

06. Juli 2018

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

*Wir lernen, Beziehungen zu haben – aber nicht zu führen. Das sagt der Berliner Sexualpsychologe Christoph Joseph Ahlers. Und er erklärt, was die Monogamie mit Massengesellschaft und Privateigentum zu tun hat.*

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



*«Eine Beziehung aber braucht Flexibilität und Dynamik, damit sie sich lebenslang weiterentwickeln kann», sagt Sexualpsychologe Ahlers.*

## **Christoph Joseph Ahlers, ist es ein Naturgesetz, dass die Sexualität in langjährigen Paarbeziehungen irgendwann einschläft?**

Nein, das passiert, weil Partner den Kontakt zueinander verlieren. Sexuelles Verlangen hängt nicht von der äusserlichen Attraktivität des anderen Menschen ab, sondern vom Verlauf und von der Qualität der partnerschaftlichen Kommunikation und Interaktion. Um es mit den Worten des Kulturphilosophen Walter Schubart zu sagen: «Wir lieben nicht, was schön ist, sondern wir finden schön, was wir lieben.» Wenn zwei Menschen es schaffen, in Kontakt zu bleiben, über Dinge zu sprechen, die dem anderen etwas bedeuten, dann entsteht auch das Bedürfnis, einander zu berühren. Egal, wie lange die Beziehung schon dauert.

## **Das ist das Geheimnis erfolgreicher Beziehungen?**

Könnte man so sagen, nur ist «erfolgreich» schon wieder mit Leistung assoziiert. Ich würde sagen, das Geheimnis «gelingender» Beziehungen, nur sagt uns das keiner. Niemand bringt es uns bei, deshalb kommen auch so viele nicht damit klar. Wir lernen, Beziehungen zu haben – aber nicht, sie zu führen. Stattdessen haben wir ein statisches Partnerschaftsmodell wie die Ehe. Ist sie mal geschlossen, bis dass der Tod sie scheidet, bewegt sich oft nichts mehr. Eine Beziehung aber braucht Flexibilität und Dynamik, damit sie sich lebenslang weiterentwickeln kann.

## **Aber in der Praxis ist das selten.**

Richtig, der Regelfall ist ein anderer. Aber eben nicht, weil wir «mal etwas anderes», etwas «Exotisches» oder «Verbotenes» bräuchten, sondern weil wir Beziehungsführung nicht lernen. Aus meiner Sicht wäre Liebe ein wichtiges Schulfach.

## **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 er 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/de/buecher-buch/deutschsprachige-buecher/christoph-joseph-ahlers/himmel-auf-erden-und-hoelle-im-kopf/id/9783442313785) erhältlich (<https://www.exlibris.ch/de/buecher-buch/deutschsprachige-buecher/christoph-joseph-ahlers/himmel-auf-erden-und-hoelle-im-kopf/id/9783442313785>)

### **Warum formieren wir uns überhaupt so gern als Paare?**

Menschen kommen aus ganz unterschiedlichen Motiven zusammen: Man will nicht allein sein, will dazugehören, eine Familie gründen, jemanden mitnehmen können, wenn der Chef einen einlädt. Ungefähr die Hälfte aller Paarbildungen ist durch die Kompensation von Defiziten motiviert. Hinzu kommen Sympathie, sexuelle Attraktivität, sozioökonomischer Status, Bildungskompatibilität. Wenn der Mix der Motive passt, entsteht Verliebtheit – ein Projektionsprozess, bei dem der andere die Leinwand ist, auf die ich die Erfüllung meiner Bedürfnisse projiziere. Wird diese Verliebtheit erwidert, so schliessen wir einen Illusionsvertrag, mit dem wir uns wechselseitig vergewissern, dass wir füreinander bestimmt sind. Wir sind heiter und sehen alles durch die berühmte rosarote Brille.

