite 38**)



Sex

- 12 Himmel und Hölle**
Was ist Sex? Ein Gespräch mit dem Berliner Sexualpsychologen *Christoph Joseph Ahlers*.
- 18 Die Lust der Männer**
... ist erheblich vielseitiger, als landläufig behauptet wird – weiß *Saleem Matthias Riek*.
- 22 Weiberlust**
Inari Helga Hanel ermutigt alle Frauen, ihren Körper und seine Sinnlichkeit zu erforschen.
- 28 Weibliche Tabuzonen**
Martina Pahr fragte fünf Lust-Expertinnen, was Frauen antörnt – und welche Tabus sie daran hindern, zu ihrer Lust zu stehen.
- 33 Experiment „Paradies“**
Filmemacher *Christian Seidel* entdeckte seine innere Frau – und lebt sie auch im Alltag.
- 38 Befreit die Liebe!**
Ein leidenschaftlicher Aufruf von *Dieter Duhm* zur Befreiung der Sexualität.
- 40 Der Onkel war's**
Helena Krivan nähert sich dem heiklen Thema sexueller Übergriffe mit Feingefühl – und weiß auch Rat für erwachsene Opfer ihrer eigenen Vergangenheit.

- 44 „Warum ist Sex so wichtig?“**
Mit Kindern über Sexualität zu sprechen, ist oft gar nicht so einfach. *Katharina von der Gathen* gibt wertvolle Tipps, worauf es beim „Aufklären“ ankommt.
- 50 Lustmacher & Lustkiller**
Was WEGE-LeserInnen an- und abtörnt...
- 54 Wie ich meiner Lust verlustig ging**
... erzählt *Martina Pahr* in ihrer WEGE-Satire.



... IMPULSE

- 56 Der kalte Unterleib als Lustkiller** – Chinesisches Heilwissen für ein erfülltes Liebesleben
- 57 Let's talk about Sex** – Ein Symposium für beeinträchtigte Menschen und ihre Begleiter
- 58 Frauen-Massage** – Ein neuer, sinnlicher Weg zur weiblichen Körper- und Selbsterfahrung
- 59 Making Love** – Seminar zur Slow-Sex-Methode von *Diana Richardson*
- 60 Einfach nur Bewusst-Sein** – Spirituelles Erwachen am Sufi-Weg des „Open Path“

... und immer wieder

Editorial	3
Journal - Bewegung	6-10
Träumebörse	62
er-lesen für Kinder	63
für Erwachsene	64
Abo-Infos	66
Impressum	68



Ein Gespräch mit dem
Sexualpsychologen
Christoph Joseph Ahlers

Himme und Hölle

Photo ©Urban Zintel

Sex ist heutzutage dauerpräsent. Inhalte und Bilder, die noch vor wenigen Jahrzehnten peinlich vermieden wurden, stehen heute in jeder Tageszeitung, werden in TV-Family-Soaps am Esstisch besprochen oder landen per Knopfdruck auf jedem Handy. Tabus waren gestern... Aber hat uns diese Offenheit tatsächlich freier gemacht? Warum verwandelt sich das „himmlische“ Thema Nummer Eins bei so vielen zur „Hölle im Kopf“? Könnte es sein, dass wir noch immer nicht ganz begriffen haben, worum es beim Sex tatsächlich geht?

Herr Ahlers, Sex ist doch das Natürlichste auf der Welt. Trotzdem haben so viele Probleme damit...

Ahlers: Ich weiß gar nicht, wer diesen Topos vom Sex als dem „Natürlichsten auf der Welt“ geprägt hat. Aber er hat sich festgesetzt. Sex ist aber weder etwas Natürliches noch etwas Kulturelles – Sex ist etwas Bio-Psycho-Soziales! Und damit genauso natürlich, kulturell und gesellschaftlich bedingt wie alles, was uns als Menschen ausmacht.

Es wird heute so viel über Sex geredet und geschrieben. Gibt es etwas, das Ihrer Meinung nach noch nicht oder zu wenig gesagt wurde?

