

06. Juli 2018

# Sex & Liebe (1): Frauen und Männer ticken extrem unterschiedlich

*Übergriffigen Männern gehe es gar nicht um Sex, sondern darum, ihr mangelndes Selbstwertgefühl zu kompensieren, sagt Christoph Ahlers. Der Berliner Sexualpsychologe erklärt, warum Frauen und Männer beim Sex so schwer zusammenfinden – und warum er sich selbst so schwertut mit der #Metoo-Debatte.*

**Text** [Ralf Kaminski \(/profile/569294\)](#) **Fotos** [Jan von Holleben](#)



*«Alle relevanten Probleme, die wir in der Welt haben, sind durch Männlichkeit mitbestimmt», sagt Sexualpsychologe Ahlers.*

Lesezeit 8 Minuten

### **Christoph Joseph Ahlers, was bewegt Männer wie Harvey Weinstein, Kevin Spacey oder Dieter Wedel, anderen ihren Körper und ihre sexuellen Gelüste aufzudrängen? Weshalb finden sie das befriedigend?**

Es geht nicht um Gelüste, und sie finden das auch nicht befriedigend. Ihr Verhalten ist Ausdruck von Bedürftigkeit aufgrund eines gestörten Selbstwertgefühls. Männer, die sich so verhalten, können nicht darauf vertrauen, dass sie auf einvernehmliche Weise intime Situationen erleben, wie sie sie sich wünschen. Und die einvernehmlichen Beziehungen, die sie möglicherweise haben, vermögen sie darin nicht ausreichend zu bestärken. Dieses gestörte Selbstwertgefühl kompensieren Menschen wie Silvio Berlusconi oder Donald Trump durch ihre berufliche Machtposition mit übergriffigem Verhalten. Sie versuchen so, über andere zu entscheiden und sie quasi in Besitz zu nehmen.

### **Warum haben Menschen in solchen Machtpositionen Probleme mit ihrem Selbstwert? Die könnten doch sehr zufrieden sein, dass sie so viel erreicht haben.**

Solche Persönlichkeiten sind eben oft gerade deshalb in diesen Positionen, weil sie Probleme mit ihrem Selbstwertgefühl haben. Ohne diesen Mangel hätten sie gar nicht den Ehrgeiz gehabt, sich eine solche Position zu erkämpfen. Es ist nämlich enorm, was man auf dem Weg dorthin opfern muss an seelischer, körperlicher und sozialer Gesundheit. Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl fühlen sich weniger getrieben, all diese Opfer zu bringen.

### **Dann haben sämtliche Leute in Machtpositionen Selbstwertprobleme?**

Viele, würde ich sagen. Die Führungsriege in Gesellschaft und Politik besteht eben gerade nicht aus den psychisch gesündesten Repräsentanten der Bevölkerung, sondern aus Leuten, die das Gefühl haben, so, wie sie sind, genügen sie nicht – und aus diesem Mangel heraus ein gesteigertes Geltungsbedürfnis entwickeln.

### **Mit Sex haben diese Übergriffe also gar nichts zu tun?**

Eigentlich nicht. Sex ist hier nur der Schauplatz, auf dem diese Leute versuchen, ihre Grundbedürfnisse zu erfüllen – Grundbedürfnisse, die alle Menschen gleichermaßen haben: Sie wollen wahrgenommen, ernst genommen und angenommen werden. Nur darum geht es. Und alles, was wir in unserem Leben tun, zielt darauf ab, diese Grundbedürfnisse zu erfüllen. Das kann man auch den Berichten von Menschen entnehmen, die Opfer sexueller Zudringlichkeiten waren: Die Täter sind keine brutal dominanten Monster, sondern letztlich bedürftige, bittstellende Riesenbabys. So fragte Weinstein zum Beispiel eine Schauspielerin, ob sie wenigstens mit ihm unter die Dusche gehe, wenn sie schon nicht mit ihm schlafen wolle. Wie ein pubertierender Teenager, der darum bittet, dass er wenigstens ein bisschen anfassen darf.

## Der Sexualpsychologe

Christoph Joseph Ahlers ist Sexualwissenschaftler und Klinischer Sexualpsychologe. Seit 20 Jahren behandelt und berät er an der Berliner Charité und in seiner eigenen Praxis für Paarberatung und Sexualtherapie (<http://www.sexualpsychologie-berlin.de>) Einzelpersonen und Paare. Er ist Autor zahlreicher Publikationen und lebt in Berlin.

