

Der Sex meines Lebens

Sexualität begleitet uns von der Geburt bis zum Tod. Doch sie wandelt sich beständig. Was bedeutet das für unser Leben? Über eine der stärksten Kräfte des Menschseins

TEXT: Sophia Lang

ILLUSTRATIONEN: Katharina Bourjau

„Hatte ich als Kind den nötigen Raum, meine Sexualität zu entdecken?“

Weibliche Sexualität ist fragil. Hormonumstellungen, Stress, Krisen, Veränderungen in der Partnerschaft und Krankheiten beeinflussen sie.

Sexualität wird in unserer Gesellschaft so offen wie nie zuvor gezeigt und ist überall präsent. Dennoch wissen wir über sie viel weniger gut Bescheid als etwa über unser Immunsystem oder gesunde Ernährung. Dabei beeinflusst die Tatsache, dass wir sexuelle Wesen sind, sämtliche Lebensbereiche: welche Identität wir haben, wie wir uns fühlen, verhalten, was wir mögen und was nicht, ob wir Grenzen setzen und respektieren können und wie wir wirken.

Schon im Mutterleib

„Menschliche Sexualität beginnt ab der Geburt, eigentlich bereits vorher“, sagt Psycho- und Sexualtherapeutin Bettina Brückelmayer. Denn schon im Mutterleib lutschen wir an unseren Daumen und stellen so ein Gefühl zu unserem Körper her. Hochauflösende Ultraschallbilder zeigen, dass männliche Föten dabei erstmals eine Erektion haben und die Schamlippen weiblicher Föten anschwellen. Ab der Geburt prägen alle Erlebnisse und Empfindungen, die wir machen, unsere Sexualität. Wie ist der Körperkontakt zu meinen Eltern, was lerne ich über Berührungen, fühlen sie sich angenehm oder unangenehm an, wird mein Nein akzeptiert, was bereitet mir Lust, durfte ich nackt sein und meinen Körper erforschen, durfte ich meinen Körper als positiv erleben oder wurde ich abgewertet? Wir beobachten, wie unsere Eltern miteinander umgehen, wie sie sich ihre Liebe zeigen, ob sie fürsorglich zueinander sind, kuscheln, sich küssen und wie sie über Sex sprechen. Bereits im Kinder-

garten beginnen Kinder, ihre Körper miteinander zu vergleichen, Hautkontakt zu anderen herzustellen und über Verliebtheit zu sprechen. Kindliche Sexualität ist aber nach wie vor ein großes Tabu und erzeugt bei Erwachsenen Scham. Viele denken bei Sexualität im Zusammenhang mit Kindern an Missbrauch, vor dem Eltern ihren Nachwuchs schützen möchten. Dabei werden Kinder durch die Stärkung ihrer Sexualität gleichzeitig auch sensibilisiert. „Wer seinen Körper gut spürt, verbunden mit ihm ist und gut aufgeklärt wurde, ist auch besser geschützt vor Übergriffen“, so Brückelmayer. Auch wenn ein Kind sich nicht mit seinem Geschlecht identifizieren kann, sollte das dringend ernst genommen werden. „Es gibt verschiedene Sexualitäten, alles ist normal und in Ordnung“, sagt die Therapeutin, solange niemandem damit Leid zugefügt werde.

Ich bin kein sexuelles Wesen

Nicht nur die Bedingungen im eigenen Umfeld prägen uns, auch gesellschaftliche Erwartungen und Religion wirken nachhaltig. Wie gravierend das sein kann, erlebt Brückelmayer immer wieder in ihrer Praxis, wenn Menschen zu ihr kommen, die streng religiös erzogen wurden. „Letztens kam eine Klientin zu mir, die in einer Sekte aufgewachsen ist. Sie sagte zu mir, sie sei kein sexuelles Wesen und Selbstbefriedigung sei schlimm. Das habe man ihr als Kind immer gesagt. Heute ist Sex für sie lediglich Pflicht, sie tut es, weil andere es von ihr erwarten.“ Eine andere ihrer Klientinnen besuchte eine

Die sexuellen Lebensphasen einer Frau

Bestimmte Ereignisse und Zeitabschnitte prägen unsere Sexualität besonders stark. Hier sind die wichtigsten.