Dass Sex die intimste Form von Kommunikation ist, die uns Menschen zur Verfügung steht. Sex gibt uns die Möglichkeit, über Körperkontakt elementare Mitteilungen zu machen

und zu empfangen und dadurch psychosoziale Grundbedürfnisse zu erfüllen: Aufmerksamkeit und Beachtung, Zuneigung und Zuwendung, Zugehörigkeit und Geborgenheit, Sicherheit und Vertrauen, Bindung und Nähe. All diese menschlichen Grundbedürfnisse werden beim Sex körperlich und seelisch zugleich erfahr- und erlebbar. Kurz, beim Sex können wir „Liebe“ leiblich erleben und begreifen.

Dann geht's bei Sex also doch hauptsächlich um Liebe?

Es geht um Austausch. Aber eben nicht nur um den Austausch von Körperflüssigkeiten, sondern vor allem um den Austausch von Botschaften. Mitzuteilen, dass wir einander annehmbar, richtig und gut und im Idealfall auch schön, anziehend und begehrenswert finden. Dieses Gefühl will jeder Mensch geben und bekommen – egal ob Mann oder Frau. Wir wollen fühlen, dass uns jemand gut findet, uns deshalb anfasst und sich von uns anfassen lässt. Wir möchten spüren, dass uns der andere in sich lässt, uns in sich aufnimmt oder er in uns dringen will; dass er uns in sich haben oder in uns sein will. Das ist die tiefere Bedeutung von Sex.

Bei der menschlichen Sexualität geht's doch vorwiegend um Lust und den biologischen Drang zur Fortpflanzung, oder nicht?

Küssen, Streicheln und Miteinanderschlafen bereitet Erregungs- und Lustgefühle und wird vielleicht noch durch einen Orgasmus verstärkt. Und es können am Ende auch Babys dabei herauskommen. Aber das ist nur der Zuckerguss auf

dem eigentlichen Kuchen der Kontakterfahrung. Erregung und Fortpflanzung sind gegenüber der Intimkommunikation nachrangige Funktionen von Sexualität. Im Wesentlichen geht es um Verständigung, um die Frage, wie wir miteinander in Kontakt treten, uns austauschen, wie wir Beziehungen führen...

... und wie wir uns berühren?

Genau. Wenn ich mit Paaren über ihr Sexualeben spreche, wird meist schnell klar, dass es den beiden – neben Lust und Leidenschaft – vor allem darum geht, jemanden neben sich zu haben, sich nicht alleine zu fühlen. Die Erfüllung dieses Wunsches erleben Menschen am intensivsten im Körperkontakt, denn Berührungen erreichen uns viel unmittelbarer als Worte. Das hat damit zu tun, dass Körperkommunikation sowohl in der stammesgeschichtlichen, als auch in unserer individuellen Entwicklung die primäre Möglichkeit der Verständigung war und ist. In beiden Entwicklungslinien wird Bindung zuallererst über Körperkontakt hergestellt, erlebt und stabilisiert. Erst später kommt die Sprache ergänzend dazu. Im Klartext heißt das: Beim Kuseln reduzieren wir Aufregung, Anspannung, Angst und finden gleichzeitig Sicherheit, Entspannung und Wohlgefühl. Berührung schenkt uns Beruhigung.

Diese Kommunikation über Körperkontakt gibt's doch generell zwischen Menschen, nicht nur im sexuellen Beisammensein.

Natürlich schenkt der Körperkontakt zwischen Eltern und Kindern, mit Freunden oder Geschwistern genauso das Gefühl, angenommen und gemocht zu werden. Aber im sexuellen Kontext kann dieses Empfinden noch intensiviert werden. Und darin liegt der eigentliche Grund, warum Menschen immer wieder miteinander schlafen wollen: Lust kann sich jeder selber machen oder jemanden mieten, der sie einem macht. Auch die Fortpflanzung kann man mittlerweile von Sex abkoppeln. Das Einzige, was wir nicht alleine hinkriegen, ist der intime Körperkontakt mit geteilter sexueller Erregung, der uns vermittelt: Du bist okay, dich will ich haben, ich mag dich, mit dir will ich was zu tun haben, ich kann dich gut riechen, schmecken, anfassen. Ganz direkt, ganz unmittelbar, intensiv und sinnlich.

Das ist die tiefere Bedeutung von Sexualität. Dafür ist in unserer Kultur aber leider wenig Bewusstsein vorhanden.

Warum?