In seinem aktuellen Buch «Himmel auf Erden und Hölle im Kopf» betrachtet Ahlers Sexualität als intimste Form der menschlichen Kommunikation und gibt einen Gesamtüberblick über das Spektrum sexueller Phänomene.

**Das Buch:** *Christoph Joseph Ahlers «Himmel auf Erden und Hölle im Kopf: Was Sexualität für uns bedeutet», Goldmann-Verlag 2015, auch bei [exlibris.ch](https://www.exlibris.ch) erhältlich (<https://www.exlibris.ch/de/buecher-buch/deutschsprachige-buecher/christoph-joseph-ahlers/himmel-auf-erden-und-hoelle-im-kopf/id/9783442313785>)*

## Aber warum kompensieren sie das gerade mit Sex?

Weil es die intensivste Form ist, Grundbedürfnisse zu erfüllen. Wenn ich einen anderen anfassen darf und der mich ebenfalls anfasst, dann kriege ich potenziell das Gefühl, richtig zu sein. Es bedeutet Einlassung – und nur

darum gehts. Der Orgasmus ist lediglich der Zuckerguss auf diesem Kuchen.

**In vielen dieser Fälle hiess es: Ja klar, das hat man in der Branche gewusst, zumindest gab es Gerüchte. Warum müssen diese Männer die Konsequenzen ihres Tuns gerade jetzt tragen? Weshalb nicht schon viel früher?**

Alles braucht seine Zeit. Der Prozess der weiblichen Emanzipation dauert schon lange, und immer wieder mal gibt es einen Sprung vorwärts. Irgendwann ist die Zeit reif; jemand beginnt, und ein Stein gerät ins Rollen. Das Bewusstsein für Diskriminierungen hat im 21. Jahrhundert generell stark zugenommen. An der aktuellen Debatte stört mich allerdings, dass die Hysterie rund um das Thema den echten Opfern eher schadet.

**Das müssen Sie erklären.**

Die #Metoo-Debatte erfüllt vor allem gesellschaftspolitische und ideologische Funktionen, echten Opfern von Sexualstraftätern hilft sie nicht. Echte Opfer verfolgen keine eigenen Motive, sondern werden überfallen mittels körperlicher und seelischer Gewalt.

**Dann betrachten Sie die Betroffenen der Übergriffe von Weinstein und Co. nicht als echte Opfer?**

Zu einer echten Opferschaft scheint es mir in vielen Fällen nicht zu reichen. Denn fast immer findet sich in den Berichten ein ambivalentes Mischgeschehen; es existiert keine eindeutige Verteilung der Rollen Täter und Opfer. Vielmehr sind hier alle Beteiligten Partner des Geschehens. Alle sind kompromittiert und korrumpiert durch eigene Ziele und Motive: Die «Opfer» wollen gefallen, ankommen, gemocht und besetzt werden. Die «Täter» wollen gefallen, ankommen, gemocht und bestätigt werden. Toxisch ist dabei die Asymmetrie der Entscheidungsprozesse, die in der Debatte als «Macht» bezeichnet wird. Aber im Grunde findet hier zwischen Täter und Opfer ein wechselseitiger Prozess statt, beide Parteien wissen, dass man sich in einem Tauschgeschäft befindet. Im Bordell gibt es Orgasmus gegen Geld, in Hollywood Rolle gegen Gefälligkeit. Und die meisten «Opfer» der dargestellten Fälle hätten unbeschadet den Kontakt abrechnen und die Szene verlassen können. Aber dann hätten sie die Rolle nicht gekriegt. Dieser Tauschhandel ist abstossend, und dagegen richtet sich meinem Verständnis nach zu Recht die Metoo-Debatte. Aber das ist

doch etwas fundamental anderes als ein sexueller Übergriff im Sinne einer Sexualstraftat. Diese Ambivalenz wird in der aktuellen Debatte nicht abgebildet. Und wer sie infrage stellt, kriegt schnell ein Problem.

