

CHRISTOPH JOSEPH AHLERS
Vom Himmel auf Erden



GOLDMANN

Das Buch

Was bedeutet Sexualität für uns? Geht es wirklich vor allem um Erotik, Lust und Leidenschaft? Oder eigentlich um Fortpflanzung, Kinderkriegen und Familiengründen? Oder geht es um etwas noch ganz anderes? Der Klinische Sexualpsychologe Christoph Joseph Ahlers sieht Sex als intimste Form von Kommunikation, die uns Menschen zur Verfügung steht. Als intensivste Möglichkeit, wechselseitig Grundbedürfnisse nach Akzeptanz, Verbundenheit und Intimität zu erfüllen. In dieser Kommunikationsfunktion von Sexualität sieht Ahlers den einzigen Grund, warum wir Menschen noch Paare bilden. Eben nicht in der Erregung. Denn die können wir auch ohne Beziehung oder mit uns selbst erleben oder als Dienstleistung erwerben. Und Kinder werden mittlerweile auch im Labor gemacht ...

Denken Sie Sex neu – als intimste Form der Kommunikation, die uns Menschen zur Verfügung steht!

Im Gespräch mit dem Journalisten Michael Lissek und der Lektorin Antje Korsmeier gibt Ahlers einen umfassenden Überblick über das gesamte Spektrum sexueller Phänomene, von alltäglichen Banalitäten über verstörende Extreme bis hin zu größten Glücksmomenten.

Der Autor

Dr. Christoph Joseph Ahlers ist Sexualwissenschaftler und Klinischer Sexualpsychologe. Seit zwanzig Jahren hat er an der Berliner Charité und in seiner eigenen Praxis für Paarberatung und Sexualtherapie hunderte Einzelpersonen und Paare untersucht, beraten und behandelt. Er ist Gastwissenschaftler und Lehrbeauftragter für Sexualwissenschaft, Lehrtherapeut und Supervisor für Klinische Sexualpsychologie sowie Autor zahlreicher wissenschaftlicher und medialer Publikationen.

Für »Vom Himmel auf Erden« arbeitete er zusammen mit dem Journalisten Dr. Michael Lissek und der Lektorin Dr. Antje Korsmeier.

Christoph Joseph Ahlers
mit Michael Lissek

Vom Himmel auf Erden

Was Sexualität
für uns bedeutet

GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel
»Himmel auf Erden und Hölle im Kopf« als HC im Goldmann Verlag.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

8. Auflage
Taschenbuchausgabe Februar 2017
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Copyright © der Originalausgabe 2015
by Wilhelm Goldmann Verlag, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München,
unter Verwendung von Motiven von © FinePic®, München
DF · Herstellung: Str.
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN: 978-3-442-15908-6

www.goldmann-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1

Erlösung durch Überwindung von Vereinzelung – Sex als Kommunikation	13
--	----

Kapitel 2

Worauf stehen wir? – Sexualpräferenz und Beziehungspräferenz	43
---	----

Kapitel 3

Der Illusionsvertrag – Verlieben und Zusammenkommen	79
--	----

Kapitel 4

Paar-Mikado – Die Erosion der Beziehungssexualität	105
---	-----

Kapitel 5

Zwischen Hamsterrad und Herzstillstand – Sexuelle Funktionsstörungen in der Burn-out-Society . . .	141
---	-----

Kapitel 6

Nichts ist unmöglich! – Die Toyotaisierung der Körper	175
--	-----

Kapitel 7

Transgender now! – Geschlechtlichkeit nach medialem Schnittmuster	221
--	-----

Kapitel 8

Sexting, Dating, Partnering – Internetsexualität 2.0	257
---	-----

Kapitel 9

World Wide Porno Web –

Sexual Entertainment und Sexual Fiction 283

Kapitel 10

Unerfüllter Kinderwunsch –

zwischen sexueller Fortpflanzung

und medizinischer Reproduktion 319

Kapitel 11

Von ungewöhnlich über schräg bis daneben –

Sexuelle Besonderheiten und Absonderlichkeiten 359

Kapitel 12

Reden, worüber man nicht spricht –

Die Sexualtherapie 399

Danksagungen 441

Register 443

Vorwort

Den Anstoß für das vorliegende Buch gab ein Interview, das die Journalistin Heike Faller mit mir über die Inhalte meiner Berufstätigkeit für das ZEIT-Magazin führte.* Hierin habe ich vor allem über die kommunikative Funktion von Sexualität gesprochen. Offenbar haben dadurch viele Menschen einen Eindruck davon gewonnen, wie man Sexualität auf eine andere Weise sehen und verstehen kann – und auch davon, was ein Paar- und Sexualpsychologe eigentlich tut, mit welchen Ängsten und Problemen, Sorgen und Nöten die Menschen Paar- und Sexualberatung aufsuchen.

Als mir im Anschluss daran der Vorschlag unterbreitet wurde, ein populärwissenschaftliches Sachbuch über die Bandbreite und Bedeutung von Sexualität zu schreiben, über die zugehörigen Probleme und Schwierigkeiten sowie ihre Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten, wusste ich sofort, dass ein solches Buch ebenfalls aus Gesprächen bestehen müsste. Denn ich denke dialogisch. Im Dialog mit einem anderen bin ich in der Lage, Gedanken und Assoziationen zu entwickeln, auf die ich ohne ein Gegenüber nicht kommen würde.

Für dieses Buch habe ich mich mit Michael Lissek zusammengetan. Über zwanzig Mal haben wir uns getroffen und stundenlang über Sex gesprochen. Danach hat Michael Lissek die Gespräche in eine lesbare und verständliche Form gebracht, die ich dann inhaltlich durchgearbeitet habe. Am Ende hat Antje Korsmeier als

* Vom Himmel auf Erden. Wissen wir wirklich alles über Sex? Ein Gespräch mit dem Sexualpsychologen Christoph Joseph Ahlers von Heike Faller. 25. April 2013. ZEITmagazin N° 18/2013. Online unter <http://www.zeit.de/2013/18/sexualitaet-therapie-christoph-joseph-ahlers>.

Lektorin den Text auch aus der Perspektive einer Frau kritisch gegengelesen und mitunter weitere Fragen aufgeworfen, Perspektiven verändert und ergänzt.

»Vom Himmel auf Erden« will zu einer Expedition einladen, bei der es um nicht weniger als die Gesamtheit sexueller Erlebniswelten und Erfahrungsmöglichkeiten geht: von absoluten Glücksmomenten über gewöhnliche Alltagsprobleme bis hin zu schmerzlichsten Abgründen. Im Internet entstandene und möglicherweise anonyme Gelegenheitssexualekontakte werden ebenso thematisiert wie perspektivisch angelegte partnerschaftliche Sexualbeziehungen.

So schreitet das Buch die gesamte Bandbreite der Phänomene und der jeweiligen Bedeutung von Sexualität für uns Menschen ab. Dieser Umstand war weniger ein vorausgehender Anspruch als vielmehr das Ergebnis unserer Arbeit. Wir sind einmal inhaltlich durch dick und dünn gegangen. Und zwar in einer Art und Weise, von der wir glauben, dass jeder, der will, mitgehen kann.

Herausgekommen ist ein umfassendes Bild davon, worum es für uns Menschen beim Thema Sexualität geht, welche Beglückungen und Erfüllungen es dabei gibt und welche Ängste und Sorgen damit einhergehen können. Und nicht zuletzt, wie man in einer paar- und sexualtherapeutischen Behandlung mit diesen Schwierigkeiten umgehen kann.