Weil sich Bewusstsein in einer Kultur nur dann entwickelt, wenn kollektiv Einigkeit darüber herrscht, dass man es mit etwas Wertvollem zu tun hat. Nur dann entsteht auch der Wunsch, diesen Wert zu kultivieren – Stichwort Umweltschutz. Sex ist aber in unserer Kultur nichts Wertvolles...

... sondern noch immer „Pfui“?

Schon eher. Das liegt daran, dass unsere Bewertung von Sexualität über viele Jahrhunderte von der römisch-katholischen Amtskirche geprägt wurde. Deren Glaubenslehre redu-

ziert die Sexualität auf die beiden Pole „Erregung“ und „Fortpflanzung“: Erregung ist das potenziell Negative, das Schmutzige, das Sündhafte, welches weder in Gedanken, Worten noch Werken annehmbar ist. Fortpflanzung ist das Erwünschte, die „eigentliche“, die „natürliche“ Funktion und der Endzweck aller Sexualität. Und das, was zwischen Erregung und Fortpflanzung liegt – nämlich die Erfüllung unserer Bedürfnisse nach Zugehörigkeit und Geborgenheit – das koppelt die Kirche von der Sexualität ab und nennt es „Himmel“. Das ist das Konzept.

Also ein geschickter, psychologischer Marketing-Schachzug?

Durchaus. Der Klerus war ja von jeher ein Bildungsstand, hatte Zugang zu Schrift, zu Texten und damit zu Wissen. Deshalb können wir davon ausgehen, dass viele Kleriker schon sehr früh über das Wesen des Menschen nachgedacht und erkannt haben: In der Tiefe seiner Seele strebt jeder Mensch nach Zugehörigkeit und Bindung, nach sozialer und emotionaler Sicherheit. Und weil das jeder haben will, wurde ein entsprechendes Produkt namens „Himmel“ auf dem Markt platziert, das totale Angenommenheit und Geborgenheit verspricht. Dorthin kommt man allerdings nur, wenn man vorher bestimmte Regeln, die sogenannten „Gebote“, befolgt. Zum Beispiel kein Sex – auch nicht mit sich selbst – außer in einer kirchlich gestifteten Hetero-Ehe, und auch dort allein zum Zweck der Fortpflanzung! Alles andere ist „Sünde“ und wird mit Schuldgefühlen und Beichtzwang bestraft. Und mit Bußgeld...


Es geht auch um ökonomische Interessen?

Ja, und generell um Macht. Sexuelle Kommunikation zwischen Menschen kommt in diesem Kirchenkonzept gar nicht vor. Dabei ist das doch die tiefere Bedeutung von sexueller Vereinigung: Erlösung durch Überwindung von Vereinzelung. Diese Erlösung können wir bestenfalls als „Himmel auf Erden“ erleben. Und zwar ohne dass wir dafür irgendeiner Organisation beitreten und ihre Vertreter bezahlen müssen.

Hört sich großartig an. In der Realität ist Sex aber gar nicht immer „himmlisch“...

Natürlich ist Sex nicht gleich Sex. Mit der sexuellen Kommunikation ist es ganz ähnlich wie mit der gesprochenen Sprache: je nach Rahmenbedingungen und Tonfall kann ein und dieselbe Aussage etwas völlig Unterschiedliches ausdrücken. Geschlechtsverkehr etwa kann einmal beliebig und belanglos, ein anderes Mal die totale Befriedigung und Erfüllung, und in wieder einem anderen Zusammenhang eine Vergewaltigung sein. Die Handlung ist immer dieselbe, aber was auf der Kommunikationsebene vermittelt wird, kann erheblich variieren.

Im Rahmen der Prostitution zum Beispiel weist Geschlechtsverkehr selten über die körperliche Vereinigung und die sexuelle Stimulation hinaus. Fast nie gehen Menschen aus so einem Kontakt beseelt heraus. Allenfalls befriedigt, häufiger vielleicht sogar frustriert, bezogen auf das, was sie eigent-



Ich mag dich,
will mit dir zu tun haben,
kann dich gut riechen,
schmecken, anfassen,
will dich in mir haben
oder in dir sein...
Der körperliche Austausch
dieser Botschaften ist die
tiefere Bedeutung von Sex.

lich wollten. Was sie kriegen, ist eine kurzfristige sexuelle Befriedigung, was ihnen fehlt, ist eine langfristige emotionale Erfüllung. Letztere ist aber das, wonach wir alle suchen. Unser ganzes Leben lang.