### **Zum Beispiel?**

In einer Talkshow sagte eine bekannte, attraktive Schauspielerin, sie kenne das alles gut: die Besetzungsgespräche, die Hotelzimmer, die Bademäntel. Und es sei Realität, dass manche Frauen mittels Rocklänge und Ausschnitttiefe Entscheidungsprozesse zu beeinflussen suchten. Und dass manche Männer durch anzügliche, manipulative und übergriffige Kontaktgestaltung versuchten, etwas mehr für sich rauszuholen als nur eine gute Besetzung der Rolle. All das könne man verabscheuen und ablehnen, aber es sei so, und es sei auch allen bekannt. Zudem könne sie sich nicht erinnern, «jemals vergewaltigt worden zu sein, wenn ich das nicht wollte». Im anschliessenden Shitstorm im Netz wurde sie dafür sozial hingerichtet.



*«Dass der Penis Begehren bei Frauen auslösen könnte, ist eine weitverbreitete Fehlvorstellung bei Männern: Ich zeige, also bin ich.»*

**Vereinzelt sind offenbar auch Frauen übergriffig, aber fast immer sind es Männer. Weshalb ist das so?**

Männer sind die Fehlpressung der Evolution – bei denen ist etwas schiefgelaufen. Alle relevanten Probleme, die wir in der Welt haben, sind durch Männlichkeit mitbestimmt: Aggressivität, Gewalt, Kriege, Grenzüberschreitungen. All dies hat seine Wurzeln in expansiven, offensiven, kompetitiven Impulsen, die bei Männern ausgeprägter sind als bei Frauen. Das hat sowohl mit der biologischen Ausstattung zu tun als auch mit der Ausgestaltung der Geschlechterrollen in unserer Gesellschaft.

**Manchmal hat man den Eindruck, dass viele Männer ihren Penis als Gottesgeschenk an die Damenwelt betrachten, derweil die mit diesem Körperteil nun gerade nicht so viel anfangen können ...**

Ja, dieses Phänomen nennt man Projektion: Weil Männer mit ihrem Penis Lustgefühle verbinden, unterstellen sie, dass das bei anderen auch so sein müsse. Heute erhalten Frauen ungefragt Penisporträts, sogenannte «dick pics» auf dem Smartphone, von Männern, die sie entweder nicht kennen oder nicht kennen möchten. Letzteres gilt definitiv für das Genital, das sie nun vor der Nase haben. Letztlich ist das digitaler Exhibitionismus, und verglichen damit mutet die alte Form, also Mann im Mantel, der sich plötzlich im Park entblösst, geradezu rührend an – quasi wie die Luis-Trenker-Version des Exhibitionismus.

**Woher kommt die männliche Penisfixierung?**

Dass dieses Körperteil Begehren bei Frauen auslösen könnte, ist eine weitverbreitete Fehlvorstellung bei Männern: Ich zeige, also bin ich. Dabei könnte der Mann mit entsprechender Sozialkompetenz eine Situation herstellen, in der sich herausfinden liesse, ob die Frau an seinem Penis interessiert ist oder nicht. Sollte dies so sein, könnte sie das ja mitteilen. Abgesehen davon, dass wir es bei Genitalien aus ästhetischer Perspektive mit einer eher wenig relevanten Kategorie zu tun haben – die meisten Penisse würden, gerade im nicht erigierten Zustand, kaum Schönheitspreise gewinnen.

**Generell ticken Männer und Frauen bezüglich Sexualität offenbar sehr unterschiedlich. Haben es Schwule und Lesben da einfacher?**

Ja und nein. Ja, weil Männer mit Männern zum Beispiel umstands- und beziehungslos Sex haben können. Nein, weil der gegengeschlechtliche Teil fehlt, der sexuell ganz anders tickt und eine domestizierende Wirkung ausübt. Rund zehn Prozent meiner Patienten sind gleichgeschlechtliche Paare, und auch bei ihnen tauchen die klassischen strukturellen Probleme im Beziehungsverlauf auf – etwa das übliche Dilemma in Langzeitpartnerschaften, dass sich das Ausmass der sexuellen

Kontaktwünsche verändert. Daraus können Konflikte und Kummer entstehen. Und zwar nicht wegen des nicht ausgelebten Wunsches nach Sexualität, sondern weil sich aus den unterschiedlichen Bedürfnislagen das Gefühl ergibt, nicht gewollt und okay zu sein, nicht zu genügen. Es ist also eigentlich ein Kommunikationsproblem.

