



## »JETZT MAL GANZ OFFEN«

Diesmal: Warum haben es Männer im Bett oft so eilig?

INTERVIEW Christine Hohwieler

**BRIGITTE WOMAN:** Herr Dr. Ahlers, Frauen sind beim Sex erlebnisorientiert, Männer eher ergebnisorientiert. Warum eigentlich?

**DR. CHRISTOPH J. AHLERS:** Dahinter steckt eine Gemengelage aus biologischen, psychologischen und sozialisatorischen Einflüssen. Das Problem erschöpft sich aber nicht im Biologischen. Wir sind nicht auf die Schiene der Evolution festgenagelt. Ein Hormon wie Testosteron spielt aber schon eine Rolle?

Ja, das ist deutlich verhaltensrelevant. Es ist mitverantwortlich für Offensivität, Rangehen, Klar machen. Das trägt dazu bei, dass es bei Männern in der Sexualität eher zielorientiert zugeht.

**Und bei Frauen?**

Die haben weniger Testosteron als Männer. Außerdem haben sie einen anderen sexuellen Reaktionszyklus. Bei Frauen entwickelt sich Begehren in einer bestimmten Situation mit einer bestimmten Person. Weil der Typ nett ist, Witze erzählt und ihren Namen noch weiß, wenn er vom Klo kommt. Da geht langsam was an. Bei Männern dauert der Screening-Prozess gerade mal 30 Sekunden: Busen, Beine, Po – kann losgehen!

**Wobei Frauen es ja auch durchaus mögen, wenn Männer rangehen.**

Dieses „auf etwas abzielen“ ist nichts, was nur Männer im Kopf haben. Es ist die Konzeptualisierung von Sexualität in unserer Kultur. Auch Frauen lernen, dass beim Sex etwas funktionieren muss. Das Wertekonzept der Leistungsgesellschaft spiegelt sich in unserer Intimität: Eine Sexualität, in der nichts passiert, stattfindet, herauskommt, macht uns ratlos.

**Ein gruseliges Gedanke.**

Finden Sie? So ist es eben. Sexuelle Leistungsanforderungen machen vielen Menschen Druck.

Druck, gefallen zu wollen, gut anzukommen. „Guten Sex“ zu produzieren!

**Und der muss dann wie aussehen?**

Er muss „einen hochkriegen“, sie muss „feucht werden“. Dann muss er seine Erektion halten, solange das Vorspiel dauert. Dann: Penetration! Dabei muss er seine Erektion weiter halten. Es muss lange dauern! So lange, bis sie gekommen ist und signalisiert: Kannst aufhören. Und dann muss auch er noch einen Orgasmus bekommen.

**Weil sie die Bestätigung braucht:**

**Mit mir hat er Spaß?**

Genau. Und was zeigt uns das? Es ist nicht der grobe Mann, der sich in seinem Tempo über die arme und auf der Strecke bleibenden Frau hinwegsetzt. Sondern wir sitzen in einem Boot. Und der Treibstoff ist Angst. Angst, etwas nicht richtig zu machen. Und was passiert, wenn wir unsicher sind? Wir fangen an zu agieren.

**Was könnte denn so Schlimmes passieren?**

Dass der andere mich in sexueller Hinsicht zurückweist. Das ist eine Kränkung, die für viele kaum kompensierbar ist. In dem Moment, in dem wir nichts machen, uns beispielsweise nur an gucken oder nur anfassen – einfach nur da sind, nackt sind –, da bricht die ganze Kraft der Intimität auf. Nach der wir uns sehnen und vor der wir uns fürchten. Also wird zielgerichtet stimuliert. Absichtsvolle genitale Stimulation ist die optimale Möglichkeit, Intimität zu vermeiden.

**Und weil Männer sowieso in der Macher-Rolle sind, legen sie einen Zahn zu?**

Ja, der Mann muss „es bringen, es ihr besorgen können“. Die Frau darf mit sich machen lassen.

**Was die deutlich komfortablere Rolle ist.**

Richtig, die Frau kann warten, bis sie erregt wird. Der Mann muss durch seine Erektion beweisen,

dass er sexuell erregt ist! Warum? Weil er beweisen muss, dass er die Frau sexuell begehrt. Warum? Weil das beweisen muss, dass die Frau begehrenswert ist.

**Die armen Männer.**

Und die armen Frauen! Am Ende geht es für alle um Selbstbestätigung.