Dabei ist dieses Buch kein Beziehungsratgeber. Sollte Ihre Beziehung nach der Lektüre besser laufen (was durchaus möglich ist), dann nicht weil ich Ihnen »Tipps und Tricks« verraten habe. Sondern weil es mir vielleicht gelungen ist, Ihnen ein neues, erweiterndes und dadurch womöglich befreiendes Verständnis von Sexualität zu vermitteln. Ein Bewusstsein für die tiefere Bedeutung von Sexualität, vor allem ihrer kommunikativen Funktion. Diese habe ich mir nicht selbst ausgedacht. Sie ist Errungenschaft und Vermächtnis der Sexualwissenschaft, einer eigenständigen wissenschaftlichen Disziplin, die Ende des 19. Jahrhunderts vor allem in

Berlin entstanden und von hier aus in alle Welt gegangen ist. Sexualwissenschaft, wie ich sie gelernt habe, verstehe und anwende, ist humanistisch, reformatorisch, aufklärerisch und emanzipatorisch. Sie kann helfen, sich von sozialnormativen Erwartungen und Ansprüchen, vor allem von gesellschaftlichen wie persönlichen Leistungsanforderungen bezogen auf den Lebensbereich Sexualität (aber auch anderswo), zu emanzipieren, um so befreiter und glücklicher zu leben.

Dabei betrachte, beschreibe und behandle ich das Thema Sexualität aus meiner beruflichen Perspektive. Ich bin Klinischer Paar- und Sexualpsychologe. In meine Praxis kommen Menschen mit Problemen, Ängsten und Sorgen – und manchmal auch mit krankheitswertigen Störungen. Menschen, die unter Aspekten ihrer eigenen oder der Sexualität ihres Partners oder ihrer Partnerin leiden und Hilfe suchen.

Meine Sichtweise auf Sexualität ist daher von der konkreten, klinischen Anwendung sexualwissenschaftlicher Erkenntnisse und Methoden auf sexuelle Probleme und Störungen geprägt. Das ist der Grund, warum meine Gedanken und Ausführungen weniger einen geistes-, gesellschafts- oder sozialwissenschaftlichen Fokus haben als vielmehr den der angewandten Lebens-, Human- und Gesundheitswissenschaften. Ich bin eher Praktiker als Theoretiker. Wobei meiner praktischen Tätigkeit profunde Theorien zugrunde liegen, die ich ebenfalls ausführe und erkläre. Das Praktischste, was es gibt, ist immer eine gute Theorie ...

Dass ich aus der angewandten Sexualwissenschaft und hier konkret aus der Klinischen Sexualpsychologie komme, führt auch dazu, dass ich bei der Betrachtung sexueller Phänomene und Probleme relativ häufig auf die Randzonen der statistischen Normalverteilung schaue, auf die Extremausprägungen der Gauß'schen Glocke. Ich fokussiere häufig auf seltenere, mitunter exzentrisch anmutende sexuelle Minderheitenphänomene, die statistisch betrachtet zwar nur wenige betreffen, also den »Durchschnittsbür-

ger« eventuell nicht repräsentieren, die aber die grundlegenden Aspekte unserer sexuellen Bedürfnisregulation umso deutlicher vor Augen führen.

Aber was heißt schon »Normalität« im Sexuellen? Die meisten kennen in Verdünnungsstufen seltsam erscheinende, womöglich auch irritierende Phänomene und Probleme in der Sexualität von sich selbst oder anderen. Meistens nicht in einer krankheitswertigen Ausprägung, möglicherweise aber als Vorgestalt – zum Beispiel in Form sexueller Funktionsstörungen, die vielen Menschen im Laufe ihres Lebens widerfahren. Oder das Phänomen der Eifersucht. Meistens gehen solche Ausprägungen nicht so weit, dass jemand im buchstäblichen Sinne *impotent* oder zum *Stalker* wird. Aber eine »Ahnung« davon lernen viele Menschen im Laufe ihres Lebens kennen. Etwa dann, wenn sie sich sorgen, ob beim nächsten Mal in sexueller Hinsicht wieder alles klappt, oder sie den Impuls verspüren, im Handy der Partnerin oder des Partners zu spionieren ...

Dieser Umstand führt dazu, dass es in meinem Denken und (Be-)Handeln kein Entweder-oder gibt. Es gibt nicht »entweder gesund oder krank«, »entweder gestört oder intakt«. Wir alle befinden uns mit unserem Erleben und Verhalten auf einem Kontinuum zwischen gesund und gestört. Mal ein bisschen mehr links, mal ein bisschen mehr rechts – je nach Lebens- und Beziehungssituation. Der eine ist bezogen auf eine bestimmte Eigenschaft ein bisschen mehr gestört als der andere. Auf ein anderes Merkmal bezogen, mag es umgekehrt sein.

Was ich damit vollziehen möchte, ist ein Abschied von kategorialen Einteilungen und Bewertungen menschlicher Eigenschaften und Verhaltensweisen in Sinne eines Entweder-oder (richtig oder falsch / gut oder schlecht), um stattdessen eine konsequent kontinuale Betrachtung und Sichtweise auf Phänomene und Probleme zu ermöglichen. Nicht nur, aber *vor allem* im Sexuellen ist es so, dass so gut wie immer ein »Sowohl-als-auch« vorliegt. Dass wir uns mit unseren Eigenschaften, Erlebnis- und Verhaltensweisen so gut wie immer auf einem Kontinuum in Graubereichen

zwischen astral gesund und schwerst gestört bewegen. Aber dazu mehr im Buch.

»Vom Himmel auf Erden« soll eine Einladung sein, einen Eindruck von der gesamten Spannweite dessen zu gewinnen, was uns Menschen in den Lebensbereichen Liebe, Sexualität und Partnerschaft umtreibt. Dass es dabei auch leichtfüßig, verständlich und sogar unterhaltsam zugehen kann, ist sowohl Bestandteil meiner klinischen Arbeit als auch Anliegen der Art und Weise, in der wir dieses Buch geschrieben haben.

Darum wünschen wir nun: viel Spaß beim Lesen!

KAPITEL 1

Erlösung durch Überwindung von Vereinzelung – Sex als Kommunikation

Was den Hütern des tätigen Lebens und den Gottsuchern
so verdächtig ist, die Nähe des Nächsten,
seine Wärme und sein Bild, (...) das ganze Ausmaß
des atmenden dampfenden Körpers (...), es fiel mir zu.
Als ob ich in der Berührung einsänke und verginge ...

Hans Henny Jahnn

Wir sitzen hier, um miteinander über Sex zu sprechen. Ist über Sex nicht längst alles gesagt? Was verstehen Sie unter Sex?

Sex ist die intimste Form von Kommunikation, die uns Menschen zur Verfügung steht. Unsere Möglichkeit, Liebe leiblich erleben beziehungsweise bei Leibe begreifen zu können. Sex ist die Möglichkeit, über intimen Körperkontakt elementare Mitteilungen zu machen und zu empfangen. In diesem Verständnis ist Sexualität Körperkommunikation zur Erfüllung psychosozialer Grundbedürfnisse: wahrgenommen, ernstgenommen und angenommen zu werden. Es geht um unsere Bedürfnisse nach Aufmerksamkeit und Beachtung, Zuneigung und Zuwendung, nach Zugehörigkeit und Geborgenheit, nach Sicherheit, Vertrauen und Nähe. Sexualität ist die intimste Möglichkeit, die Erfüllung dieser Grundbedürfnisse körperlich und seelisch zugleich erfahrbar und erlebbar zu machen.

Es geht um Austausch. Aber eben nicht um den Austausch von Körperflüssigkeiten, sondern um den von Botschaften. Mitzuteilen, dass wir einander annehmbar, richtig und gut und im Idealfall auch schön, anziehend und begehrenswert finden. Dieses Gefühl wollen wir geben und bekommen. 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 vom Küssen und Miteinanderschlafen.

Dieser Vorgang bereitet Erregungs- und Lustgefühle und wird womöglich noch durch einen Orgasmus verstärkt. Und es können am Ende auch Babys dabei herauskommen. Aber das ist nur Zuckerguss auf dem eigentlichen Kuchen der Kontakterfahrung. Erregung und Fortpflanzung sind gegenüber der Intimkommuni-

kation nachrangige Funktionen von Sexualität. Im Wesentlichen geht es um Verständigung, um die Frage, wie wir auf sexuelle Weise miteinander in Kontakt treten, uns austauschen, wie wir Beziehungen auch im Sexuellen führen. Dafür ist aber in unserer Kultur wenig Bewusstsein vorhanden.

Sex hat Ihrer Meinung nach also eine tiefere Bedeutung?