### **Was allerdings nicht lange anhält.**

Wenn alles klappt, geht die Verliebtheit über in die Beziehungsetablierung. War der andere vorher eine weisse Leinwand, tritt er nun plötzlich dreidimensional hervor; das Projektionsbild verzerrt sich, der andere ist er selbst und nicht mehr nur der Erfüllungsgehilfe meiner Bedürfnisse. Das ist, als würde im Kino das Saallicht angehen, und führt in der Regel zu Reibungspunkten. Meist geht es aber nochmals gut, weil die genannten Defizite zu 50 Prozent in der Waagschale liegen. Man bleibt ein Paar, der Sex pendelt sich in einem bürgerlichen Normbereich ein, also ein- oder zweimal pro Woche, wenn es gutgeht. Und so bleibt es dann eine Weile – bis es zur partnerschaftlichen Naturkatastrophe der Familiengründung kommt: Das Liebespaar mutiert zum Elternpaar. Viele Paare verlieren einander aus den Augen, aus dem Sinn und so auch aus den Händen. Die Beziehungssexualität erodiert.

### **Können Paare auch ohne Sex glücklich sein?**

Kommt darauf an, was Sie mit Sex meinen. Erregung muss nicht sein, damit eine Partnerschaft glücklich und erfüllt ist, intimer Körperkontakt aber schon. Probleme entstehen, wenn man in der Beziehung seine psychosozialen Grundbedürfnisse nicht mehr erfüllen kann: Wir wollen uns wahrgenommen, ernst genommen und angenommen fühlen, nur deshalb gehen wir Paarbeziehungen ein. Wenn das verlorengelht, erstarren Paare, dann versteinern sie und sehen sich am Ende in zwei verschiedenen Räumen zwei verschiedene Fernsehprogramme an. Solche entkörperlichten Paare fühlen sich in ihrer Beziehung nicht mehr gehalten, nicht mehr berührt. Von Erregung ist da gar keine Rede mehr.

### **Warum ist Berührung so wichtig?**

Weil das über Jahrtausende unser wichtigster Kommunikationskanal war. Der Spracherwerb ist entwicklungsgeschichtlich etwas sehr Junges in der menschlichen Evolution. Vorher lief alles über Körperkontakt. Auf diese Weise etablierten wir Bindung, Beziehung und Zugehörigkeit. Erregung ist dazu nicht notwendig. Natürlich wünschen wir uns alle Erotik, Lust und Leidenschaft, aber das ist nur der Zuckerguss auf dem Kuchen. Aber auch mit einem Kuchen ohne Zuckerguss lässt sich prima Kaffeeklatsch machen – mit Zuckerguss ohne Kuchen nicht.



*«Das Problem der Monogamie ist: Viele leiden darunter, viele halten sich nicht daran, es funktioniert schlicht nicht.»*

## **Wenn der Zuckerguss zu Hause fehlt, schaut man sich vielleicht ausserhalb um. Auch das gilt jedoch als problematisch. Warum eigentlich?**

Das natürliche Sexualitätskonzept des Menschen ist die sogenannte Polygynandrie, was übersetzt heisst: Alle machen alles mit allen, und alle sind für alles verantwortlich, was dabei herauskommt. Keine Frau weiss, wer der Erzeuger ihres Kindes ist, kein Mann weiss, welches der geborenen Kinder er gezeugt hat. Dieses Konzept findet sich noch bei allen Naturvölkern und auch bei allen Primaten, insbesondere bei den mit uns am nächsten verwandten Bonobos. Bereits bei ihnen gibt es eine Entkopplung der Sexualität von Erregung und Fortpflanzung: Sexualität findet nicht mit dem alleinigen Ziel des Orgasmus oder der Reproduktion statt, sondern zur Etablierung und Führung von Beziehungen, zum Schmieden von Bündnissen, ja sogar zum Abbau von Aggressionen.

### **Das wäre also eigentlich auch beim Menschen so.**

An sich ja, aber dieses Prinzip funktioniert nur in Gruppen mit einer maximal zweistelligen Anzahl Menschen. Danach wird es zu anonym; man weiss nicht mehr so genau, wie der am anderen Ende des Dorfs tickt. Und neben der anonymen Massengesellschaft war es die Etablierung des Privateigentums, das der Polygynandrie den Garaus gemacht hat. Davor gab es in der Kleingruppe ausschliesslich Kollektiveigentum: unser Dorf, unsere Hütten, unsere Nahrung, unsere Frauen, unsere Männer. Europäische Forscher entdeckten solche Gesellschaften einst noch in der Südsee. Sie waren begeistert, erklärten sie zum Paradies auf Erden: Alle hatten alles mit allen, und von allem gabs genug für alle – keiner litt irgendeinen Mangel. Das ging genau so lange gut, bis der erste weisse, europäische Mann den ersten Pflock in den Inselboden trieb, um damit seinen Privatbesitz abzustecken und die erste Frau zu seiner Frau zu erklären. Die Etablierung des Privateigentums hat das Paradies zuerst entzaubert und dann vernichtet. Und es weitete sich in Form der Einehe unvermeidlich auch auf die Partnerschaft aus. So entstanden Neid, Zwietracht, Eifersucht, Habgier, Raffgier und Mord.