Hat erfüllender Sex auch was mit „emotionaler Intelligenz“ zu tun?

In gewisser Weise vielleicht, zum Beispiel, wenn es dabei auch Selbstwahrnehmung und authentischen Selbstaussdruck geht. Andererseits auch darum, die Körpersprache des anderen zu verstehen. Glücklicherweise ist diese Sprache ein Bestandteil unserer Muttersprache und muss nicht durch anstrengendes Vokabel-Büffeln erworben werden. Aber genauso wie im linguistischen gibt es auch im körpersprachlichen Bereich Analphabeten bis Sprachakrobaten und verschiedene Begabungen und Prägungen.

Lernt man diese Sprache mit jedem Partner immer wieder neu?

Sicher, bei jedem neuen Partner gibt's auch körpersprachlich und sexuell ein neues Kennenlernen. Beim Sex geht es ja nicht darum, sich gegenseitig zu bedienen, es sich zu „besorgen“, sondern um Selbstwahrnehmung und Wahrnehmung des anderen – und diese Einsicht im sexuellen Verhalten zu würdigen und zum Ausdruck zu bringen.

Gerade damit tun sich allerdings viele Menschen schwer. Sie fühlen sich überfordert, unsicher und hilflos und flüchten sich dann in sexuelle Automatismen, in das, was ich „Porno-Posing“ nenne.

Was bitteschön ist „Porno-Posing“?

Das Nachturmen sexueller Choreografien aus der Internetpornografie. Das wird besonders häufig von jungen Leuten exerziert, und zwar mit der Vorstellung: So geht das! Wenn ich das so mache, dann hab ich's drauf, dann produziere ich „guten Sex“, bin ich ein „toller Lover“ oder eine „geile Braut“. Und wenn ich die einzelnen Praktiken und Stellungen nicht so gut beherrsche, bin ich auch nicht „gut im Bett“, dann ist der Sex „schlecht“, und ich bin ein Loser oder eine Versagerin.

Bei einem solchen Umgang fehlt es am Wesentlichen: Hinschauen, Mitteilen und Zuhören, verbal wie körpersprachlich, das wäre der Schlüssel! Aber das kann ich nur, wenn mir mein Selbstwertgefühl eine solche Öffnung erlaubt. Wenn ich Angst habe, nicht zu genügen, oder glaube, mich in sexueller Hinsicht bewähren und beweisen zu müssen, dann fange ich an zu agieren. Dann tue ich nicht das, was mir guttut oder dem anderen gefallen könnte, sondern ich arbeite sexuelle Strickmuster ab. Pornografie führt genau das vor: die unverwandte, weil beziehungslose sexuelle Interaktion in Form von genitaler Stimulation zur Provokation von Erregung. Der gesamte Kontakt ist auf Orgasmusproduktion reduziert, und damit wird jede Intimität verlässlich vermieden.

Intimität ist aber das, was Sexualität eigentlich intensiv und erfüllend macht.

Und wie können wir Intimität herstellen?

Ich glaube nicht, dass man sie „herstellen“ kann. Wir können nur Voraussetzungen für das Entstehen von Intimität

schaffen. Genau dieser Unterschied ist gleichzeitig aber auch eine der größten Hürden. Denn was viele Menschen bei der Sexualität am meisten fürchten, sind nicht bestimmte Praktiken wie Oral- oder Analverkehr, sondern die Intimität, die dabei entstehen könnte.

Eine der Voraussetzungen für Intimität ist ein gesundes Selbstwertgefühl, das eine Situation ausgangsoffen entstehen und geschehen lässt, ohne sie hektisch weg agieren zu müssen.

Ist diese Angst vor zu viel Nähe weit verbreitet?