Ja. Wenn ich mit Paaren über ihr Sexualleben spreche, wird in der Regel schnell klar, dass es den beiden – neben Lust und Leidenschaft – vor allem darum geht, jemanden neben und bei sich zu haben, sich nicht alleine zu fühlen. Die Erfüllung dieses Wunsches erleben wir am intensivsten, wenn uns jemand, den wir auch gut finden, berühren möchte, Sex gibt uns auf unvergleichlich intensive Weise das Gefühl, dass wir richtig und in Ordnung sind. Viel intensiver, als Worte allein das können, denn Berührungen erreichen uns unmittelbarer als Worte. Das hat damit zu tun, dass Körperkommunikation in unserer stammesgeschichtlichen und individuellen Entwicklung die primäre Möglichkeit der Verständigung war. In beiden Entwicklungslinien gilt für den gesamten Zeitraum *vor* dem Spracherwerb, dass Bindung über Körperkontakt hergestellt, wahrgenommen, erlebt und stabilisiert wird. Erst später tritt die Sprache ergänzend hinzu. Über Körperkontakt reduzieren wir Aufregung, Anspannung und Angst, und wir befördern Beruhigung, Entspannung und Wohlgefühl. Das ist die tiefere Bedeutung von Sexualität.

Sie sagen, in unserer Gesellschaft gebe es ein gering ausgeprägtes Bewusstsein für den Kommunikationsaspekt von Sex. Woran liegt das?

Das liegt daran, dass sich Bewusstsein in einer Kultur nur 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 Naturschutz.

Sex ist aber in unserer Kultur nichts Wertvolles.

Wenn man sich die Bewertungsgeschichte von Sexualität in unserer Kultur anschaut, sieht man, dass sie über Jahrhunderte stark von der römisch-katholischen Amtskirche geprägt ist. In deren Glaubenslehre wird Sexualität auf die beiden Pole Erregung und Fortpflanzung reduziert. Erregung ist das potenziell Negative, das Schmuddelige, 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 nur wenn eine sexuelle Begegnung innerhalb einer kirchlich sanktionierten Ehe der Fortpflanzung dient, darf dabei, quasi als lässliche Sünde, auch Erregung entstehen – aber nicht getrennt davon!

Das ist das Konzept, das sich bis heute im Sexualitätsbewusstsein unserer Kultur wiederfindet. Nicht weil sich die Menschen mit dem Katechismus der römisch-katholischen Amtskirche identifizieren, sondern weil diese Prägung im Sinne einer sozialen Vererbung über Generationen hinweg weitergegeben wurde. Dieses Konzept hat das kollektive Sexualitätsverständnis unserer Kultur geprägt. Dabei liegt *zwischen* der Erregung und der Fortpflanzung genau das, was die zentrale Qualität von Sexualität für uns Menschen ausmacht, nämlich die Intimkommunikation zur Erfüllung unserer Bedürfnisse nach Zugehörigkeit, Angenommensein und Geborgenheit. Ebendiese Erlebnisqualität aber koppelt die Kirche von Sexualität ab und nennt sie »Himmel«.

Psychologisch nicht dumm ...

Nicht nur psychologisch, auch ökonomisch nicht dumm. Die Kirche hat ihre Vertreter immer sehr gut ausgebildet: Der Klerus war von jeher ein Bildungsstand, er hatte Zugang zur Schriftsprache, zu Texten, zu Wissen. Deshalb können wir davon ausgehen, dass sich im Laufe der Jahrhunderte viele gebildete Kleriker Gedanken über das Wesen des Menschen gemacht und die Dinge im

Kern erfasst haben. Sie haben erkannt: Der Kern des Menschseins ist das Streben nach Zugehörigkeit und Bindung, nach Gewollt- und Gemochtwerden, Angenommen- und Aufgehobensein, nach sozialer und emotionaler Sicherheit. Und sie haben gesehen: Ein Produkt, das die Erfüllung dieser Grundbedürfnisse in Aussicht stellt, können sie problemlos auf dem Markt platzieren, weil das jeder haben will. Dieses Produkt haben sie dann »Himmel« genannt und den Menschen gesagt: Wenn ihr unsere Regeln, die sogenannten »Gebote«, befolgt, dann habt ihr eine Chance, nach eurem Leben in den Himmel zu kommen und dadurch totale Zugehörigkeit und Geborgenheit zu erfahren. Welche Gebote? Zum Beispiel kein Sex – auch nicht mit sich selbst –, außer in einer von uns gestifteten, gegengeschlechtlichen Ehe und allein zum Zwecke der Fortpflanzung! Weil wir aber wissen, dass ihr diese Regeln nicht einhalten könnt, weil ihr Menschen seid, müsst ihr bei uns für eure Regelverstöße, genannt »Sünden«, bezahlen, und zwar mit Schuldgefühlen und in barer Münze. Der Weg in den Himmel führt nur über das Einhalten unserer Regeln. Und über unseren Klingelbeutel.

Sexuelle Kommunikation zwischen Menschen existiert in diesem Kirchenverständnis nicht. Und wenn, ist sie, wenn nicht gerade innerehelich zum Zwecke der Fortpflanzung, Sünde. Das ist der Hintergrund, warum in unserer Kultur ein so geringes Bewusstsein dafür herrscht, dass wir die Erfüllung unserer psychosozialen Grundbedürfnisse auf sexuelle Weise in Beziehungen erleben können. Dabei ist das die tiefere Bedeutung von sexueller Vereinigung: Erlösung durch Überwindung von Vereinzelung. Diese Erlösung erleben wir im besten Fall als »Himmel auf Erden«. Und zwar ohne dass wir dafür irgendeiner Organisation beitreten und ihre Vertreter bezahlen müssen.

Woher stammt die Unterscheidung der verschiedenen Funktionen von Sexualität in Fortpflanzung, Erregung und Kommunikation?

Die Frage, was Liebe, Sexualität und Partnerschaft für uns Menschen bedeuten, war schon immer Gegenstand philosophischer Betrachtungen. Entsprechende Überlieferungen reichen zurück bis vor die Zeit der klassischen Antike. Auch hieran wird erkennbar, welch essenzielle Bedeutung diese Lebensbereiche für uns Menschen haben. Die Art, Sexualität zu denken, zu betrachten, zu untersuchen, zu verstehen, zu beschreiben und zu behandeln, wie ich sie in diesem Buch darstelle, bezieht sich auf den Begriff *Syndyastik*, der von dem griechischen Wort *syndyastikós* abgeleitet ist, das Aristoteles vor über zweitausend Jahren in seiner *Nikomachischen Ethik* geprägt hat. Aristoteles beschrieb mit *syndyastikós* den Umstand, dass wir Menschen in unserer Wesensart dazu neigen, uns in einer Zweierbeziehung zu Paaren zusammenzuschließen (*Syn-Dyade*). Aber nicht nur weil wir zu zweit mehr Nüsse sammeln oder besser Feuer machen können, sondern weil wir in Paarbeziehungen unsere psychosozialen Grundbedürfnisse nach Zugehörigkeit, Angenommensein und Geborgenheit besonders gut erfüllen können. Natürlich hat Aristoteles das nicht mit diesen Worten ausgedrückt. Auch hat er das nicht explizit mit Sexualität verknüpft. Aber den Grundgedanken formuliert hat er.

Die Unterscheidung zwischen Erregung und Fortpflanzung reicht ebenfalls bereits in die Zeit der vorchristlichen Antike zurück und wurde von der römisch-katholischen Amtskirche später lediglich aufgegriffen und im oben beschriebenen Sinne bewirtschaftet. Die Differenzierung verschiedener Funktionen von Sexualität war aber auch von Anfang an Gegenstand der Sexualwissenschaft. Die programmatische Ergänzung der (neben Fortpflanzung und Lust) dritten Funktion, nämlich der Beziehungsfunktion von Sexualität, taucht explizit erst in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts auf. Und bereits Anfang der 70er Jahre wurden am Hamburger Institut für Sexualforschung empirische Untersuchungen zu diesen drei Dimensionen von Sexualität durchgeführt.