Wechseljahre

Irgendwann endet die fruchtbare Phase der Frau mit den sogenannten Wechseljahren, der Menopause. Der Zyklus bleibt aus, die Östrogenproduktion wird heruntergefahren. Manche Frauen empfinden in dieser Zeit mehr Lust, andere werden lustlos. Beides ist normal. Auch Krankheiten können die Lust hemmen.

Nach der Geburt

Direkt nach der Geburt eines Kindes beginnt das Wochenbett. Die Wunde in der Gebärmutter verheilt, die Milchproduktion in den Brüsten beginnt, Hormone stellen sich um, und auch die emotionale Welt der Frau stellt sich komplett auf das Baby ein.

Sex im Alter ist ein Tabu. Ältere Menschen sollten keinen Sex und keine Lust mehr haben, heißt es. Das stimmt nicht. Manche entdecken ihre Sexualität dann sogar neu.

Kindheit

Ab dem Tag der Geburt entwickelt sich unsere Sexualität durch alles, was wir erleben, lernen, fühlen, spüren, riechen und schmecken. Mit all diesen Prägungen, die uns fördern oder hemmen, gehen wir in die Welt.



Schwangerschaft

In den Jahren ab 30 finden dann viele Frauen zu ihrer Sexualität, sie kommunizieren offener, was sie möchten und was nicht. Gründen sie eine Familie, ist die Schwangerschaft eine Umstellung. Manche Frauen haben dann mehr Lust, andere weniger.

Pubertät

In dieser Phase stellen wir uns körperlich, psychisch und sozial enorm um. Es kommt zu einer hormonellen „Überschwemmung“ des Gehirns und des ganzen Körpers mit Sexualhormonen. Die Regelblutung setzt ein. Wir erleben erste sinnliche und sexuelle Erfahrungen mit dem anderen und dem eigenen Geschlecht.

Frühes Erwachsenenalter

In dieser Phase geht es um die Schaffung einer beruflichen Existenz, und viele suchen eine dauerhafte Beziehung. Es ist auch die Zeit des Verlassenwerdens, der Eifersucht, Unsicherheit, des Ausprobierens. Frauen versuchen, herauszufinden, was die eigenen emotionalen und sexuellen Bedürfnisse sind.



„Teach Love“

Johanna Degen und ihr Team aus SexualpädagogInnen, PsychologInnen und WissenschaftlerInnen haben einen „Sexualkundeführerschein“ kreiert, den PädagogInnen, Eltern oder Jugendliche kostenlos als Onlinekurs absolvieren können. Damit möchte sie unter anderem für PädagogInnen eine Fortbildung anbieten, die sich auch im Aufklärungsunterricht an Schulen verwenden lässt.

Alle Informationen: teach-love.de

Klosterschule, in der ihr eingetrichtert wurde, dass sie „schmutzig“ sei, wenn sie Sex habe. Heute kann sich diese Frau nur schwer auf ihre Gefühle einlassen, sexuelle Berührungen wehrt sie unbewusst ab und Geschlechtsverkehr schmerzt sie. Eine dritte Frau berichtete der Psychotherapeutin, dass es ihr schwerfalle, sexuelle Grenzen zu kommunizieren. Sie ließ alles mit sich geschehen, auch wenn es nicht nach ihrem Willen war.

Mit all den frühen Prägungen und Vorstellungen über Sex werden wir ins Erwachsenenleben entlassen. Auch gesellschaftliche Erwartungen an das Verhalten von Frauen und Männern und sexuelle Mythen bleiben über Generationen bestehen, weiß Brückelmayer. So halten sich manche Überzeugungen hartnäckig, etwa, dass Frauen ihren Männern in der Ehe Sex schulden oder dass die schlechte Laune eines Mannes daher rühre, dass seine Partnerin den Beischlaf verweigere.

