



Kein
braucht
Orgas
gesund

Mensch Lust und mus, um zu bleiben

Sexualität erfüllt nicht nur den Zweck der Erregung und Fortpflanzung, sie ist vor allem auch eine Form der Kommunikation. Der Sexualpsychologe Christoph Joseph Ahlers über falsche und richtige Erwartungen an die Intimität in Paarbeziehungen. [Interview: Philip Reichardt](#)

Christoph Joseph Ahlers



URBAN ZINTEL

Christoph Joseph Ahlers ist Sexualwissenschaftler und klinischer Sexualpsychologe. An der Berliner Charité und in der eigenen Schwerpunktpraxis für Klinische Paar- und Sexualpsychologie hat er Hunderte Einzelpersonen und Paare beraten und behandelt. Er ist Autor zahlreicher Publikationen. Sein neuestes Buch, «Himmel auf Erden und Hölle im Kopf – Was Sexualität für uns bedeutet», ist bei Goldmann erschienen.

NZZ am Sonntag: *Herr Ahlers, Sex ist die intimste Form von Kommunikation – so lautet Ihre zentrale These. Was meinen Sie damit?*

Christoph Joseph Ahlers: Sex ist in unserer Kultur auf zwei Funktionen reduziert: Fortpflanzung und Erregung. Fortpflanzung galt dabei lange Zeit als das Gute und Reine, die Erregung als das Lasterhafte, Problematische – etwas, das es eher zu vermeiden galt. Diese Zweiteilung ist keine Erfindung der katholischen Kirche, sie geht zurück bis in die vorchristliche Antike. Die Amtskirche hat das Prinzip als religionswirtschaftliches Kapitalunternehmen die letzten 2000 Jahre lediglich sehr erfolgreich bewirtschaftet. Ein zentrales Konzept der Sexualwissenschaft ist, dass zwischen der Erregung und der Fortpflanzung eine dritte Funktion existiert, nämlich die Kommunikation. Damit ist gemeint, dass wir uns durch Sex Grundbedürfnisse nach Zugehörigkeit, Angenommenheit und Geborgenheit erfüllen können. Doch genau für diese Funktion von Sex haben wir kein kulturelles Bewusstsein, und deshalb tapen wir im Dunkeln, wenn in Beziehungen die Fortpflanzung erledigt und die Erregung vergangen ist.

Wie wichtig ist Lust denn?

Kein Mensch braucht Lust, Leidenschaft, Erregung und Orgasmus, um gesund zu bleiben. Was wir brauchen ist Zugehörigkeit, Angenommenheit, Wertschätzung, Anerkennung, vor allem auch durch intimen Körperkontakt. Wenn wir das lange nicht bekommen, werden wir krank. Und das ist es, was wir in sexuellen Beziehungen eigentlich bei- und voneinander suchen. Annahme und Kontakt, und nicht bloss Geilheit und Lust. Und hierin besteht die Kommunikationsfunktion von Sexualität. Auch für Männer. Sich einen runterholen, in den Puff gehen, sich mit Tinder einen Fuckbody hin und weg wischen, das kann zu kurzfristiger sexueller Befriedigung führen. Der Kern dessen aber, was Sexualität in partnerschaftlichen Beziehungen für uns bedeutet, besteht nicht in kurzfristiger Befriedigung, sondern in langfristiger emotionaler Erfüllung. Diese Kommunikationsfunktion von Sexualität ist der Grund, weshalb Männer und Frauen noch Paare bilden. Nicht Erregung und Fortpflanzung. Die kann jeder, womöglich sogar einfacher, allein.

Fortpflanzung allein ist schwierig.

Überhaupt nicht. Zur Fortpflanzung braucht es nicht einmal eine Beziehung. Es braucht nur Spermia, eine Eizelle und eine Leihmutter als Austrägerin, aber keine Partnerschaft.

Ist das Schwinden sexueller Anziehung in langjährigen Partnerschaften ein Naturgesetz?

So könnte man das sagen. Lust auf

Sex mit dem eigenen Partner, mit dem ich mich seit Jahren in einer partnerschaftlichen Beziehung befinde, ist eine Fiktion. Zumindest, wenn ich darauf warte, dass diese Lust auf den eigenen Partner quasi von selbst kommen oder in mir entstehen soll.

Ehe ist doch keine Fiktion.

Ehe ist die Abkürzung für «errare humanum est». Scherz beiseite: Das Konzept Ehe hat mit Sexualität nichts zu tun. Ehe ist eine juristische Konstruktion zur Versorgungsabsicherung von Frau und Kindern. Nicht weniger, aber auch nicht mehr.

Langjährige Partnerschaften?