Die konkrete Umsetzung in der Sexualtherapie fand ab Ende der 70er Jahre statt, maßgeblich durch Kurt K. Loewit an der Klinik

für Medizinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Innsbruck. In seinen Werken »Sprache der Sexualität« und »Damit Beziehung gelingt« entwickelte Loewit sein klinisches Konzept einer beziehungs- und kommunikationsfokussierten Sexualtherapie, das er ab Mitte der 90er Jahre, nach der Gründung des Instituts für Sexualwissenschaft an der Berliner Charité, gemeinsam mit Klaus M. Beier zu einem komplementären Ansatz zur Klassischen Sexualtherapie nach dem »Hamburger Modell« ausbaute. Ab 1998 war ich als dortiger Mitarbeiter an der Weiterentwicklung dieses sexualtherapeutischen Ansatzes beteiligt, den wir, gemeinsam mit Alfred Pauls, im Jahr 2004 in dem Buch »Lust in Beziehung« als *Syndyastische Sexualtherapie* veröffentlicht haben.

Sie sagen, dass wir über Körperkontakt ein Gefühl des Angenommenseins erleben. Reicht dafür nicht auch Kuscheln? Warum müssen die Berührungen denn sexuell sein?

Ist Kuscheln für Sie nicht sexuell? Sie meinen mit *sexuell* vermutlich *erregend*, oder? Die Intensivierung eines Körperkontaktes im Sinne von Stimulation stellt lediglich eine Vertiefung der Erlebnismöglichkeiten dar. Auch geschwisterlicher oder freundschaftlicher Körperkontakt gibt uns das Gefühl, angenommen und gemocht zu werden. Aber durch sexuelle Erregung mit einem Partner oder einer Partnerin kann das Gefühl des Angenommenseins noch intensiviert werden. Und hierin liegt der eigentliche Grund, warum Menschen auch in länger währenden, partnerschaftlichen Sexualbeziehungen immer wieder miteinander schlafen wollen: nicht allein zur wechselseitigen Herbeiführung sexueller Erregungshöhepunkte, das kriegt man im Zweifelsfall auch allein hin. Es ist der intime Körperkontakt mit geteilter sexueller Erregung, durch die wir das Gefühl geben und bekommen: Du bist okay, dich will ich haben, ich mag dich, mit dir will ich was zu tun haben, ich kann dich gut leiden, ich mag dich riechen, schmecken, anfassen. Ganz direkt, ganz unmittelbar, ganz intensiv und sinnlich.

Im Grunde genommen ist die Sexualisierung von Körperkontakt also eine Erweiterung und Vertiefung des Gefühls von Angenommensein und Geborgenheit, das wir im Idealfall schon als Kinder im Körperkontakt mit unseren Eltern oder primären Bezugspersonen erleben. Aber es ist selbstverständlich nicht so, dass man sich nur durch sexuelle Erregung geliebt und angenommen fühlt und sich nur durch Orgasmen beruhigen und entspannen kann.

Wo beginnt sexuelle Kommunikation überhaupt? Erst im Bett? Oder kommunizieren wir schon zu einem viel früheren Zeitpunkt sexuell miteinander?

Sexuelle Kommunikation steckt schon in jedem Gespräch, das über eine rein sachliche Befassung mit Inhalten hinausgeht und eine persönliche Beziehungsqualität erlangt. Immer wenn ich bemerke, dass die Kommunikation von einer Farbe getönt ist, die überhaupt erst dadurch entsteht, dass mein Gegenüber mich potenziell sexuell interessiert. Wenn also eine heterosexuelle Frau mit einem Mann anders kommuniziert als mit einer Frau, und zwar über dieselbe Sache, dann wohnt dem bereits eine sexuell-kommunikative Komponente inne. Dann sind wir beim Flirt, bei der Erotisierung, der Verführung.

Darin liegt ein großer Reiz, der übrigens interkulturell unterschiedlich wahrgenommen wird. In der mediterranen Kultur ist ein Flirt viel weniger zielgerichtet als in Mittel- und Nordeuropa. Bei uns hat Flirten häufig eine funktionale, zielgerichtete Komponente. Geflirtet wird, um etwas zu erreichen, um den anderen rumzukriegen, klarzumachen, abzuschleppen ... Und wenn das angestrebte Ziel nicht erreicht wird, entsteht Frustration. Das ist etwas, das zum Beispiel Franzosen ziemlich befremdlich finden. In deren Kultur ist Flirten integraler Bestandteil des Geschlechterverhältnisses und als solcher alles andere als zweckgebunden. Beim Flirt, der allerersten sexuellen Kommunikation, geht es ja gerade *nicht* darum, dass etwas dabei herauskommen muss. Er

ist ein Spiel, und ein Spiel ist Selbstzweck und benötigt kein Ergebnis. Wenn Zielstrebigkeit Einzug hält, erlischt der Spaß, und das Spiel ist aus. Dann wird aus Flirt Anmache und aus Verführung Belästigung.

Ist Sex eine Sprache? Kann Sex noch mehr ausdrücken als Angenommensein und Geborgenheit?

Ich würde sagen, ja. Der Facettenreichtum sexueller Kommunikation ist ähnlich vielfältig wie der der gesprochenen Sprache. Jeder weiß, dass durch ein und dieselbe Aussage etwas völlig Unterschiedliches ausgedrückt werden kann. Das ist beim Sex genauso. Sex bedeutet auch nicht immer das Gleiche. Ein und dieselbe sexuelle Handlung, zum Beispiel Geschlechtsverkehr, kann einmal beliebig und belanglos, ein anderes Mal die totale Erfüllung und Offenbarung sein. Und in wieder einem anderen Zusammenhang gar eine Vergewaltigung! Die Handlung ist immer dieselbe, aber die auf der Kommunikationsebene vermittelte Bedeutung kann sich erheblich unterscheiden. Sex ist nicht gleich Sex.

Das liegt daran, dass auch hier kommunikative Botschaften enthalten sind, die man so oder so lesen kann. Geschlechtsverkehr im Rahmen der Prostitution zum Beispiel weist selten über die körperliche Vereinigung und die sexuelle Stimulation hinaus. Fast nie gehen Menschen aus einem Prostitutionskontakt beseelt heraus. Allenfalls befriedigt, häufiger vielleicht sogar frustriert, bezogen auf das, was sie eigentlich wollten. Was sie kriegen, ist eine kurzfristige sexuelle Befriedigung, was sie entbehren, ist eine langfristige emotionale Erfüllung. Emotionale Erfüllung ist aber das, wonach wir alle suchen. Unser ganzes Leben lang.

Sex ist also eine Sprache. Sie kommt allerdings nicht durch spezielle sexuelle Handlungen oder Praktiken zum Ausdruck, sondern durch die Art und Weise, in der Sex stattfindet: mal kommunikativer, mal weniger kommunikativ. Es gibt ja auch sexuelle

Kontakte, bei denen man eher bei sich bleibt und nicht so stark mit dem anderen in Beziehung tritt. Das ist dann eben eine andere Aussage.

Muss man die Sprache des anderen kennen und verstehen lernen?

»Kein Mensch muss müssen!«, sagt Lessing. Das ist die Überschrift über allem, worüber wir hier reden.

Zum Glück haben wir die schöne Situation, dass wir die Körpersprache als Bestandteil unserer Muttersprache erwerben, ohne dass wir sie auf anstrengende Art und Weise wie Vokabeln erlernen müssen. Irgendwann sprechen wir sie, der eine besser, der andere schlechter. Wie im Linguistischen gibt es auch im Körpersprachlichen Analphabeten und Sprachakrobaten, auch hier unterscheiden sich die Menschen voneinander. Man kann auch keinen Kurs besuchen, um dort die »Sprache der Sexualität« zu lernen. Das funktioniert nicht. Sie lässt sich nur in echten Beziehungen erlernen.

Woran es allerdings Menschen häufig mangelt, ist die Fähigkeit, nichtverbale Botschaften eines anderen wahrnehmen, lesen und erschließen zu können. Das Verständnis dafür, dass wir im Sexuellen Grundbedürfnisse ausdrücken und erfüllen können, fehlt vielen. Beide, die Fähigkeit des Lesens und des Verstehens, sind keineswegs selbstverständlich verfügbar. Dafür fehlt es an kulturellem und gesellschaftlichem Bewusstsein.