### **Durch die Monogamie?**

Anonymisierte Massengesellschaften führten dazu, dass man Ordnung und Struktur stiften musste, dazu gehörte auch die Ehe. Gleichzeitig etablierte das Privateigentum die Vorstellung, dass es einen Besitzanspruch auf einen anderen Menschen gibt. Das äusserte sich im Sklaventum und in der Einehe. Das Problem der Monogamie ist bloss: Viele leiden darunter, viele

halten sich nicht daran, es funktioniert schlicht nicht. Und man findet es auch nicht im Tierreich, selbst bei den vielzitierten Gänsen nicht, bei denen Paare tatsächlich lebenslang zusammenbleiben – aber eben auch Sex mit anderen haben.

**« Die sexuelle Präferenz ist ein stabiler Bestandteil der Persönlichkeit, ebenso wie etwa die Intelligenz. »**

### **Wie entsteht eine sexuelle Präferenz, also die Lust auf bestimmte Praktiken, Promiskuität, auf gleichgeschlechtliche Partner, auf Kinder?**

Wir wissen, dass sich unsere Präferenzen zu gleichen Teilen aus biologischer Veranlagung, sozialer Prägung und psychologischer Verarbeitung zusammensetzt. Aber bis heute können wir nicht sagen, ob zum Beispiel ein bestimmtes Chromosom für Pädophilie verantwortlich ist oder ob es bestimmte Erlebnisse und Erfahrungen gibt, die dazu führen. Es gibt also vieles, was wir noch nicht wissen.

### **Und was wissen wir?**

Dass die sexuelle Präferenz ein stabiler Bestandteil der Persönlichkeit ist, ebenso wie etwa die Intelligenz.

### **Wer mit 20 heterosexuell ist, wird das bleiben?**

Mit hoher Wahrscheinlichkeit. Was nicht heisst, dass man sich nicht auch mal anders verhalten kann. Das innere sexuelle Erleben und das geäußerte sexuelle Verhalten können ganz unterschiedlich sein. Aber das innere Erleben, wovon man träumt und was man fantasiert, um zum Orgasmus zu kommen, ist eine Art Fingerabdruck der Sexualpräferenz. Wir können uns an dieser Stelle nicht selbst beschummeln: Etwas, das uns nicht sexuell anmacht, ist kein Reiz und führt nicht zum Orgasmus.

### **Was weiss man sonst noch?**

Wir unterscheiden drei Achsen: Erstens die sexuelle Orientierung auf das männliche oder weibliche Geschlecht, also ob jemand hetero-, bi- oder homosexuell ist. Zweitens die sexuelle Ausrichtung auf die körperliche Geschlechtsreifeentwicklung, also ob man sich von Erwachsenen,

Jugendlichen oder Kindern angesprochen fühlt. Und drittens die sexuelle Neigung zu einem bestimmten Typen Sexualpartner und sexueller Betätigung, also ob man auf grosse, kleine, blonde, dunkle Typen steht und was man im Bett gerne macht. Die erste und zweite Achse sind nach aktuellem Wissensstand am Ende der ersten beiden Lebensjahrzehnte ausdifferenziert und bleiben ab dann relativ konstant. Die dritte Achse ist etwas variabler und abhängig von den Menschen, denen wir begegnen: Man lernt zum Beispiel durch einen Partner sexuelle Interaktionen kennen, die man vorher nicht kannte, und plötzlich findet man sie richtig gut.

### **Gibt es in der Sexualität etwas, das man als «normal» bezeichnen kann? Oder ist alles irgendwie okay?**

«Normal» bezieht sich hier eigentlich nur auf ein Mehrheitsverhalten, auch wenn der Ausdruck leider oft moralisch-wertend verwendet wird, nicht nur in Bezug auf Sexualität. In der Sexualwissenschaft ist Normalität im moralischen Sinn keine relevante Kategorie; wir sprechen von ungewöhnlichem, abweichendem oder grenzüberschreitendem Verhalten – und auch das wird erst dann klinisch relevant, wenn die betreffende Person darunter leidet, in ihrem sozialen Zurechtkommen beeinträchtigt wird oder sich selbst oder andere damit gefährdet. In diesen Fällen stellt sich die Frage, ob es therapeutische Unterstützung braucht oder nicht.