**« Männer sind die Fehlpressung der Evolution, bei denen ist was schiefgelaufen. »**

### **Das ist bei Männerpaaren anders als bei Frauen?**

Nein, Frauen erleben das genauso, aber bei ihnen gibt es zusätzliche strukturelle Probleme im Beziehungsverlauf, weil Frauen und Männer sexuell so unterschiedlich funktionieren.

#### **Nämlich?**

Das Sexualitätskonzept von Frauen ist tendenziell personen-, beziehungs- und interaktionsorientiert. Sexuelles Begehren entsteht bei ihnen, wenn der kommunikative Austausch und die Interaktionen in der Beziehung in ihrem Sinn funktionieren. Sie muss ihr Gegenüber nett finden, sympathisch, unterhaltsam, sich wohlfühlen. Guckt der mich an? Hört er mir zu? Weiss er, wie ich heisse? Meldet er sich nochmals? Ruft er an? Weiss er dann immer noch, wie ich heisse? Weiss er noch, was ich gesagt habe? Kommt er darauf zurück? Wenn das alles stimmt, dann kann es losgehen. Für Männer sind das alles irrelevante Kriterien, bei ihnen dauert der gleiche Prozess 13 Sekunden, in denen sie Busen, Beine, Po der Frau abschnappen und dann entweder interessiert sind oder nicht. Ihr Sexualitätskonzept ist reiz-, gelegenheits- und optionsorientiert.

### **Und das ist auch für Männerpaare eine Herausforderung?**

Richtig, denn über kurz oder lang entscheiden sich recht viele Paare in langjähriger Beziehung für die Öffnung, gerade in einer Grossstadt wie Berlin, wo es so viele Möglichkeiten gibt. Sie erlauben einander also offiziell sexuelle Kontakte ausserhalb der Paarbeziehung. Und das nicht, weil sie schwul sind, sondern weil sie Männer sind. Aber in den meisten Fällen läuft das asymmetrisch ab: Einer nutzt es mehr als der andere, und

unweigerlich folgen Misstrauen, Zweifel, Eifersucht, Vertrauensverlust – lauter Spaltpilze für die Beziehung. Frauen sind an solchen beziehungslosen Sexualkontakten in der Regel weniger interessiert, deshalb stellt sich dieses Problem bei ihnen nicht in der gleichen Weise.

### **Sie betonen, dass das nichts mit Homosexualität zu tun habe.**

Das lässt sich mit einem ganz einfachen Gedankenexperiment illustrieren: Im Berliner Tiergarten, im grossen Park in der Mitte der Stadt, gibt es jede Nacht Männer, die Sex mit anderen Männern suchen, manchmal gegen Geld, oft ohne. Angenommen, man wüsste, dass um Mitternacht im Tiergarten junge Frauen unterwegs sind auf der Suche nach Sex mit Männern – wir hätten dort jede Nacht Love Parade. Beziehungslose Gelegenheitssexualkontakte sind typisch männlich, nicht typisch homosexuell.

## **Teil 2 und 3 des grossen Sexgesprächs mit Christoph Joseph Ahlers**

[Langzeitpaare ohne Sex, der hoffnungslose Anspruch auf Monogamie und die Entstehung sexueller Präferenzen \(/das-geheimnis-gelinger-beziehungen\)](#)

[Leben im Zeitalter der Internetpornografie, die Rückkehr der Prüderie und die Wirkung der Paartherapie \(/freud-und-leid-der-pornografie\)](#)

Interview (/tags/t/interview)

Liebe (/tags/t/liebe)

Psychologie (/tags/t/psychologie)



**Ralf Kaminski**  
Text

[\(/profile/569294\)](/profile/569294)



**Franziska Fr**

17.07.2018

„Männer sind die Fehlpressung der Evolution, bei denen ist was schiefgelaufen“. Hallo??

♡ (/ /like-dislike) 💬 1

**Stefan Kuster**

15.07.2018

Tooles Interview!

♡ 3(/ /like-dislike) 💬 1

**Claudia Furrer** (/profile/1114869)

11.07.2018

Ralf: Wir leben in wirren Zeiten, eh?

Jan: Keine Angst, Junge, diese Weiber sind keine echten Opfer – über die wir keine weiteren Worte verlieren müssen, weil keine wahre Schottin... etc. Das sind bloss Prostituierte mit Arbeitskummer. Sind Frauen nicht h-y-s-t-e-r-i-s-c-h!