Intimität kann dann am besten wachsen, wenn nichts geschehen muss. In der Sexualtherapie erzählen mir Paare immer wieder, dass sie jene Momente am intimsten finden: längerer Blickkontakt, sich nackt anschauen, ohne dass etwas Konkretes geschieht. Das wird einerseits als ungeheuer intensiv, faszinierend und verbindend empfunden, viele beschreiben es aber auch als kaum auszuhalten, als „erschreckend intim“. Das kann bis zur Beklommenheit gehen und löst dann in der Regel den Impuls aus, sich zu umarmen, um die Körperdistanz aufzuheben. Und dann passiert oft das, was wir auch von anonymen One-Night-Stands kennen: Trotz körperlicher Vereinigung bleibt jeder für sich allein. Sie sehen sich dabei nicht einmal in die Augen. Sie fassen einander an, ohne dass es sie berührt, weil es nichts bedeutet. Da hilft dann nur noch schnelle genitale Stimulation und Orgasmusproduktion, damit Erregung die Leere der Begegnung überlagert. Sowas gibt's aber auch in langjährigen Partnerschaften...

... und könnte auch ein Grund dafür sein, warum die Lust auf Sex über die Jahre immer weniger wird?

Möglicherweise. Der häufigste Hintergrund ist aber meinem Eindruck nach die fehlende Nähe im Beziehungsalltag. Wenn ich mich auf der Beziehungsebene als Mensch gemeint, gesehen und gewollt fühle, dann erlebe ich genau das auch auf der sexuellen Ebene – und umgekehrt. Wenn aber auf einer der beiden Ebenen diese positiven Gefühle ausbleiben, wirkt sich das meist auch auf die andere aus. Konkret: Wenn ich mich ungesehen, unbeachtet oder gar missachtet fühle, dann vergeht mir dadurch auch die Lust, mit dem anderen zu schlafen.

Und das Ganze wird noch verkompliziert durch die Tatsache, dass Männer und Frauen hier unterschiedlich ticken...

Nämlich wie?

Vereinfacht ausgedrückt: In der Regel wollen Männer durch Sex Nähe herstellen – und Frauen brauchen zuerst Nähe, um Sex haben zu können. Und so entsteht der Teufelskreis: Sie beschwert sich „Du fragst mich gar nichts mehr...“, und er sagt darauf „Wir schlafen ja auch nicht mehr miteinander“. Ein Klassiker.

Nehmen wir ruhig mal dieses klischeehafte Beispiel: Sie will keinen Sex, und deshalb kommt er nicht mit zu den Schwiegereltern. Gestritten wird über den Besuch bei Mama und Papa, aber eigentlich geht es darum, dass er sich nicht angenommen fühlt, was sich für ihn im ausbleibenden Sex aus-

drückt. Das kann er aber selbst nicht bewusst wahrnehmen und folglich auch nicht sagen, und deshalb kann sie das auch nicht verstehen. Der Besuch bei den Schwiegereltern ist nur der Stellvertreterschauplatz dessen, worum es eigentlich geht.

Nehmen wir mal an, das Paar landet bei Ihnen in der Praxis. Wie geht's weiter?

Wenn es den beiden nicht gelingt, den eigentlichen Konflikt zu erkennen und zu benennen – also die Tatsache, dass es hier eigentlich um Zuwendung und Anerkennung durch Sex geht – reagiert oft zuerst der Mann, und zwar mit Argumenten auf einer Ebene rein somatischer, biophysiologicaler Hydraulik: „Ein Mann braucht nun mal Sex“, weil er sonst einen „Samenstau“, eine „Hodenschwellung“ oder „Prostata-schmerzen“ bekommt – oder was da sonst noch an abstrusen Körpersensationen zusammenfantasiert wird. Das zugrundeliegende Konzept dieser Argumentation ist „Notdurft“. Es muss regelmäßig raus, sonst platzt was! „Man kann's ja nicht ausschwitzen.“ Eine Frau hat mal in einer Therapiesitzung ihrem Mann darauf entgegnet: „Und was soll ich deiner Meinung nach jetzt damit machen? Dein Samen klo sein?“...

Dieses Verständnis sexueller Bedürfnisse ist ungefähr so, als würde jemand sagen: „Ich muss regelmäßig weinen, weil sonst meine Tränendrüsen platzen.“ So etwas wie Samenstau gibt es physiologisch nicht, folglich gibt es auch keinen Druckanstieg und demzufolge keine körperlich begründeten Schmerzen. Wenn über einen längeren Zeitraum kein Samenerguss stattgefunden hat, werden „ungebrauchte“ Spermien vom männlichen Körper entweder resorbiert, oder es kommt im Zuge der obligatorischen nächtlichen Erektionen früher oder später zu einem spontanen Samenerguss und damit zu einer Entleerung der Samenblase. Das war's. Fertig. Kein Anschwellen, kein physischer Druck, keine physisch bedingten Schmerzen, kein Platzen.