Lernt man denn diese Sprache mit jedem Partner immer wieder neu? Dadurch, dass man sich einschwingt, zuhört und eben nicht »weiß«, wie es geht?

Ja, bei jedem neuen Partner gibt es auch in körpersprachlicher und sexueller Hinsicht ein neues Kennenlernen. Automatismen, auf stereotype Art sexuell in Kontakt zu treten, sind in aller Regel Ausdruck von Verunsicherung, Selbstunsicherheit und einem

Gefühl von Hilflosigkeit und Überforderung. Und zwar sowohl bezogen auf die eigenen Bedürfnisse als auch auf die des Gegenübers. Es ist der Ausdruck einer Unfähigkeit, den anderen zu sehen, zu hören und zu erfahren, was er oder sie eigentlich möchte. Wer er oder sie letztlich ist. Beim Sex geht es ja nicht darum, sich gegenseitig zu bedienen, es sich zu »besorgen«, sondern darum wahrzunehmen, wer der andere ist, diese Einsicht im sexuellen Verhalten zu würdigen und zum Ausdruck zu bringen.

Das Gegenteil davon ist das, was ich »Porno-Posing« nenne und was häufig von unerfahrenen Personen exerziert wird. Das Nachturnen einer sexuellen Choreografie, die durch Internetpornografie erworben wurde. Und zwar mit der Vorstellung: So geht das! So muss man das machen! Wenn ich das so mache, dann hab ich's drauf, dann produziere ich »guten Sex«, bin ich ein »toler Lover« oder eine »geile Braut«. Mache ich das nicht so und beherrsche die einzelnen Praktiken und Stellungen nicht, bin ich auch nicht »gut im Bett«, dann ist der Sex »schlecht«, und ich bin ein Loser oder eine Versagerin.

Bei einem solchen Ansatz fehlt es am Wesentlichen, an der Substanz dessen, worum es im Sexuellen eigentlich geht. Oder besser, gehen kann. Nämlich ums Hinschauen und Zuhören, im Verbalen wie im Körpersprachlichen. Das wäre der Schlüssel. Aber das kann ich nur, wenn mein Selbstwertgefühl das hergibt und mir eine solche Öffnung erlaubt. Wenn ich selbstunsicher bin, die Befürchtung habe, nicht zu genügen, oder wenn ich 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, die fiktionale Darstellung von Sexualität, 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. Auf diese Weise wird jede Intimität verlässlich vermieden.

Und wie stellt man Intimität her?

Ich glaube nicht, dass »man« Intimität »herstellen« kann. Wir können nur Voraussetzungen dafür schaffen, dass Intimität entstehen kann. Ein ziemlich großer Unterschied, wie ich finde.

Intimität ist das, was Sexualität intensiv und erfüllend macht, aber gleichzeitig auch das, was vielen Menschen an Sexualität Angst macht. Nicht Oral- oder Analverkehr macht Menschen Angst, sondern die Intimität, die durch solche Praktiken womöglich entstehen kann. Eine der Voraussetzungen für das Entstehen von Intimität ist, dass die beteiligten Personen ein ausreichend gesundes Selbstwertgefühl haben, um eine Situation ausgangsoffen entstehen und geschehen lassen zu können, ohne sie hektisch weg-agieren zu müssen. Intimität kann dann wachsen, wenn nichts geschehen *muss*. Wenn das, was geschieht, langsam und bewusst geschieht. Und wenn die Bedeutung dessen, was geschieht, im Vordergrund des Erlebens steht. Nicht die Stimulation und die Orgasmusproduktion.

Wenn ich danach frage, berichten mir Paare in der Sexualtherapie immer wieder, dass die intimsten Momente diejenigen sind, in denen ganz wenig geschieht. Blickkontakt, sich nackt anschauen – ohne sofort die Körperdistanz aufzuheben, ohne dass etwas Konkretes geschieht. Das beschreiben viele als kaum auszuhalten, als »erschreckend intim«. Es kann bis zur Beklommenheit gehen und löst in der Regel den Impuls aus, sich zu umarmen, um die Körperdistanz aufzuheben. Aber gleichzeitig empfindet man das auch als ungeheuer intensiv, faszinierend und verbindend. Fehlt es hingegen beiden an Bewusstsein für diese Qualität von Sexualität, so fehlt auch die Resonanz in den Augen des anderen, und jeder bleibt trotz körperlicher Vereinigung für sich allein. Dann passiert das, was viele Menschen von anonymen Gelegenheitssexuellenkontakten kennen: 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.

Wie verhält sich eigentlich Sex zur Paarzufriedenheit? Ist das Paargeschehen gut, ist es auch der Sex – und ist der Sex gut, klappt es auch in anderen Bereichen?

Es gibt durchaus Paare, bei denen die partnerschaftliche und die sexuelle Beziehung divergieren, Paare, die sich im einen verstehen und im anderen uneins sind. So wie es – und das würde ich gerne gleich zu Beginn unseres Gespräches sagen wollen – in sexueller und partnerschaftlicher Hinsicht so gut wie nichts gibt, was es nicht gibt.

Im Allgemeinen aber ist es so, dass sich die Qualität der partnerschaftlichen und der sexuellen Beziehung wechselseitig widerspiegeln. Das hat einen einfachen Grund: Wenn ich mich als Mensch in meiner Beziehung gemeint, gesehen und gewollt fühle, dann erlebe ich genau das auch in sexueller Hinsicht. Und umgekehrt: Wenn ich mich in sexueller Hinsicht angenommen und gemocht fühle, dann fühle ich mich auch als Partner oder Partnerin so. Wenn aber auf der einen Ebene 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.

Kompliziert daran ist, dass Männer durch Sex Nähe herstellen (wollen) und Frauen Nähe brauchen, um Sex haben zu können. Jedenfalls ist das in der Regel so. Hieran wird bereits sichtbar, dass gelingende Kommunikation der einzige Schlüssel ist, um Geschlechterdifferenzen und wechselseitig versperrte Türen zu öffnen.

Wenn das ein spiegelbildliches Geschehen ist, dann ist der Teufelskreis ja nicht weit. Einer der Partner findet: »Du fragst mich gar nichts mehr«, während der andere sagt: »Wir schlafen ja auch nicht mehr miteinander ...«

Ja, genau. Der eine hat dem anderen nichts mehr zu sagen und der andere dem einen dadurch auch nichts mehr zu geben. Ein Klassiker.

Nehmen wir ruhig einmal dieses klischeehafte Beispiel: Sie will keinen Sex, und deshalb kommt er nicht mit zu den Schwiegereltern, wie sie sich wünscht. Gestritten wird über den Besuch bei Mutti und Vati, aber eigentlich geht es darum, dass er sich nicht angenommen fühlt, was sich für ihn im ausbleibenden Sex ausdrückt. 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 der Stellvertreterschauplatz dessen, worum es eigentlich geht.

Wenn es dem Paar überhaupt gelingt, den eigentlichen Konflikt zu erkennen und zu benennen, also die Tatsache, dass es hier eigentlich um Angenommenheit und Anerkennung durch Sex geht – versanden die Argumente des Mannes meiner Erfahrung nach häufig auf einer Ebene rein somatischer, biophysiologischer Hydraulik, im Sinne von: »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.«* Und die Frau muss dafür herhalten. Eine Frau hat in einer Therapiesitzung einmal ihrem so argumentierenden Mann entgegnet: »Und was soll ich deiner Meinung nach jetzt damit machen? Dein Samenklo sein?« Dieses Verständnis sexueller Bedürfnisse ist ungefähr so, als wenn jemand sagen würde: »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.

Entscheidend ist zu verstehen, worunter der Mann hier wirklich leidet: Er leidet 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 Team!« – hilft ihm alles nicht weiter. Sein Bedürfnis ist, ein körpersprachliches Ja zu erleben, durch sexuelle Einlassung. Das ist seine Entbehrung, die er aber in der Regel selbst nicht wahrnehmen und folglich auch nicht formulieren kann. Er sagt stattdessen: »Hier gibt's ja nie Sex!«, 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!