Das gab es immer. Aber es gab nicht das Thema, dass Mann und Frau, die in einer langjährigen Beziehung leben, Lust auf Sex miteinander haben müssen oder sollten. Das hat mit Ehe und lebenslanger Partnerschaft nichts zu tun. Die Vorstellung, auch als älteres Paar Lust auf Sex miteinander haben zu müssen, existiert erst seit Ende des 20. Jahrhunderts.

Woher stammt diese Vorstellung?

Bei der sexuellen Revolution in den siebziger Jahren ging es vor allem darum, endlich zu dürfen, was verboten war. Das Thema mangelnde Lust auf Sex mit dem eigenen Partner ist erst entstanden, als sich die Möglichkeit, Sex zu haben, in den kategorischen Imperativ verwandelte, Sex haben zu müssen. Diese Anforderung raubt die Lust auf Sex. Alle sexuellen Dinge funktionieren nach dem psychologischen Naturgesetz, dass nur sein kann, was nicht sein muss. Seit Ende des 20. Jahrhunderts wachsen die ersten Generationen heran, die in sexueller Hinsicht mehr dürfen, als sie wollen.

Es gibt Paare, die lange zusammen sind und nach wie vor Sex haben. Was machen die richtig?

Ihr Geheimnis ist, dass sie sich nicht auf die Genitalien schauen, sondern ins Gesicht. Die Vorstellung, der andere möge qua Erscheinung mein sexuelles Begehren auslösen und befeuern, ist in perspektivisch angelegten Beziehungen absurd. Paare, die in langjährigen Partnerschaften noch miteinander Sex haben, sind die, die echt miteinander in Kontakt bleiben. Sie reden nicht bloss zusammen über aussen, Arbeit, Kinder, Urlaub, Sport, sondern sie sprechen miteinander übereinander. Was eint uns, was entzweit uns? Was bindet und was trennt uns? Was sind wir füreinander, miteinander und ohne einander? Gelingt das, sehen sie sich anders an. Sie fühlen sich gesehen, sie fühlen sich gemeint und berührt und dadurch eben auch gewollt und gehen miteinander ins Bett. Und zwar deswegen, weil es zwischen ihnen etwas bedeutet. Und nicht die Penislänge und nicht die Busengrösse oder irgendeine exotische Sexualpraktik. Die Lust ist

also das Ergebnis partnerschaftlicher Interaktion und Kommunikation und nicht die Voraussetzung für Sex!

Können Paare verlorengegangene Anziehungskräfte wieder entdecken?

Wenn sich ein Paar zusammmentut, dann ist es wie mit einem Auto. Wenn du nicht regelmässig den Ölstand misst und Inspektion machst, gammelt dir das Ding weg. Bei Autos, Dachrinnen und Ausweisen weiss das jeder. Dass man eine Beziehung aktiv führen muss und nicht haben kann, im Sinne einer Verwaltung, darauf wird niemand vorbereitet.

Lässt die Lust mit dem Alter nach?

Wenn Sie von sexuellem Verlangen sprechen, so nimmt das ab dem 20. Lebensjahr tendenziell kontinuierlich ab, ohne deswegen irgendwann ganz zu vergehen. Aber viele ältere Leute sagen: Wir haben zwar nicht mehr rauschende Liebesnächte wie in jungen Jahren. Aber wenn wir miteinander schlafen, dann ist das freier und entspannter als je zuvor. Keiner muss sich Gedanken machen über Figur und Performance. Sondern wir haben uns und ein gutes Gefühl, unabhängig davon, ob wie was klappt oder nicht, und damit geht's uns gut.

Wie schwer fällt es Männern, sich Ihnen in Ihrer Praxis anzuvertrauen?

Wenn sie einmal da sind, fällt es ihnen nicht schwer, sich anzuvertrauen. Aber sich zu trauen, einen Termin zu machen, das ist die Hürde. Männer nehmen alles Mögliche auf sich, wenn sie dadurch nur einem Paarbeziehungsgespräch aus dem Weg gehen können. Oft leiden sie lange und stumm, ehe sie sich um Hilfe bemühen. Zwar reden manche Männer mit Kumpeln, Freunden oder Bekannten mitunter über Sexualität allgemein. Aber nicht über ihre eigenen sexuellen Wünsche, Bedürfnisse, Befürchtungen und Ängste. Das ist ein himmelweiter Unterschied. Genau das geschieht aber im Rahmen einer Paar- und Sexualberatung.

Worunter leiden Männer am stärksten?