Es werde das Bild des ausgehungerten Mannes gezeichnet, der in einer Partnerschaft zu wenig Sex bekommt. „Aber auch Männer stehen unter Druck“, sagt Brückelmayer. Sie sollen immer Sex haben können und „ein toller Hengst“ sein. Und Frauen seien nicht immer lustlos und „frigide“, wie es gerne heißt.

„Wenn eine Frau die Lust verliert, geschieht das oft, weil es sich für sie nicht lohnt, sich auf den Sex einzu-

lassen, der ihr angeboten wird, auch wenn sie ihn mitgestaltet“, sagt Sozialpsychologin Johanna Degen. Weibliche Sexualität sei sehr komplex und es gebe wenig Wissen darüber, wie sich weibliche Lust aufbaut und von der männlichen unterscheidet. Frauen seien beim Sex darauf fokussiert, Erwartungen zu erfüllen. „Heute sehen sich Frauen Pornos an, damit sie wissen, was sich Männer erwarten. Ihren eigenen Orgasmus stellen sie hinten“, bestätigt Brückelmayer. Junge Frauen dächten zwar, sexuell frei und selbstbestimmt zu sein, sie sei sich da aber nicht so sicher, sagt die Psychotherapeutin. Weil Frauen in der Vergangenheit nicht auf ihre eigenen sexuellen Bedürfnisse schauen durften, sei ihre Lust „verkümmert“ und Sex ein Pflichtprogramm, das unterschiedliche Funktionen erfülle: ein Kind zu zeugen, den Partner, die Partnerin an sich zu binden, sich gut zu fühlen, den eigenen Selbstwert zu bestätigen, den Partner, die Partnerin davon abzuhalten, fremdzugehen. Oder sie haben einfach deshalb Sex, weil er „zu einer Liebesbeziehung dazugehört“.

Leiden unter wenig Leidenschaft

Zu Beginn einer Beziehung ist alles wild, neu und aufregend. Sex mit dem Partner, der Partnerin kommt leicht und oft zustande. Diese Leidenschaft und Lust sind be-

„Es gibt keine Norm“

Zu Bettina Brückelmayer kommen Menschen mit sexuellen Problemen und Paare mit Beziehungskonflikten. Auch hier spielt Sex oft eine Rolle.



Bettina Brückelmayer arbeitet als Psycho- und Sexualtherapeutin in Wien. In ihre Praxis kommen Menschen unter anderem, weil sie lustlos sind, transient, Funktionsstörungen haben, hypersexuell oder süchtig nach Pornografie sind. Aber auch Paare, die in keine gemeinsame erfüllende Sexualität finden, suchen die Therapeutin auf. Gemeinsam mit den KlientInnen versucht sie, herauszufinden, was die Probleme verursacht.

Sie arbeiten viel mit Paaren. Mit welchen Problemen kommen diese zu Ihnen?

Oft geht es darum, dass die PartnerInnen unterschiedliche sexuelle Bedürfnisse haben. Eine Frage, die mir oft gestellt wird, ist: Wie viel Sex ist in einer Partnerschaft normal? Ich sage dann immer, dass es keine Norm gibt. Jeder Mensch hat unterschiedliche Bedürfnisse, Sexualität ist individuell. Es geht um Qualität, nicht um Quantität. Sex sollte Nähe und Verbundenheit herstellen, dafür müssen wir uns Zeit füreinander nehmen. Viele Menschen haben Statistiken im Kopf, die sie gelesen haben, und messen die Qualität ihrer Beziehung daran, wie oft sie Sex miteinander haben. Das erzeugt Druck und Stress. Es ist normal, dass der Sex in einer Partnerschaft über die Jahre weniger wird.

Warum ist das so?