Woraufhin die Frau sagt – jetzt kommen wir auf die andere Seite dieses klischeehaften Stereotyps: »Sorry, aber wenn du mich nie fragst, wie es mir geht, nie schaust, womit ich eigentlich beschäftigt bin, wenn du dich nie an etwas beteiligst und dich für nichts interessierst, dann interessiere ich mich auch nicht dafür, am Abend mit dir zu schlafen!«

Dieses Geschehen ist die Schleife, die Acht, die die Betroffenen wie eine Furche in die Auslegeware ihres Schlafzimmerbodens laufen. Der Konflikt speist sich daraus, dass die Erfüllung von Grundbedürfnissen gegenseitig frustriert wird. 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.

Aber in diesem Klischeefall müsste doch der Mann der Frau entgegenkommen, oder etwa nicht? Sie würden in der Therapie doch nicht zu

der Frau sagen: »Ja, Mensch, dann schlafen Sie doch einfach mal mit ihm«?

Doch. Auch. Sowohl als auch. Aber nicht nur. Und vor allem nicht als Aufforderung, sondern wenn, dann als Frage! Tatsächlich ist es so, dass es bei dieser Standardindikation, die ich *Appetenz-Diskrepanz* nenne, darum geht, beide Seiten zu provozieren und so auch zu mobilisieren. Sowohl ihn zu fragen, 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?« »Na ja, 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 Verweigerungspflöck eingeschlagen?«

Das heißt, auch die Aufforderung, einfach mal Sex zu haben, kann als Türöffner für ein therapeutisches Geschehen dienen?

Die Aufforderung nicht, aber die Anregung in Form von provokativen Fragen. Einfach mal die Fallhöhe reduzieren! Zu sagen: 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. Kann doch nicht so schwer sein! Ich bevorzuge eine niedrigschwellige, pragmatische Herangehensweise.

Viele erwarten, dass in der Sexualtherapie ein großer, abstrakter, gendertheoretischer Diskurs über das Geschlechterverhältnis, Geschlechtsrollenkonzepte, patriarchalische versus feministische Theorien und so weiter stattfindet. Ich sage dann immer: Kirche im Dorf lassen! Ganz bewusst. Denn diese intellektualistischen Diskurse dienen häufig als Ausweichmanöver, um nicht über sich selbst sprechen zu müssen. Die Paare sollen merken: Wir beide können in der Therapie nicht die Welt retten, sondern nur uns und unsere Beziehung! Unser Problem ist nicht die Häufigkeit oder die Art und Weise des Geschlechtsverkehrs oder das »generelle Geschlechterverhältnis«. Es geht um *uns*, und *unser* Problem ist, dass wir uns nicht mehr wirklich ansehen und dadurch wechselseitig unser Ansehen beieinander verloren haben. Das drückt sich aus in fehlendem Körperkontakt, ausbleibender Zärtlichkeit und Intimität sowie nicht stattfindendem Sex. Ein Paar, das unter fortgesetzten Konflikten und Streitigkeiten leidet, unter einer festgeschriebenen Rollenzuweisung, unter einer starren Täter-Opfer-Dynamik und permanenten »Aber-du-Anklagen« – ein solches Paar braucht ein Bewusstsein dafür, dass es kein Verbrecher-Paar ist, weil es 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 Sexualtherapie diese Erkenntnis reift, merke ich das schon an der Mimik und an der Körpersprache der beiden. Sie schauen einander an, häufig mit einem Schmunzeln. Und ich höre, wie die Groschen fallen! Wenn ihnen klar wird, dass sie einen ganz anderen Ansatz wählen könnten, als zu verhandeln, ob sie alle zehn oder alle vierzehn Tage Geschlechtsverkehr haben oder nicht ... Wenn ein Paar das versteht, ist es nicht mehr auf faule Kompromisse über den kleinsten gemeinsamen Nenner angewiesen, die keinen

der beiden wirklich zufriedenstellen. Sie können neu anfangen, indem sie sich neu ansehen, neu aufeinander zugehen, neu kennenlernen. Und dadurch auch wieder aufeinander neu-gierig werden.

Stellt sich Ihnen denn dieses »klassische« Problem häufig in Ihrer Praxis?

Allerdings, sonst wäre es ja kein »Klassiker«. Auf jeden Fall kennen das viele Paare, die unter Problemen mit ihrer sexuellen Beziehung leiden. Sexuelle Beziehungen werden zumeist dadurch in Mitleidenschaft gezogen, dass die partnerschaftliche Kommunikation erodiert. Es wird nicht mehr miteinander übereinander gesprochen. Beide reden allenfalls noch zusammen über das Außen: Arbeit, Familie, Urlaub, Geld, Kinder, Fernsehen. Aber sie sprechen nicht mehr über sich selbst, ihre Gedanken und Gefühle bezogen aufeinander und ihre eigene Beziehung. Es wird geredet, aber nichts gesagt.

Wenn ich aber in einer Beziehung das Gefühl habe, dass der andere sich nicht für mich interessiert, dass er mich nicht wichtig findet, sondern nur sein Ding durchzieht, dann fange auch ich irgendwann an, mein Ding zu machen. Deshalb vergeht uns die Lust, mit dem anderen zu schlafen, und nicht etwa, weil wir uns gegenseitig schon so gut kennen oder weil visuell der Anreiz des Neuen und Unbekannten fehlt, wie das vordergründig oft dargestellt wird. Der Körper des anderen ist keine Seife, die sich nach mehrmaliger Nutzung verbraucht. Die Unzufriedenheit mit dem eigenen Sexualleben liegt nicht an einem Abnutzungseffekt des körperlichen Attraktivitätsempfindens. Sie rührt meines Erachtens daher, dass die meisten von uns nicht gelernt haben, Beziehungen durch Kommunikation zu führen. 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 der Mensch neben mir auf dem Sofa? Nur der, der die Fernbedienung kontrol-

liert? 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 zweckgerichtete Wohngemeinschaft? Betreutes Wohnen, bei der ich die Fürsorgepflicht für meinen pflegebedürftigen Partner habe? 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 einen Austausch darüber zu treten und zu bleiben, was man einander bedeutet, gelingt es am ehesten, auch im Sexuellen eine erfüllende Beziehung zu erhalten.

Wir können beim Sex nur dann etwas Erfüllendes erleben, wenn uns das, was wir in sexueller Hinsicht wollen und tun, etwas bedeutet. Wenn es mir etwas bedeutet, dem anderen etwas sagt – und unsere Beziehung uns wichtig ist. Dazu ist es nötig, dass wir miteinander kommunizieren und nicht nebeneinander her oder aneinander vorbei reden und leben.

Aber den Fall, dass man zwar Wahnsinnssex hat, sich aber ansonsten nicht viel zu sagen hat, den gibt es doch auch.

Klar gibt es das. 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, wenn ein Paar sich selten und vor allem deshalb sieht, um Sex miteinander zu haben. Solange das für beide in Ordnung ist, geht es dann so weiter. Probleme treten erst auf, wenn daraus ein gemeinsames Leben mit einem gemeinsamen Alltag werden soll.

Wenn man fragt, ob das irgendeiner Gesetzmäßigkeit folgt, würde ich sagen, dass die beteiligten Personen in solchen Konstellationen in der Lage sind, sich im Sexuellen ihre Bedürfnisse zu erfüllen, im Sozialen aber nicht. Der Sex klappt deshalb gut, weil sich beide körpersprachlich offenbar das Wesentliche sagen

können. Nämlich ein Ja! Das reicht aber oft nicht für die Etablierung einer festen Beziehung. Das eine, die sexuelle Befriedigung, kann das andere, die fehlende Beziehung, nicht ersetzen. Deshalb kennen viele Menschen den Umstand, dass sie eine Affäre hatten, die sexuell erfüllend war, 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 und so weiter. Und nicht wenigen gelingt es, jemanden zu finden, mit dem es passt und zu dem sie in allen Bereichen im Großen und Ganzen Ja sagen können. Das ist dann das, was wir als Liebe empfinden.

Ein großes Wort.

Ich neige manchmal dazu.

Welche Rolle spielt in der Paarkommunikation eigentlich der berüchtigte »Versöhnungssex«? Oder ist der ein Mythos?

