

Jörg Berger

Ein loderndes Feuer

Frauen, Männer und das Wagnis der Intimität



FRANCKE
Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH

Über den Autor:

Jörg Berger, Jahrgang 1970, Psychotherapeut, arbeitet in der Psychotherapeutischen Abteilung der Klinik Hohe Mark, Oberursel, wo Menschen auch wegen sexueller Probleme behandelt werden: Krisen in der weiblichen und männlichen Identität, Sexsucht, Erfahrungen von Missbrauch oder sexuell bedingte Partnerschaftskrisen.

Mit seiner Frau und zwei Kindern gehört er einer evangelischen Freikirche an.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86122-963-6

Alle Rechte vorbehalten

© 2007 by Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH
35037 Marburg an der Lahn

Umschlaggestaltung: Henri Oetjen, DesignStudio Lemgo

Satz: Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH

Druck & Bindung: CPI Moravia Books, Korneuburg

www.francke-buch.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
1. Der Konflikt: Sexualität entfesseln oder zügeln?	8
2. Kino im Kopf: Die dunkle Seite männlicher Sexualität	21
3. „Lass mich, Süßer!“. Die dunkle Seite der weiblichen Sexualität	41
4. Sexuelle Fantasien – der verborgenen Sehnsucht begegnen	62
5. Sex in der verbotenen Zone – wenn es zwischen Helfern und Schutzbefohlenen knistert	89
6. Partnerschaft – das Feuer neu entfachen	104
7. Guter Sex – das Wagnis der Intimität	126
Nachwort	150
Erläuterung von Fachbegriffen	163
Literatur	166
Anmerkungen	168

*Meinen Lehrern auf dem Weg zum Psychotherapeuten:
Gottfried Kirschner, Rainer Oberbillig,
Dr. Wilfried Haßfeld*

Vorwort

Wir aufgeklärten Menschen leben in einer sexuell verrückten Welt. Wie selbstverständlich dringen Nacktheit und sexuelle Intimität auf uns ein, in der Werbung, in Musikvideos und Filmen. Doch das sexuelle Getöse macht den einzelnen stumm. Wie Worte finden für etwas, das der aufpolierten Sexualität in den Medien so wenig entspricht? Wie Worte finden für die Unscheinbarkeit, die Zwiespälte und die lebensgeschichtlichen Prägungen der eigenen Sexualität?

Im psychotherapeutischen Gespräch entsteht ein Ort, an dem das sexuelle Getöse verstummt und sexuelle Themen eine Sprache finden. Hier dürfen Angst und Lust, Scham und Sehnsucht benannt werden. Hier wächst eine Achtsamkeit für die Grenze zwischen wohlthuender und schädlicher sexueller Entfaltung. Wenn mir mein Vorhaben gelingt, finden Sie, liebe Leserin und lieber Leser, in diesem Buch einen solchen Ort der Selbstbegegnung. Sie werden Worte finden für Ihr sexuelles Erleben und Ihre Sexualität auf Ziele ausrichten, die Ihrem eigenen Wesen entsprechen.

Mein bescheidener Wunsch ist, dass Sie sich in Ihrer augenblicklichen Lebensphase wiederfinden und gute, umsetzbare Anregungen erhalten. Mein verwegener Wunsch ist, dass das Buch zu einem Kompass wird, an dem Sie Ihre sexuelle Entwicklung ausrichten können und der Ihnen an unübersichtlichen Kreuzungen Orientierung gibt.

Die folgenden Kapitel laden zu einer Wanderung durch

die vielfältigen Landschaften der Sexualität ein. Zunächst muss ich Ihnen zerklüftetes Gelände zumuten. Ohne den Blick in die Abgründe weiblicher und männlicher Sexualität, ohne den Weg durch Schluchten, in denen sich die sexuelle Energie mit Aggression, Angst und Gier verbindet, bliebe Wesentliches unverständlich. Während einige Kapitel den Weg durch das Gestrüpp des Alltags bahnen, den Frauen und Männer als sexuelle Wesen miteinander bestreiten, werden schon zwei Gipfel sichtbar. Der erste ist der Gipfel einer Partnerschaft, in der die Persönlichkeit beider ihren Platz findet und in der eine tiefe emotionale Verbindung entsteht. Auf dem zweiten Gipfel baut sich eine Spannung auf, die sich in erfüllenden sexuellen Erfahrungen entlädt: die Spannung zwischen dem Mut zum Ich und dem Mut zum Du. Und wo endet der Weg? Sicher nicht auf einer endlosen Bergkette sexueller Gipfelerlebnisse, auch wenn unsere Medien zuweilen die Sehnsucht danach wecken. Schon eher auf einer Hochebene, wo Frauen und Männer ihre sexuelle Lebendigkeit entdecken, aber auch Kämpfe um eine Begrenzung ihrer sexuellen Möglichkeiten austragen. Die Wanderung führt Sie in einen Lebensraum, in dem die sexuelle Energie dem persönlichen Wachstum dient.