Aber der Mann fühlt sich doch „kurz vorm Platzen“. Er leidet ja trotzdem...

Ja, er leidet. Aber unter dem Gefühl, bei seiner Frau nicht anzukommen, von ihr nicht angenommen zu werden. Anerkennung würde sich für ihn darin ausdrücken, dass sie mit ihm schläft. Sie kann dreimal sagen: „Du hast den Rasen super gemäht“ oder „Du und die Bohrmaschine, ihr seid ein echtes Dreamteam!“ – hilft ihm alles nicht weiter. Er will ein körpersprachliches Ja erleben, durch sexuelle Einlassung. Das ist seine Entbehrung, die er aber in der Regel selbst nicht wahrnehmen und folglich auch nicht formulieren kann. Stattdessen sagt er: „Hier gibt's ja nie Sex!“, so nach dem Motto „Hier gibt's ja nie Steak, immer nur Spinat“. Eine Reklamation der Bestellung. Der Mann leidet nicht unter einem Samenstau, sondern unter einem Gefühlsstau!

Und der weibliche Part bei der Geschichte?

Die weibliche Seite dieses klischeehaften Stereotyps sieht so aus: „Sorry, aber wenn du mich nie fragst, wie es mir geht,

In der Regel wollen Männer durch Sex Nähe herstellen – und Frauen brauchen zuerst Nähe, um Sex haben zu können.

nie siehst, womit ich eigentlich beschäftigt bin, wenn du dich nie für mich interessierst und nie gemeinsam mit mir was unternimmst, dann habe ich auch keine Lust, am Abend mit dir zu schlafen!“ Viele Frauen sehen Sex unbewusst als Pfand für Bindung, für Beziehung und Sicherheit.

Dieser Konflikt ist die Schleife, die viele Paare wie eine Furche in die Auslegeware ihres Schlafzimmerbodens laufen. Beide schaffen es nicht, ihre eigentlichen Bedürfnisse wahrzunehmen und zu formulieren, geschweige denn, sie wechselseitig zu berücksichtigen und zu erfüllen. Gelänge das, würde es auch mit dem Sex klappen. Weil der eine andere Bedeutung hätte. Wenn ein Gefühl von Beachtung und Wertschätzung entsteht, kriegen Menschen auch wieder Lust aufeinander.

Wie kann man so einem Paar am besten helfen?

Mit gezielten, manchmal auch provozierenden Fragen, die sie zu dieser Erkenntnis führen. Ich frage zum Beispiel den Mann, wo er eigentlich mit seiner Aufmerksamkeit ist, und was er – abgesehen vom Sex – eigentlich von seiner Frau will. Ob er nachvollziehen kann, dass seine Frau nicht unbedingt das Gefühl hat, in seinen Wünschen als Person vorzukommen, wenn er wirklich nichts anderes von ihr fordert als Geschlechtsverkehr wegen Samenstau. Die Frau würde ich im therapeutischen Prozess beispielsweise fragen: *„Was ist eigentlich das Problem? Warum schlafen Sie nicht mit Ihrem Mann? Tut das weh?“* „Nein.“ *„Macht das Mühe?“* „Nein.“ *„Ist es anstrengend oder problematisch?“* „Naja, wenn ich einen langen Tag hinter mir habe...“ *„Gut, klar, aber ansonsten?“* „Nein.“ *„Und wofür steht dann, dass Sie sagen: Ich mach dir zwar Schnittchen, ich kauf auch Bier für dich ein –*

was Sie ja alles nicht zu tun bräuchten –, aber Sex gibt's nicht! Worum geht es denn da? Warum wird ausgerechnet an dieser Stelle der Verweigerungspflock eingeschlagen?“

Heißt das, Sie fordern sie auf, doch einfach mal Sex zu haben?