**Und sich einfach nur hinlegen und sagen:**

**Komm, wir nehmen uns Zeit und gucken, was passiert – könnte das ein Anfang sein?**

Ja, aber das ist genau das, wovor viele Angst haben. Beide fühlen sich ihrer Selbstwirksamkeit beraubt. Er kann ohne Stimulation gefühlt nichts bewirken, und sie kann gefühlt nicht mit Erregung reagieren.

„Und? Was sollen wir dann stattdessen – machen?“, fragen die Paare in der Sexualtherapie.

Machen! Leistungsgesellschaft! Absichtslose, erwartungsfreie und ausgangsoffene Sexualität löst einen Intimitätsschock aus.

Der bei vielen zu einem Gefühl von Bedrohung durch Ohnmacht und Selbstverlust führt.

**Wenn ich nicht handeln und machen kann, dann bin ich nicht?**

Richtig. Kennen Sie die amerikanischen Heimwerker-Serien, in denen die Männer so einen Werkzeug-Gürtel umhaben? Das ist es! So einen Gürtel haben wir am liebsten auch im Bett um. Mit allen möglichen Zangen, Schraubendrehern und Hämmern, um damit richtig was zu bewirken.

Hinter alldem steht die Angst vor Ablehnung. Wenn ich nichts bewirke, werde ich nicht gemocht. Geprüft, erwogen und für zu leicht befunden.

**Wie können wir diesem Druck entkommen?**

Durch gelingende Kommunikation. Sich wechselseitig zu sagen: Alles ist gut. Stecker ziehen, Druck rausnehmen! Annehmen und loslassen! Keiner von uns beiden muss dem anderen irgendwas beweisen. Wir sind da, wir sind hier und beieinander. Und damit ist alles gut und allem Genüge getan. Alles, was darüber hinaus passiert, ist der Zuckerguss auf unserem Kuchen.

**„Keiner muss keinen bedienen. Und keiner muss keinem etwas besorgen“**

**Dann wird das Vorspiel gänzlich überflüssig?**

Die Fragmentierung einer sexuellen Begegnung in eine Speiseabfolge ist schon Ausdruck von Leistungsvorstellungen und impliziert, dass auf den einen Gang der nächste folgen muss. Und wenn der ausbleibt, kann ich reklamieren. Stattdessen könnten wir uns fragen, was wir eigentlich voneinander wollen. Und eigentlich wollen wir: Ruhe. Ausgeglichenheit. Harmonie. Ankommen, angenommen werden. Wärme. Hautkontakt. Das Gefühl, das nichts passieren muss, damit was gut wird. Keiner muss keinen bedienen. Und keiner muss keinem etwas besorgen. So besteht die Chance auf eine Sexualität, die nicht zielgerichtet ist. Sondern Ausdruck einer Begegnung. Bei der wir alles Mögliche miteinander machen können, wenn wir wollen, aber nichts mehr müssen!

**Auch miteinander schlafen?**

Wir können uns die Zunge in den Mund oder den Penis in die Scheide stecken. Müssen wir aber nicht. Auch wenn wir nichts davon machen, können wir uns wahrnehmen und annehmen. Und haben einen Schutzraum für uns. Der uns abschirmt gegen die Leistungsanforderungen der Außenwelt, in der wir alle immer irgendetwas müssen. Müssen, müssen, müssen. Unter der Bettdecke müssen wir beide dann gar nichts mehr. Vielleicht mal auf die Toilette. Aber ansonsten war's das.

**„Keiner muss keinen bedienen.“**

**Und keiner muss keinem etwas besorgen“**

wir uns wahrnehmen und annehmen. Und haben einen Schutzraum für uns. Der uns abschirmt gegen die Leistungsanforderungen der Außenwelt, in der wir alle immer irgendetwas müssen. Müssen, müssen, müssen. Unter der Bettdecke müssen wir beide dann gar nichts mehr. Vielleicht mal auf die Toilette. Aber ansonsten war's das.

wir uns wahrnehmen und annehmen. Und haben einen Schutzraum für uns. Der uns abschirmt gegen die Leistungsanforderungen der Außenwelt, in der wir alle immer irgendetwas müssen. Müssen, müssen, müssen. Unter der Bettdecke müssen wir beide dann gar nichts mehr. Vielleicht mal auf die Toilette. Aber ansonsten war's das.



**Dr. Christoph J. Ahlers**

ist Sexualwissenschaftler und Klinischer Sexualpsychologe. Er leitet die Praxis für Paarberatung und Sexualtherapie in Berlin und ist Autor

des Buches „Himmel auf Erden und Hölle im Kopf – was Sexualität für uns bedeutet“ (Goldmann). Im Wechsel mit der Psychotherapeutin Ann-Marlene Henning spricht er mit uns über Sex.