Nein, das ist kein Mythos. Davon berichten mir viele Menschen. Beim Versöhnungssex geht es darum, sich durch körperliche Wiederannäherung von dem angstausslösenden Gedanken zu befreien, vom anderen abgelehnt und womöglich verlassen zu werden. Im Kern geht es um die Furcht vor Beziehungsabbruch, um die Angst vor Bindungsverlust. Jeder Beziehungskonflikt birgt potenziell die Gefahr, der andere könne Schluss machen. Wenn es dann nach einem Streit zu Sex kommt, entsteht dadurch das ganz unmittelbare Gefühl: Der andere will mich noch! Wir wollen uns doch! Das drückt sich dann oft in der Intensität der sexuellen Interaktion aus. Und das macht die besondere Erlebnistiefe von Versöhnungssex aus.

Die geschlechtstypischen Verschiedenheiten nehmen allerdings auch hier Einfluss auf das Geschehen: Männer wollen Sex haben,

um Stress abzubauen – Frauen wollen Stress abbauen, um Sex zu haben. Natürlich ist auch das wieder eine holzschnittartige Verkürzung, wieder eine Art Klischee, aber das Grundprinzip gibt es trotzdem; so wie viele Klischees einen wahren Kern haben. In diesem Fall: dass sich Männer entängstigen, entlasten und entspannen, indem sie Sex haben; Frauen hingegen sagen: Gerade wenn ich gestresst bin und Beziehungskonflikte im Raum stehen, kann ich keinen Sex haben. Ich muss erst den Stress abbauen, den Konflikt beilegen – dann kann ich mich vielleicht auf Sex einlassen. Das ist etwas, was dem Versöhnungssex und dem Versuch, über Sex einen Konflikt zu mildern oder beizulegen, strukturell im Wege steht. Und trotzdem gibt es ihn. Und zwar in der Regel dann, wenn die verbale Auseinandersetzung ein Sättigungsniveau erreicht hat, bei dem beide Partner mehr Übereinstimmung als Verschiedenheit empfinden. Wenn sie merken: Wir haben trotz des Streits Zugang zueinander, und die Zuneigung ist noch da. Wenn sie sehen: Okay, wir sind vielleicht nicht einer Meinung, aber irgendwie hat keiner von uns recht. Wenn diese Sättigung der verbalen Konfliktlösung erreicht ist, kann sich das Geschehen auf die körperliche Kommunikationsebene verlagern. Und es kann zum Versöhnungssex kommen. Ganz ohne vorausgehende verbale Kommunikation gelingt das meiner Erfahrung nach aber selten.

Das Paar wechselt also die Sprache? Eine Fortsetzung des Streits mit anderen Mitteln?

Ich würde eher sagen, eine Erweiterung der Kommunikation auf eine andere Ebene, nämlich die der Körperlichkeit und Sexualität.

Versöhnungssex ist für viele Paare »der beste Sex«, den sie jemals hatten, obwohl der Körper des anderen derselbe ist wie vorher und auf der Ebene der sexuellen Handlungen und Praktiken möglicherweise auch nichts anderes passiert ist als sonst. Der Grund liegt darin, dass die gesamte Konfliktspannung in die sexuelle Begegnung eingetragen wird. Die Aggression, die den vorher

verbal ausgetragenen Konflikt befeuert hat, findet jetzt im Sexuellen Ausdruck. Und hinzu kommt das Gefühl der Wiederannahme. Das Paar empfindet: Wir können uns streiten und zanken – wir können es uns dann aber *auch wieder* richtig geben, uns richtig ran- und durchnehmen! Sie treten wieder in positiven Austausch, in das große Geben und Nehmen ... Es dem anderen so richtig geben: Aufmerksamkeit und Zuwendung, Anerkennung und Wertschätzung. Und das große Nehmen: Wahrnehmen, Ernstnehmen, Annehmen, Rannehmen, Durchnehmen. Dadurch fließt dann wieder etwas, das Gefühl von Zusammengehörigkeit kehrt zurück: Erlösung durch Überwindung von Vereinzelung. Diese Kombination ist meines Erachtens das Geheimnis für die besondere Erregungs- und Erlebnisqualität von Versöhnungssex.

Man sieht an diesem Beispiel aber auch noch etwas anderes. Nämlich dass es wichtig ist, Konflikte auszutragen. Häufig treten erst in einer Konflikteskalation Qualitäten einer Beziehung zutage, die vorher in den Menschen nur verborgen geschlummert haben. Streit kann also durchaus positiv sein. Dauernde Streitigkeiten allerdings eher nicht.

Kommuniziert Sex also zu unterschiedlichen Zeiten verschiedene Bedeutungen? Oralverkehr, nehme ich an, hatte in den fünfziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts eine ganz andere Bedeutung, als er heute hat?

Gerade dadurch, dass eine Handlung tabuisiert ist, erfährt sie eine besondere Bedeutung. Etwas »Verbotenes« miteinander zu machen erleben viele als besonderen Reiz. Grenzüberschreitung entfaltet ein konspiratives Potenzial und vertieft dadurch die Bindung wie eine Verschwörung.

Was »verboten« ist und was nicht, unterliegt einem stetigen zeitlichen und kulturellen Wandel. Spätestens seit Mitte des 20. Jahrhunderts wissen wir aus Ergebnissen der empirischen Sexualforschung, hier vor allem aus den *Kinsey-Reports*, dass Oralverkehr

zu diesem Zeitpunkt mehr oder weniger bei allen Gesellschaftsschichten als Sexualpraktik integriert war. Trotzdem können wir davon ausgehen, dass die Bedeutung von Oralverkehr damals eine andere war als heute.

Ende des 20. Jahrhunderts bedeutete Oralverkehr vermutlich nicht mehr so viel wie fünfzig Jahre vorher – der Nimbus des Außergewöhnlichen und Verbotenen war weg. Und seit Beginn des 21. Jahrhunderts scheint sich geradezu ein Verschleiß der Bedeutung einzustellen, dahingehend, dass sich Oralsex durch das Modell der Internetpornografie zum Vorspielpflichtprogramm gewandelt hat. Ich habe in meiner Praxis Frauen, die sagen: »Wenn ich nicht mit meinem Mann schlafen will, dann blas ich ihm halt einen, dann hab ich's hinter mir!« Was heißt das? Man kann sich heute mit Oralsex den anderen paradoxerweise *vom Hals halten*. Die Bedeutung von Oralsex ist dann geringer als die von Geschlechtsverkehr.

Aber wie kommt die Welt unter die Bettdecke? Woher kommen solche Veränderungen?

Die mediale Repräsentation von Sexualität spielt eine große Rolle, weil für die meisten Menschen die Medien nach wie vor die wichtigste Informationsquelle sind. Vor allem auf dem Gebiet der Sexualität, das zwar jeden angeht und interessiert, das aber für viele mit Selbstunsicherheit und Minderwertigkeitsgefühlen verbunden ist ... Sex ist ein Thema, über das in Freundschaften nach wie vor höchstens allgemein, also wenig konkret geredet wird. Und wenn, dann oft in Form zotiger Witze oder plakativer Schilderungen. Über das eigene sexuelle Erleben und Verhalten zu sprechen, vor allem auch über die eigenen Wünsche und Bedürfnisse, aber auch die Ängste und Befürchtungen, das geschieht meiner Erfahrung nach selbst in Freundschaften selten.