Nein, ich fordere niemanden zu irgendetwas auf. Ich rege die Auseinandersetzung des Paares an, mitunter auch mit provokativen Fragen. Einfach mal die Fallhöhe reduzieren! Zu sagen: Leute, wir sprechen hier nicht über ein Mammutprojekt, sondern über einmal Sex bitte. Das ist etwas, das in der Regel keine zwanzig Minuten in Anspruch nimmt, seien wir doch mal ehrlich. Es geht nicht um nächtelange Koital-Akrobatik, die uns den Schlaf raubt und uns für den nächsten Tag ermattet. Für beide Seiten lautet die Devise: Schauen wir doch einfach mal, was hier eigentlich los ist und was eigentlich hinter den Dingen steckt.

Viele empfinden solche Probleme aber als extrem schwierig und diskutieren nächtelang darüber.

Ich bevorzuge in der Therapie eine niedrigschwellige, pragmatische Herangehensweise. Intellektuelle Diskurse helfen meiner Erfahrung nach nicht weiter. Sie sind oft Ausweichmanöver, um nicht über sich selbst sprechen zu müssen. Die Paare sollen merken: Unser Problem ist nicht die Häufigkeit oder die Art und Weise des Geschlechtsverkehrs – unser Problem ist, dass wir uns nicht mehr ansehen und dadurch unser gegenseitiges Ansehen verloren haben. Das drückt sich aus in fehlendem Blickkontakt, fehlendem Körperkontakt, nicht mehr stattfindender Zärtlichkeit und Sexualität und dadurch schließlich in ausbleibender Intimität. Ein Paar, das

unter ständigen Konflikten und Streitigkeiten leidet, unter einer festgeschriebenen Rollenzuweisung, unter permanenten „Aber-du-Anklagen“ – ein solches Paar braucht ein Bewusstsein dafür, dass es hier weder Täter noch Opfer gibt. Beide sind Leidtragende einer nicht funktionierenden Beziehungskommunikation, beide sitzen in ein und demselben Boot. Sie rudern nur in entgegengesetzte Richtungen, drehen sich im Kreis und kommen deshalb nicht von der Stelle. Wenn in der Paar-Sexualtherapie diese Erkenntnis reift, merke ich das schon an der Mimik und an der Körpersprache der beiden. Sie schauen einander an, beginnen zu schmunzeln... und ich höre, wie die Groschen fallen! Wenn ihnen klar wird, dass sie einen ganz anderen Ansatz wählen können, als zu verhandeln, ob sie alle zehn oder vierzehn Tage Sex haben oder nicht ... wenn ein Paar das versteht, dann können sie neu anfangen, indem sie sich neu ansehen, neu aufeinander zugehen, neu kennenlernen. Und dadurch auch wieder aufeinander neu-gierig werden.

Erleben Sie diese klassische Situation häufig in Ihrer Praxis?

Ja, sonst wäre sie ja kein „Klassiker“. Auf jeden Fall kennen viele Paare mit sexuellen Beziehungs-Problemen dieses Verebben der partnerschaftlichen Kommunikation: Man redet nur noch über äußere Dinge, über die Arbeit, Kinder, Familie, Haushalt, Urlaub, Geld, Auto, Fernsehen usw., aber nicht mehr miteinander übereinander, also wirklich über sich selbst. *Deshalb* vergeht uns die Lust, mit dem anderen zu schlafen – und nicht etwa, weil wir uns gegenseitig schon so gut kennen oder weil der Reiz des Neuen und Unbekannten fehlt, wie so viele meinen.

Kann nicht mit den Jahren auch einfach das gegenseitige „Begehren“ schwinden?

Ja, kann sein. Und jetzt? Tabletten? ... Ich bleibe dabei: Unzufriedenheit mit dem eigenen Sexualleben liegt nicht an einem „Abnutzungseffekt“ der körperlichen Anziehung, sondern rührt viel mehr daher, dass wir nicht gelernt haben, wie man Beziehungen kommunikativ führt. Eine Beziehung nicht nur zu *haben* sondern zu *führen* bedeutet, miteinander im Kontakt und im Austausch zu bleiben und sich auseinanderzusetzen – vor allem auch übereinander! Sich zu fragen: Wer ist denn der Mensch neben mir auf dem Sofa? Nur der, der die Fernbedienung kontrolliert? Wer ist die Person, der ich die Füße massieren soll? Mein WG-Partner, oder die Person, die ich liebe? Und was ist das hier eigentlich für eine Veranstaltung? Eine Wohngemeinschaft? Betreutes Wohnen mit Fürsorgepflicht? Oder sind wir zwei nur eine Kreditnehmer-Gemeinschaft für unser Eigenheim?... Wichtige Fragen! Wenn das Bewusstsein und der Mut vorhanden sind, sich diese Fragen zu stellen, in einem Austausch darüber zu bleiben, was man einander bedeutet, dann gelingt es am ehesten, auch im Sexuellen eine erfüllende Beziehung zu erhalten.