### **«Normal» gibt es beim Sex also nicht?**

Allenfalls quantitativ, nicht in qualitativer Hinsicht. Viele Menschen haben ungewöhnliche Vorstellungen und Eigenheiten in unterschiedlich starker Ausprägung. Ein schönes Beispiel ist die Eifersucht, bei der es übrigens nicht um zu viel Liebe für den anderen geht, sondern um zu wenig für sich selbst. Sexuelle «Untreue» des Partners stellt für die meisten Menschen in unserem Kulturkreis eine starke Bedrohung ihres Selbstwertgefühls dar. Aber manche sind gar nicht eifersüchtig, andere reagieren mit Schmallen und Trotz, wieder andere mit Vorwürfen und Anschuldigungen und Aggressionen. So eskaliert das weiter bis zum Hacken von E-Mails, Installieren von Tracker-Software auf dem Handy oder Stalking.

### **Je schwächer das Selbstwertgefühl, desto stärker die Eifersucht?**

So ist es.

### **Es gibt offenbar auch asexuelle Menschen. Wie entwickelt sich das?**

Sagen wir es so: Es gibt Menschen, die sich so bezeichnen. Und das Phänomen tauchte erst Ende des 20. Jahrhunderts mit der Verbreitung des Internets auf. Fragt man genauer nach, stellt sich heraus, dass diese Leute keine genitale Stimulation mit anderen Menschen möchten. Was sie aber sehr wohl wollen: Zugehörigkeit, Angenommensein, Körperkontakt, Nähe, Streicheln, Küssen, Kinder. Sie sind also lediglich an der Erregungsfunktion von Sexualität nicht interessiert, aber durchaus an Reproduktion und Kommunikation. Die Gründe dafür variieren, aber der Hauptfaktor, sich so explizit zu einer sexuellen Minderheit zu zählen, ist die Suche nach der eigenen Identität. Denn damit verbunden ist die Zugehörigkeit zu einer klar definierten Gruppe: Man hat dann eine Community, ein Logo, eine Website, kann mit anderen marschieren und demonstrieren, hat etwas zu erzählen. Das ist aus meiner Sicht ein zentraler Grund für die Explosion der vielen verschiedenen Phänomene im Bereich Geschlechtlichkeit und Sexualität in den vergangenen Jahren. Dazu zählen auch die Asexuellen, die auch darauf bestehen, dass sie nicht darunter leiden. Deshalb gibt es auch keinen Behandlungsbedarf, und darum begegnet man ihnen im klinischen Alltag kaum.

## Teil 1 und 3 des grossen Sexgesprächs mit Christoph Joseph Ahlers

Übergriffigen Männern geht es gar nicht um Sex, Männer und Frauen ticken beim Sex extrem anders, Lesben und Schwule haben es jedoch auch nicht einfacher (/frauen-und-maenner-ticken-extrem-unterschiedlich)

Leben im Zeitalter der Internetpornografie, die Rückkehr der Prüderie und die Wirkung von Paartherapien (/freud-und-leid-der-pornografie)

Interview (/tags/t/interview)

Liebe (/tags/t/liebe)

Psychologie (/tags/t/psychologie)



**Ralf Kaminski**

[Text](#)

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



**Ruth Gaskovski**20.07.2018

Ich verbinde die Migros und ihr Magazin mit Gemeinschaft und Familie und schätze ihre Beiträge dazu. So war ich zutiefst enttäuscht über das Interview mit Christoph Ahlers, in welchem er Ehe mit "Sklaventum" vergleicht, sie als "Produkt der anonymen Massengesellschaft" darstellt, und schliesslich Familiengründung als "Naturkatastrophe" beschreibt. Ich wundere mich wie sich Familien die Schwierigkeiten haben dabei beholfen fühlen zu lesen, wie Hr. Ahlers Ehe mit Leiden verbindet und als "schlicht nicht funktionsfähig" charakterisiert? Was sich in seiner Ansicht spiegelt, sind Beziehungen einer selbst-besessenen Wegwerfkultur die "ich" ins Zentrum stellen und Partner & Kinder als Laster darstellen. Die Ehe und Familie, welche durch Hingabe, Verzicht, Vergebung, Vertrauen und Liebe zum Blühen kommen, gründen das Fundament unserer Gesellschaft. Ich hoffe, dass weitere Beiträge Familien unterstützen anstatt sie als nichtig darzustellen.