Am Anfang einer Partnerschaft ist in unserem Körper ein Hormoncocktail aus Endorphinen, Dopamin, Serotonin, Oxytocin und Adrenalin am Werk. Wir sind verliebt, wie im Rausch, möchten ständig Sex mit unserem Partner haben. Diese Hormone lassen im Laufe einer Beziehung nach. Dann beginnt die eigentliche Liebe. Viele Paare wissen das aber nicht und denken dann, dass etwas in ihrer Beziehung nicht stimmt.

Wie gehen Sie hier vor?

Ich frage die Paare, wie ihr letzter Sex war, welche Gefühle und Gedanken sie dabei hatten. Oft schaffen es Menschen nicht, in ihr Gefühl zu kommen, sondern sind in ihrem Gedankenkarussell gefangen. Vor allem Frauen denken viel nach, auch darüber, wie sie wirken, ob ihre Brüste gut aussehen oder ihre Cellulite gut

versteckt ist. Es gibt Paarübungen, um ins Gefühl zu kommen. Auch über Körpersprache lässt sich viel ableiten, also, wie der Körper auf welche Berührung reagiert. Oft schaue ich auch in die Biografie meiner KlientInnen: Wie war die sexuelle Entwicklung, gibt es Ereignisse, die sie geprägt haben, was hat man ihnen vorgelebt? Meistens ist es ja so, dass ein Partner mehr Lust hat als der andere. Dieser übt dann Druck aus, der andere zieht sich zurück. Beide sind verletzt und haben noch weniger Sex. Ein Teufelskreis entsteht.

Wie schaffen es Paare, diesen Teufelskreis zu durchbrechen?

Die Probleme haben bei jedem Paar unterschiedliche Auslöser. Vielleicht hat der lustlose Partner seine Lust noch nie entdeckt. Auch dafür gibt es Übungen. Gut wäre es, einen gemeinsamen Nenner zu finden und



Sex kann in Beziehungen auch zum Machtmittel werden, sei es, dass er zur Belohnung oder zur Bestrafung in Form von Verweigerung eingesetzt wird.

„Was kann eine Partnerschaft noch leisten, außer viel Sex und Leidenschaft?“

rauschend, aber auch genauso vergänglich. Es kommen Kinder, gemeinsame Anschaffungen werden gemacht, das Paar verfolgt Projekte, die ihm wichtig sind. Die Umstände verändern sich und mit ihnen verändert sich auch die eigene Sexualität. Es gibt solche Phasen, in denen mehr sexuelle Lust vorhanden ist, und solche, in denen andere Prioritäten zählen. Zusätzlich durchlebt eine Frau im Laufe ihres Lebens hormonelle Veränderungen und Schwankungen, die ein Mann nicht hat. Zunächst unterliegt die Lust einer Frau den Einflüssen ihres monatlichen Zyklus. Die wahrscheinlich prägendste Veränderung für ihre Sexualität sind die Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes. Müdigkeit, Verpflichtungen, Sorgen und Ängste können die Lust hemmen, genauso wie die Furcht vor einer erneuten Schwangerschaft. „Die Belastung ist immens. Viele Partner verstehen nicht, dass Frauen sich auf das Baby konzentrieren, das ist schade“, sagt Brückelmayer.

Das System Paarbeziehung leide generell unter den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen. „Frauen müssen heute alles können und wollen, Kinder großziehen, Karriere machen und eine gute Partnerin sein“, betont Johanna Degen. Zusätzliche Kinderbetreuung zur Entlastung könnten sich aber die wenigsten leisten. „Viele Frauen sind unglücklich. Auch das macht lustlos.“ Zudem können psychische Erkrankungen, Schmerzen und körperliche Krankheiten die Sexualität beeinflussen.