Es gibt aber doch auch den Fall, dass man zwar Wahnsinnssex miteinander hat, aber ansonsten nicht viel läuft.

Klar gibt es das auch. Dass man jemanden trifft, mit dem man sich sexuell super versteht, aber schon nach dem ersten Sex merkt, dass man sich darüber hinaus nicht viel zu sagen hat. Solche Beziehungen sind aber meist nicht von langer Dauer. Es sei denn, es handelt sich um Fern- oder Außenbeziehungen, also wenn ein Paar sich selten und vor allem deshalb sieht, um Sex miteinander zu haben. Solange das für beide in Ordnung ist, geht es so weiter.

Probleme treten erst dann auf, wenn daraus ein gemeinsames Leben mit einem gemeinsamen Alltag werden soll. Denn das eine, die sexuelle Befriedigung, kann das andere, die fehlende Beziehung, nicht ersetzen. Viele Menschen, die schon mal eine Affäre hatten, kennen das: sexuell erfüllend, aber partnerschaftlich nicht erbaulich. Und auch andersherum: Dass sie eine Partnerschaft hatten, in der es sexuell vielleicht nicht so geschnackelt hat, die dafür aber auf vielen anderen Ebenen stimmig und stabil war – geteilter Humor, gemeinsame Interessen, kompatibler Freundeskreis usw.

Vielen gelingt es aber auch, jemanden zu finden, mit dem es passt und zu dem sie in allen Bereichen grundsätzlich Ja sagen können. Das ist dann das, was wir „Liebe“ nennen – und was sich jeder Mann und jede Frau am meisten wünscht.

Das Interview enthält Auszüge aus dem Buch „Himmel auf Erden & Hölle im Kopf – Was Sexualität für uns bedeutet“ von Christoph Joseph Ahlers und Michael Lissek (siehe Kasten).

infos & literatur

Dr. Christoph Joseph Ahlers

(siehe Foto S. 12) ist Sexualwissenschaftler und Klinischer Sexualpsychologe und hat in den letzten 20 Jahren an der Berliner Charité und in seiner eigenen Praxis für Paarberatung und Sexualtherapie in Berlin Hunderte Einzelpersonen und Paare beraten und behandelt. Sein Arbeitsschwerpunkt ist die Beratung bei partnerschaftlichen Kommunikations- und Beziehungsstörungen sowie die Behandlung bei sexuellen Funktions-, Präferenz- und Verhaltensstörungen. Er ist Gastwissenschaftler und Lehrbeauftragter für Sexualwissenschaft, Lehrtherapeut und Supervisor für Klinische Sexualpsychologie sowie Autor zahlreicher wissenschaftlicher und medialer Publikationen.

Kontakt: www.sexualtherapie-berlin.de

Weiterlesen:

- **Himmel auf Erden & Hölle im Kopf – Was Sexualität für uns bedeutet**
von Christoph Joseph Ahlers (Goldmann Verlag, 2015)
- **Sex, eine kleine Philosophie**
von André Comte-Sponville (Diogenes, 2015)
- **Make more Love. Ein Aufklärungsbuch für Erwachsene**
von Ann-Marlene Henning (Rogner & Bernhard, 2014)
- **Sex und Achtsamkeit – Sexualität, die das ganze Leben berührt**
von Susanna-Sitari Rescio (Kamphausen, 2014)
- **Klaus Heer, was ist guter Sex? Gespräche über das beste aller Themen.**
von Barbara Lukesch (Wörterseh Verlag, 2009)
- **Liebe, Sex und Partnerschaft. Warum Erfüllung so einfach sein kann!**
von Andreas Winter (Mankau, 2008)