♡ [2 \(/like-dislike\)](#) 💬 1

**A. Hunkeler**18.07.2018

„LIEBE WÄRE EIN WICHTIGES SCHULFACH“

Liebe ist unser Ursprung, unser wahres Sein. Jedes Neugeborene ist noch intensiv in der Liebe.

Liebe ist frei von jeglichem Werten und Urteilen. Das in unserem Verstand über die Liebe gespeicherte, was funktioniert und was nicht und wohin dies und jenes führt usw., sind Glaubenssätze und Vorstellungen die uns gefangen halten, einsperren und begrenzen. Jedoch alles wovon wir glauben, dass es möglich ist, ist auch möglich.

Liebe heisst frei werden von allem Wissen, damit die Liebe aus unseren Herzen wachsen, erblühen, sich ausbreiten kann. Liebe ist Wunder, Zauber, Magie – Erwachen.

Liebe ist die Geburt vom Ego behafteten Ich ins wahre Sein. Dieser Weg führt in unsere innere Tiefe, in alles Verborgene, wir begegnen auch der Dunkelheit, dem Zweifel, der Angst. Sich nicht gegen das zu wehren, was uns das Leben schenkt, sondern stets darum zu bitten, dass die Liebe uns führt, ist Weisheit. Denn kein Mensch weiss, was genau Liebe ist, wie sie gelebt wird und was das heisst, dass wirklich alles möglich ist.

Liebe ist ein Prozess, eine Entwicklung, wie die Raupe zum Schmetterling. Sie ist nicht mit Worten zu erklären, Worte sind wie Wegweiser. Liebe ist für jeden Mensch, jede Beziehung, ein einmaliger und einzigartiger Herzensweg.

Das Leben schenkt uns nicht unbedingt das, was wir uns wünschen, sondern das was wir benötigen um wieder vollkommen zur Liebe zu werden.

Liebe ist der mutigste, intensivste, alles durchdringende, alles erschütternde, alles ins Wanken bringende Weg. Liebe ist Heilung. Wenn zwei Menschen vertrauensvoll gemeinsam auf diesem Weg sind, ist dies eine grosse Herausforderung und wohl auch die intensivste Art um frei für die Liebe zu werden.

Danke schön all den Menschen, die mutig und unbeirrt den Weg der Liebe gehen, egal was für Theorien es gibt, Sie sind unsere Lehrer.

♡ [6 \(/ /like-dislike\)](#) 💬 1



**Corinna Vogt**

06.07.2018

Danke Herr Alhers, "Sexualität,Liebe findet nicht nur zur Reproduktion statt",Wie war.Werde dies bei meiner Verwandtschaft,Bekanntschaft erwähnen wenn wir wieder mal gefragt werden;bist du noch nicht schwanger?Als gewollt kinderloses Paar sind wir super glücklich.

♡ [2 \(/ /like-dislike\)](#) 💬 1

## Mehr zum Thema



(/frauen-und-maenner-ticken-extrem-unterschiedlich)

Interview, (/tags/t/interview) Liebe, (/tags/t/liebe) Psychologie (/t:❤️ 20  5

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

Übergriffigen Männern geht es gar nicht um Sex, vielmehr kompensieren sie mangelndes Selbstwertgefühl, sagt der ...

(/frauen-und-maenner-ticken-extrem-unterschiedlich)

Ralf Kaminski, (/profile/569294) Jan von Holleben - 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**

[20\(/\\_like-dislike\)](#)
[5\(/frauen-und-maenner-ticken-extrem-unterschiedlich#articleComment\)](#)
[8\(/freud-und-leid-der-pornografie#articleComment\)](#)



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

(/frauen-und-maenner-ticken-extrem-unterschiedlich)

[Ralf Kaminski, \(/profile/569294\)](#)  
[Jan von Holleben](#) – 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\(/\\_like-dislike\)](#)
[1\(/die-neue-lust-am-strafen#articleComment\)](#)
[1\(/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