„Generell überfrachten wir Langzeitbeziehungen mit einem Ideal dessen, was wir nur in der Verliebtheit haben können, und verwechseln Verliebtheit mit Liebe“, sagt Johanna Degen. Was kann eine Partnerschaft noch leisten, außer viel Sex und Leidenschaft? „Vertrauen, Ruhe, Loyalität und Nähe – es gibt noch andere Werte.“ Unsere Sexualität sei ein Leben lang wandelbar und Lust lasse sich neu entdecken. Was uns guttut und was nicht, bestimmen wir aber immer selbst. //

neugierig zu bleiben. Hier braucht es eine gute Kommunikation. Durch bewusstes Zeitnehmen und das Eingehen auf sexuelle Bedürfnisse von beiden Seiten können Paare es schaffen, wieder guten Sex zu haben. Umgekehrt muss der Partner, der Druck ausübt, auch lernen, ein Nein zu akzeptieren, und der lustlose Partner muss auch aus seiner Lustlosigkeit aussteigen wollen. Männer neigen dazu, Sex als Ventil zu benutzen, um sich abzureagieren. Sie könnten sich ein anderes Ventil suchen. Frauen wiederum müssen Stress ausschalten, um Sex haben zu können.

Was kann ich selbst tun?

Es gibt bei der Sexualität keine allgemeinen Regeln. Es wäre gut, die eigene Sexualität zu akzeptieren und sich nicht mit anderen zu vergleichen. Ich muss herausfinden, was ich will, und es dem Partner mitteilen.

„Sexualkunde ist mehr als Biologie und Verhütung“

Es ist dringend Zeit, den Aufklärungsunterricht in Schulen zu reformieren, sagt Sozialpsychologin Johanna Degen. Er sollte Jugendlichen Werte, Medien- sowie Pornografiekompetenz vermitteln.



Frau Degen, Sie und Ihr Team von der Europa-Universität Flensburg forschen in Schulen zum Sexualkundeunterricht. Dazu haben Sie mit zahlreichen SchülerInnen und PädagogInnen gesprochen. Ihr Fazit?

Ich bin ja gegen LehrerInnendiskreditierung, aber der Zustand an den Schulen ist schlecht. Es gibt kaum ganzheitliche Aufklärung über Sexualität, wenn überhaupt, wird mit Jugendlichen über Biologie und Verhütung gesprochen. PädagogInnen trifft jedoch wenig Schuld, sie werden nicht ausgebildet, um einen wertvollen Sexualkundeunterricht anbieten zu können, und wurden in ihrer Jugend meist selbst nicht gut aufgeklärt. Sie wollen den Unterricht gut gestalten, sind aber überfordert, weil Sexualität mittlerweile politisch stark aufgeladen ist. Alles soll sexpositiv und divers sein, sie haben keine Expertise dafür und am

Ende werden sie beschuldigt, wenn der Unterricht schlecht läuft. Es bräuchte aber dringend einen ganzheitlichen, wertebasierten Sexualkundeunterricht.

Was ist ganzheitlicher Aufklärungsunterricht und warum wäre dieser so wichtig?

Wir müssen uns fragen, in welcher Welt wir leben möchten und wie wir diese herstellen können. Jugendliche müssen lernen, dass ihr Körper wertvoll ist und sie sich gut überlegen müssen, mit wem sie ihn teilen möchten. Was wollen sie in einer Gesellschaft, in der alles möglich ist? Ich finde nicht, dass wir Sex noch mehr enttabuisieren müssen, ich finde, er ist schon ziemlich tabu. Jungen Menschen wird in unserer Gesellschaft suggeriert, dass sie sich ausleben und ausprobieren sollen, gleichzeitig werden ihnen keine Kompetenzen in die Hand gegeben,

wie sie respektvoll mit ihrem Körper umgehen und Grenzen setzen können. Durch die Digitalisierung kommen Kinder und Jugendliche heute früh mit Pornografie in Berührung. PädagogInnen berichten mir, dass manche Kinder mit neun Jahren bereits einen Porno gesehen haben, mit spätestens 14 Jahren der Großteil. Die Videos werden auch in den Klassenchats verbreitet. Demnach unterhalten sich heute Elfjährige über heftige Sexpraktiken, die sie gesehen haben. Später spielen Jugendliche diese mitunter nach, weil sie glauben, dass Sex genau so auszusehen hat. Manche Jugendlichen berichten, dass sie nicht wüssten, wie sie auf die Inhalte in den Chats reagieren sollen. Hier braucht es Bewältigungsstrategien. Die häufigste Frage, die mir Buben stellen, ist, wie sie Pornosucht erkennen. Heute ist es tatsächlich so, dass Kinder Pornos sehen, bevor sie selbst Sex haben. Es