Wir haben hier eine Gemengelage aus Interesse, Unsicherheit und Orientierungsbedürfnis. Diese Mischung bereitet den Markt

für eine mediale Berichterstattung, die mehr auf Sensation als auf Information ausgerichtet ist. Und sie ist der Marktplatz für die fiktionale Darstellung von Sexualität in Form von Pornografie. Die ersten Pin-up-Girls in den zwanziger Jahren des 20. Jahrhunderts, die Erotikfilme in den Klein- und Bahnhofskinos der Siebziger, Pornografie auf VHS-Videobändern in den Achtzigern: Waren das alles noch Nischenphänomene, die so gut wie ausschließlich von erwachsenen Männern mittleren Alters wahrgenommen und konsumiert wurden, änderte sich das schlagartig, als zu Beginn des 21. Jahrhunderts das Internet aufkam. Seitdem ist Pornografie erstmals bevölkerungsweit, unbeschränkt, rund um die Uhr, anonym, dezentral und überwiegend kostenlos zugänglich und verfügbar, und zwar für alle Geschlechts- und Altersgruppen. Das hat dazu geführt – ich erlebe das auf die eine oder andere Weise in meiner Praxis beinahe täglich –, dass sich bei vielen Menschen quasi pornografische Modelle und (Selbst-)Konzepte entwickelt haben. Ganz oberflächlich betrachtet erkennt man das an Themen wie Körperenthaarung, Intimirasur oder gar Intimchirurgie. Selbst dem unbedarftesten Saunagänger stellte sich Anfang des 21. Jahrhunderts irgendwann einmal die Frage: Wie kommt es eigentlich, dass auf einmal alle enthaart sind, vor allem im Genitalbereich? Meines Erachtens sind das Auswirkungen der Internetpornografie. Aber darüber werden wir ja später noch ausführlich sprechen.

Sex gilt doch eigentlich als das »Natürlichste auf der Welt«. Je länger wir aber darüber sprechen, desto deutlicher wird, dass Sex kulturell geprägt, historisch determiniert und gesellschaftlich bestimmt ist. Ist Sex überhaupt etwas Natürliches?

Ich weiß gar nicht, wer diesen Topos vom Sex als dem »Natürlichsten auf der Welt« geprägt hat. Aber er hat sich festgesetzt. Sex ist jedoch 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.

Die Vorstellung, dass es entweder »natürliche« Dinge gäbe – Instinkte, Bauchgefühle und Hormone – oder »kulturelle Überformungen«: Diese Vorstellung stammt aus dem 19. Jahrhundert. »Ist es dieses oder jenes?«, »Entweder – oder«? Das sind kategoriale Denkmuster, die die Wirklichkeit nicht abbilden können. Es ist nicht dieses oder jenes, die Wahrheit liegt stets dazwischen – nicht Entweder-oder, sondern Sowohl-als-auch. Wir sollten uns meines Erachtens von solchen kategorialen Denkmustern verabschieden und eine offener und zugleich differenziertere und subtilere Sichtweise entwickeln, wenn wir verstehen wollen, wie wir Menschen nicht nur, aber vor allem in sexueller Hinsicht funktionieren. Wir sind mit unseren Merkmalen, Eigenschaften, Bedürfnissen und Verhaltensweisen nicht in Kategorien geteilt, sondern befinden uns in allen Belangen auf Kontinua zwischen den jeweiligen Polen. Menschen sind zwar von natürlichen Prozessen geprägt und folgen evolutionären Mustern, aber zu dem, was wir sind, machen uns ebenso unsere individualgeschichtlichen Erlebnisse und Erfahrungen. Und noch dazu sind wir von soziokulturellen Prägungen beeinflusst! Eine Entweder-oder-Unterscheidung lässt sich bei genauer Betrachtung an keiner Stelle aufrechterhalten. Gerade und vor allem Sexualität besteht immer sowohl aus biologischen Mitbringseln, die wir Dispositionen nennen, als auch aus den sozialen und soziokulturellen Prägungen, aus denen dann die individuellen psychologischen Merkmale entstehen, die wir zusammengefasst *Persönlichkeit* nennen.

Seit Beginn des 21. Jahrhunderts stelle ich in der Wissenschaft allerdings eine reaktionäre Tendenz zu einem eindimensionalen Biologismus fest, der nur noch auf den »Körper« und seine Funktionen starrt. Er möchte uns einreden, wir seien ferngesteuerte und fremdbestimmte Nacktaffen, festgelegt auf den Schienen der Evolution. Wandelnde biochemische Molotowcocktails, angefüllt mit Neurotransmittern, Neuropeptiden und Hormonen, die sowohl

über unser inneres Erleben als auch über unser geäußertes Verhalten entscheiden. Aus dieser »Ordnung der Dinge« wird dann auch die Behauptung abgeleitet, wir hätten keinen freien Willen, »es« treibe uns, und niemand sei Herr oder Herrin seiner oder ihrer Entscheidungen, alles sei determiniert und genetisch vorherbestimmt. Was für ein erschütternder wissenschaftstheoretischer Rückschritt ins 19. Jahrhundert! Und wahrscheinlich nur denkbar und möglich dadurch, dass wir in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhundert die Gegenbewegung zu verzeichnen hatten: In dieser Zeit wurden alle biologischen Dispositionen geleugnet, und es galten ausschließlich soziokulturelle Prägungshypothesen. Alles war allein Resultat sozialer und gesellschaftlicher Prägungsprozesse. Das »Anlage-Umwelt-Dilemma«. Was wir daran wissenschaftshistorisch ablesen können, ist der Umstand, dass auch erkenntnistheoretische Prozesse dem kategorialen Entweder-oder-Schema zu folgen scheinen. Entweder Anlage oder Umwelt.

Aber Neurotransmitter oder Hormone sind doch verantwortlich für unser Empfinden – oder etwa nicht?

Nein, sind sie nicht. »Neurotransmitter« heißt übersetzt »Nervenbotenstoff«. In populärwissenschaftlichen Publikationen wird immer wieder behauptet, dass diese Botenstoffe für unser inneres Erleben und somit auch für unsere Gefühle verantwortlich seien und dass sie damit nicht nur unser Verhalten beeinflussen (was stimmt), sondern letztlich unser Erleben und Verhalten bestimmen (was nicht stimmt). Botenstoffe vermitteln und verbreiten nur das, was wir vorher erlebt haben! Neurotransmitter generieren keineswegs unser Erleben. Wenn man davon ausginge, dass Botenstoffe die Ursache dafür seien, dass wir uns verlieben – oder dass unsere Hormone uns glücklich machten –, wäre das so, als würde man behaupten, dass sich Brieftauben ihre Nachrichten selber schreiben! Ein Gedanke, auf den wohl niemand käme. Brieftauben und Neurotransmitter übermitteln Nachrichten und Botschaften, aber

sie generieren nicht die Ereignisse, die übertragen und verbreitet werden. Die von Neurotransmittern vermittelten und verbreiteten Nachrichten sind unsere Erlebnisse. Und Erlebnisse sind Ereignisse, die für uns bedeutungsvoll sind oder die wir mit Bedeutung versehen. Das, was wir erleben, vermitteln in unserem Organismus Botenstoffe. Nicht mehr, aber auch nicht weniger. Und vor allem nicht andersherum.

Aber die Frage, ob beispielsweise eine sexuelle Störung organisch oder psychisch ist, erscheint mir doch nicht unwichtig.

Diese Frage wird mir in der Praxis tatsächlich immer wieder gestellt. Ob beispielsweise eine sexuelle Funktionsstörung psychisch oder organisch sei ... Dann weiß ich nie, was ich antworten soll. Denn die mit Abstand meisten sexuellen Funktionsstörungen sind maßgeblich verursacht durch internalisierten Leistungsdruck und daraus resultierende Versagensangst. Angst wiederum entsteht im Gehirn, und das Gehirn ist ein Organ. Ist die Störung jetzt also psychisch oder organisch? Sie merken schon, auch hier scheitert das kategoriale Konzept des Entweder-oder. Gerade und vor allem im Sexuellen haben wir es ausnahmslos mit bio-psycho-sozialen Phänomenen zu tun. Weil wir hier mit unserem ganzen Körper und unserer ganzen Seele mit einem ganzen anderen Menschen konfrontiert sind, sind ausnahmslos immer biologische, psychologische und soziale Aspekte in gleicher Weise beteiligt. Darum müssen wir immer alle drei Komponenten erfassen und berücksichtigen, um verstehen und beschreiben zu können, durch welche Faktoren eine Störung verursacht, ausgelöst und aufrechterhalten wird. Eine gute Sexualtherapie sollte immer alle drei Komponenten zusammenführen: die Berücksichtigung körperlicher Prozesse, die Erfassung psychischer Aspekte und die obligatorische Einbeziehung von Partnerinnen und Partnern als Würdigung des sozialen Geschehens, in dem ein sexueller Kontakt stattfindet. Denn Leib ist Seele, und Sex ist Kommunikation.