Ralf: Aber wir Männer – untereinander können's wir ja zugeben – sind manchmal schon ein bisschen...?

Jan: Eh, das ist gaanz natürlich. Wäre wohl leichter, schwul zu sein, aber das ist mir dann doch zu... unnatürlich. Manchmal stelle ich mir vor, nur so zum Spass, wenn Frauen einfach etwas mehr wie Männer wären! Yeah, baby...

Was für ein Käse.

♡ 1(/ /like-dislike) 💬 1

**Claudia Furrer** (/profile/1114869)


11.07.2018

\*Christoph

♡ 2(/ /like-dislike)

**Urs Witschi**09.07.2018

Herzliche Gratulation zum Interview mit Christoph Joseph Ahlers. Das er sich schwer tut mit der Me-Too-Debatte ist sehr sympathisch und er ist, wohl unter auch unter Fachpersonen, nich alleine. Sein Vergleich zwischen Bordell und Hollywood ist sinnbildlich ein grosser Wurf und wie er darstellt dass diese amerikanisch geprägte Debatte den wirklichen Opfern eher schadet als nützt ist auch meine Einschätzung (63 Jahre alt und seit 36 verheiratet). Ich freu mich auf Teil 2.

♡ ([/like-dislike](#))  1

**Isabelle Kölbl**06.07.2018

Ein lesenswerter Beitrag mit einfach verständlichen Tipp's zu den ach so leidigen und überflüssigen Missverständnissen zwischen Weiblein & Männlein ... denn was gibt es Schöneres als ein vis à vis mit dem man die wundervollen Momente teilen & geniessen kann... Isabelle Kölbl, Praxis für Sexualbegleitung fabs & Surrogatpartnerschaft

♡ ([/like-dislike](#))  1

## Mehr zum Thema



(/das-geheimnis-geltingender-beziehungen)

Interview, (/tags/t/interview) Liebe, (/tags/t/liebe) Psychologie (/t:❤️ 12  3

## Liebe & Sex (2): Das Geheimnis gelingender Beziehungen

Wir lernen, Beziehungen zu haben – aber nicht zu führen. Das sagt der Berliner Sexualpsychologe Christoph Joseph Ahlers.

(/das-geheimnis-geltingender-beziehungen)

[Jan von Holleben](#), [Ralf Kaminski \(/profile/569294\)](#) – 06. Juli 2018



(/freud-und-leid-der-pornografie)

Interview, (/tags/t/interview) Liebe, (/tags/t/liebe) Psychologie (/tag:❤️ 8 

## **Sex & Liebe (3): Freud und Leid der Pornografie**

Als «globalen Feldversuch ohne Ethikkommission» bezeichnet Sexualpsychologe Christoph Joseph Ahlers die Tatsache, ...  
(/freud-und-leid-der-pornografie)

[Ralf Kaminski](#), ([profile/569294](#)) [Jan von Holleben](#) - 06. Juli 2018

### **Verwandte Artikel**

♡ 12(/ /like-dislike) 💬 3(/das-geheimnis-geliebter-beziehungen/#article-comment) [/radikale-zurueck-ins-leben-fuehr](#)



### Liebe & Sex (2): Das Geheimnis gelingender Beziehungen

(/das-geheimnis-geliebter-beziehungen)

[Jan von Holleben.](#)  
[Ralf Kaminski \(/profile/569294\)](#) - 06. Juli 2018



### Sex & Liebe (3): Freud und Leid der Pornografie

(/freud-und-leid-der-pornografie)

[Ralf Kaminski \(/profile/569294\)](#)  
[Jan von Holleben](#) - 06. Juli 2018

♡ 11(/ /like-dislike) 💬 (/die-neue-lust-am-strafen/#article-comment) [/radikale-zurueck-ins-leben-fuehr](#)



### Die neue Lust am Strafen

(/die-neue-lust-am-strafen)

[Ralf Kaminski \(/profile/569294\)](#)  
[Dinah Leuenberger.](#)  
[\(/profile/564496\)](#)  
[Beat Schweizer](#) - 29. Juni 2018



### Radikale zurück ins Leben führen

(/radikale-zurueck-ins-leben-fuehren)

[Ralf Kaminski \(/profile/569294\)](#)  
[Jens Neumann](#) - 31. Mai 2018