Unter internalisiertem Leistungsdruck und daraus resultierenden Versagensängsten. In der Leistungsgesellschaft ist selbst Sexualität unweigerlich mit Leistung verknüpft. Sex ist gleich Erregung, ist gleich Penetration, ist gleich Orgasmusproduktion bzw. Reproduktion. Guter Sex ist nur, wenn etwas stattfindet, funktioniert, klappt und dabei herauskommt. Das Wertesystem der Leistungsgesellschaft lautet: Der Wert einer Person bestimmt sich durch ihre Funktion. Erlischt der Wert der Funktion, so erlischt der Wert der Person. Das regiert unsere Berufstätigkeit, unsere soziale Gesellschaftsteilhabe und das infiltriert unser Privates. Wir haben das Gefühl, auch da genügen zu müssen, etwas können zu müssen.

Einfach mal rumzuhängen, nur mal da sein zu dürfen, das geht nicht mehr. Multioptionalität und Selbstoptimierung sind die Schrauben, die sich, wie eine Ringmutter um den Hals, immer weiter festziehen. Und nach ganz fest kommt ganz ab, die Schraube bricht! Das erleben viele Menschen. Alle Psychotherapeuten können davon berichten. DAX-Vorstände, Politiker, Führungspersönlichkeiten, die im Job den Harten markieren und im geschützten Rahmen weinen. Weil sie auf den Arm wollen. Weil sie sich selbst und anderen wehtun müssen, um mithalten zu können. Und wenn diese menschenverachtende Doktrin, die sagt: Du bist nur, was du kannst, gefühlt auch im Sexuellen gilt, dann kann erstens im Sexuellen nichts mehr ungestört funktionieren, und zweitens hab ich natürlich keine Lust mehr auf sexuelle Begegnungen und ziehe mich zurück in die sexuelle Selbstbetätigung.

Wie stark hat unser digitaler Lifestyle unseren Sex verändert?

Es gibt vor allem zwei Aspekte: Zum einen Sexual- bzw. Casual-Dating-Portale, die sexuelle Übereinkünfte optimieren und rationalisieren. Sie ermöglichen, Take-away-Sex mit irgendjemandem zu praktizieren, andere als Sexual Meat-Snack zu benutzen. Sex, der beziehungslos, begegnungslos und bedeutungslos ist. Klinisch hat das keine grosse Relevanz. Erheblich relevanter ist aus klinischer Perspektive der zweite Aspekt, nämlich die unbeschränkte Verfügbarkeit multimedialer Internetpornografie. Proportional zur Verfügbarkeit und Verbreitung von Internetpornografie hat sich das Phänomen des nachlassenden sexuellen Begehrens bei Männern entwickelt.

Lässt sich das belegen?

Nein, empirisch bis jetzt nicht. Es existieren keine Daten und keine Studien dazu. Aber beide Phänomene nehmen simultan zu. Ob es sich um eine Kausalbeziehung oder eine Korrelation handelt, müsste man sexualwissenschaftlich untersuchen.

Warum gibt es dazu keine Studien?

Weil die Problematisierung des Themas Pornografie out ist, uncool. Wer das tut, ist *old school*. In der gesellschaftlichen wie bedauerlicherweise auch in der wissenschaftlichen Debatte. Porno ist easy, sexual Lifestyle. Wer das problematisiert, ist automatisch eine Moralapostel.

Worin besteht der Zusammenhang zwischen nachlassendem Verlangen und Pornokonsum?

Männer, die sich in sexueller Hinsicht überfordert fühlen, ziehen sich oft in die sexuelle Selbstbetätigung zurück. In ihrem Rückzug sind sie heute meist nicht mehr allein mit sich und ihren Phantasien, sondern umge-

ben von Flat-Screens, auf denen ein Spektrum expliziter sexuellen Darstellungen zu finden ist, die es menscheitsgeschichtlich so noch nie gegeben hat. Die dadurch mögliche sexuelle Stimulation liegt weit oberhalb des realen Stimulationsvermögens, das ich in zwischenmenschlichen Begegnungen erleben kann.

Was macht Porno für Männer so attraktiv?

Die Stimulation kickt unmittelbar. Ich kann gestalten, wie lang, wie viel ich von welcher Art sehen will und wann ich einen Höhepunkt erlebe. Und danach kann ich den Off-Schalter drücken. Für viele Männer ist das eine Traumsituation. In einer Beziehung bin ich konfrontiert mit den Gedanken, den Gefühlen und Wünschen eines anderen Menschen. Davor, dabei und danach bin ich unweigerlich in Beziehung. Das empfinden viele als anstrengend, kompliziert.

Sehen Sie in Sex mit Virtual-Reality-Brillen eine Erweiterung oder eine Verarmung der Sexualität?