Illustration: Katharina Bourjau, Foto: Kath Konopka



Zweimal Sex im Monat ist der Schnitt in einer langjährigen Partnerschaft, sagt Johanna Degen. Mit der Zeit nachlassende Leidenschaft sei nicht das Ende einer Beziehung, sondern normal.

Johanna Degen ist Sozialpsychologin an der Universität Flensburg und zudem ausgebildete Paartherapeutin. Sie hat viel über Partnerschaftsportale, Pornos und deren Auswirkungen auf Beziehungsanbahnung geforscht. Durch ihre Studierenden stieß sie auf das Thema „Sexualkundeunterricht an Schulen“. Sie möchte aufzeigen, was im Aufklärungsunterricht schief läuft und welche Impulse junge Menschen brauchen.

darf nicht sein, dass Jugendliche dieses Thema am meisten beschäftigt, PädagogInnen aber nur geringe Medien- und Pornokompetenz haben.

Was geschieht, wenn Jugendliche Pornos sehen, bevor sie selbst Sex haben?

Die Kinder denken, dass sie das, was sie sehen, genau so nachmachen müssen. Es fehlt an Einordnung, Verständnis und Kontext. Ein Jugendlicher erzählte, dass er seiner Freundin nicht auf ihren Hintern schlagen möchte, er aber gesehen hat, dass Frauen das Lust bereitet. Umgekehrt berichten mir Mädchen, dass sie vieles mitmachen, weil sie locker wirken wollen und den Erwartungsdruck spüren. Sie wollen gefallen, nicht frigide sein. Wir hatten einen Fall, in dem ein 14-jähriges Mädchen zum Gruppensex einladen wollte, während seine Eltern im Urlaub waren. Es wollte damit gut

ankommen und anerkannt werden. Eine Pädagogin hörte davon, und zum Glück konnte das Vorhaben verhindert werden. Der Ruf dieses Mädchens wäre erst einmal ruiniert gewesen. Sex wird auch zunehmend zur Show. Es geht nicht darum, was dabei empfunden wird, sondern wie man aussieht. Im Extremfall, so berichteten mir junge Frauen, wollen sie keinen Orgasmus haben, wenn sie jemanden noch nicht lange kennen, weil ihr Gesicht dabei nicht schön aussieht. Das ist aber das Ende des guten Sex. Viele fühlen sich nach dem Sex leer. Das ist traurig. Denn eigentlich sehnen wir uns alle nach echter Begegnung, bekommen sie aber nicht.

Was raten Sie? Was braucht es, damit junge Menschen einander sexuell wirklich begegnen?

Frauen könnten erst eine Verbindung zu ihrem Körper herstellen,

damit sie wissen, was sie wollen und was nicht. Sie brauchen Werte, Medienkompetenz und Aufklärung über Sicherheit beim Onlinedating. Viele gehen bei Dates über ihre Grenzen, lassen sich zu Getränken einladen und denken dann, dass sie ihrem Gegenüber Sex schulden. Auch viele Männer haben Sex, den sie nicht genießen. In Paartherapien zeigt sich, dass viele junge Frauen wenig Kontakt zu ihrem Körper haben, aber Vorstellungen gesellschaftlicher Erwartungen. Sie müssen ihre Lust oft erst entdecken. Ich glaube nicht, dass wir versuchen sollten, Pornografie zu verbieten. Wir können nur Kompetenzen schaffen und Kindern und Jugendlichen sagen, dass sie etwas nicht machen müssen, wenn sie das nicht möchten. Sie können Sex auch langsam entdecken. Wir brauchen echte intime Begegnungen. Die benötigen aber Respekt, Neugier, Zeit und Zuwendung. //