Sowohl als auch: Bezogen auf die Erregungsfunktion eine ungekannte Steigerung. Wenn Sie den Faktor Kommunikation in Rechnung stellen, erleben wir eine radikale Verarmung. Wenn sie jemanden sprechen, der einen Virtual-Reality-Helm aufhatte und Sexual Fiction erlebt hat - es handelt sich nicht um die Darstellung sexueller Realität - dann haben die Leute danach ein Missmuts-Empfinden. Sind unwirksam und frustriert. Es fühlt sich an, als würde jemand die Farbe aus dem Fernseher drehen und alles in Schwarz-Weiss sehen. Und vorher hattest du 3-D-Pornorama. Die Impression ist so stark, dass man sie real nicht erleben kann. Ich kann mit Augmented Reality Sexualität, mit Sex-Robots und interaktiven Masturbatoren Stimulation und womöglich sexuelle Befriedigung in einer Intensität erleben, die in einer realen Begegnung unmöglich ist. Was ich dabei nicht erlangen kann, ist nachhaltige, emotionale Erfüllung. Die können wir nur in echten, gelingenden Beziehungen erleben. Beziehungen, in denen die Dinge, die wir sexuell miteinander tun, etwas meinen. Wenn ich in dir sein möchte oder du in mir, bekomme ich etwas gesagt. Das ist die Bedeutung von Beziehungssexualität. Technik kann das nicht ersetzen.

Das entspricht in etwa der Erfahrung eines Drogentrips.

Genau. Supranormale Stimulation verursacht Sucht und Abhängigkeit. Wenn wir starken Reizen ausgesetzt sind, reagiert unser Organismus zuerst mit starker Erregung. Dann muss eine Reizsteigerung erfolgen, um das gleiche Erregungsniveau zu halten. Und dann eskaliert das wie bei einem Alkoholiker. Das nennen wir dann Sexsucht.

Gleichzeitig scheint es logisch, sich eher Sex im Netz oder per Datenbrille zu suchen, wenn zum Beispiel eine Familie kleine Kinder hat und die Intimität auf der Strecke bleibt.

Familiengründung ist nicht gleichbedeutend mit Intimitätsverlust. Gleichwohl schlägt ein Baby oft wie ein Meteorit in eine Partnerschaft ein. In dieser Phase vergeht vielen erst einmal die Lust auf alles Schöngestige, Mussevolle, Liebevoll. Wir sind froh, wenn wir irgendwie durchkommen und vor allem irgendwann wieder durchschlafen können. Deswegen ist die sexuelle Beziehung von Paare in dieser Phase für gewöhnlich herabgesetzt, bei der Frau kommen sogar noch Hormone hinzu, die sexuelles Verlangen verringern.

Spielt es dabei eine Rolle, dass ein Paar mit Kindern seinen evolutionsbedingten Auftrag erfüllt hat?

Wenn das zuträfe, hätten wir statistisch gesehen 2,4-mal Sex in unserem Leben. Dann wäre der Auftrag erfüllt. Diese biologistischen Reduktionen greifen zu kurz. Die Forderung aber, nach der Geburt eines Kindes sexuell aktiv, potent und performant sein zu müssen, das macht Männer wie Frauen krank. Das hat es früher nicht gegeben. Früher war in der Familiengründungsphase klar, die Männer gehen in die Kneipe und die Frauen sehen zu, das sie zu Hause klarkommen.

Sie plädieren für gute alte Zeiten?

Als Sexualwissenschaftler sehe ich meine Aufgabe darin, Veränderungen zu beschreiben, nicht moralisch zu bewerten. Wenn in den Köpfen junger Eltern sich der Gedanke festsetzt, ein paar Wochen nach der Geburt müsste wieder Erotik und Leidenschaft einsetzen, dann verzagen sie. Besser ist es zu sagen: Wir verlieren uns nicht aus den Augen, wir bleiben in Kontakt. Und keine sexuelle Handlung muss beweisen, dass es uns gibt. Wir können uns als Paar fühlen, auch wenn keiner keinem irgendwo etwas reinsteckt. Das ist eine riesen Freiheitserklärung, die Paare miteinander vereinbaren können. Genau darin besteht die Unterstützung, die Paare in einer paar- und sexualpsychologischen Begleitung erfahren können.

Ihr Buch heisst «Himmel auf Erden und Hölle im Kopf - Was Sexualität für uns bedeutet». Wofür steht diese Metapher?

Der Himmel ist der Ort totaler aufgehobenheit, Angenommenheit, Versorgtheit. Da wollen wir alle hin. Dass wir dafür nicht Mitglied irgendeiner Kirche werden müssen, sondern das allein miteinander erleben können, wenn wir in sexueller Hinsicht unter einer Decke stecken, dass ist meine zentrale Botschaft.



Therapeuten können von DAX-Vorständen und Politikern berichten, die im geschützten Rahmen weinen. Weil sie auf den Arm wollen.