Das sensible Thema hat mich vor einige Herausforderungen gestellt. Wie schreibe ich anschaulich, ohne eine Schlüsselochsituation herzustellen, die erregt oder abstößt? Wie nehme ich die dunklen Seiten der Sexualität in den Blick, ohne Angst oder Entmutigung zu wecken? Wie bringe ich beglückende sexuelle Erfahrungen zur Sprache, ohne diejenigen zu frustrieren, die bis dahin noch einen Weg von unbekannter Länge gehen müssen? Au-

Berdem hat meine männliche Sicht auf das Thema ihre blinden Flecken. Gelingt es mir, diese aufzuspüren und auszuleuchten? So hoffe ich, dass mein Zugang all diesen Herausforderungen gerecht wird und zu einer positiven Erwartung an die Sexualität beiträgt.

Auf Fachbegriffe habe ich verzichtet, wo immer es möglich war. Die wenigen unvermeidlichen habe ich in der „Erläuterung von Fachbegriffen“ alphabetisch aufgeführt. Auch die Fußnoten finden Sie am Ende des Buches. Dort erfahren Sie, aus welchen Quellen ich Zitate entnommen habe und auf welche Literatur ich mich stütze.

Mein Dank gilt meiner Frau Myriam, die selbst meine Beschäftigung mit der Sexualität anderer unterstützt und die mir eine wunderbare Quelle von Inspiration und Korrektur ist. Dankbar bin ich auch meinen Probelesern, deren Rat dieses Buch geformt hat: Dr. Sonja Exner, Beate Ihrig, Rüdiger Sumann, Dr. Andreas Schröder. Schließlich danke ich dem Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH, allen voran Frau Anne-Ruth Meiß für die ermutigende Zusammenarbeit und die geschickten handwerklichen Eingriffe in meinen Text.

1. Der Konflikt: Sexualität entfesseln oder zügeln?

Tomas presst sein Gesicht an die Wange der Frau, die er kaum kennt. Ihr fiebriger Atem wird schneller und Tomas atmet den herben Geruch ein, als wolle er die Intimität ihres ganzen Körpers aufnehmen. Er empfindet eine unerklärliche Liebe für dieses Mädchen; sie kommt ihm vor wie ein Kind, das jemand in ein pechbestrichenes Körbchen gelegt und auf dem Fluss ausgesetzt hat, damit er es am Ufer seines Bettes birgt¹.

Tomas hat sein Leben konsequent auf seine sexuelle Entfaltung ausgerichtet. Er genießt seinen Erfolg bei Frauen. Er genießt den aufregenden Unterschied zwischen seiner Vorstellung von einem weiblichen Körper und der Wirklichkeit, die sich nach der Eroberung zeigt. Er genießt es, das Geheimnis einer Frau zu enthüllen, welche Blicke, Gesten und Worte ihr der Sex entlockt. Vor emotionaler Bindung schützt sich Tomas durch eine Dreierregel. Er schläft entweder nur dreimal oder höchstens alle drei Wochen mit der gleichen Frau.

Nun drängt sich Teresa in sein Leben: schön, hilflos, durch ihren Job als Kellnerin an ein ödes Provinzdorf gefesselt. Teresa sehnt sich nach dem Schutz und der Würde, die ihr ein gebildeter Mann schenken kann. Tomas verliebt sich.

Das ist der Ausgangspunkt von Milan Kunderas Roman „Die unerträgliche Leichtigkeit des Seins“, der seine Hauptfiguren in ein Dilemma führt. Das männliche Di-

lemma ist offensichtlich. Wählt Tomas die tiefe, dauerhafte Bindung an Teresa oder seine sexuelle Freiheit? Oder sucht er nach einem Kompromiss zwischen beidem? Das weibliche Dilemma liegt verborgener und erschließt sich erst im Laufe des Romans. In ihren erotischen Fantasien findet Teresa in den Armen eines kultivierten Mannes Schutz und endlich die Chance, sich persönlich zu entfalten. Soll sie versuchen, ihre erotische Fantasie mit Tomas zu verwirklichen? Tomas müsste dazu nicht nur auf seine sexuellen Abenteuer verzichten, sondern einen Teil seines Wesens aufgeben. Er ist zwar taktvoll und gebildet, aber nicht der väterliche Gentleman aus Teresas Fantasien. Soll Teresa ihn einfach so lieben wie er ist? Und darf sie in diesem Fall außerhalb der Beziehung suchen, was Tomas ihr nicht geben kann?

Der sexuelle Grundkonflikt

Wie viel Bindung braucht die Sexualität? Müssen ihr Zügel angelegt werden, oder darf sie ihren Trieben folgen? Keine Frau, kein Mann kommt an diesem Grundkonflikt vorbei. Und doch stellt sich Frauen und Männern dieser Konflikt auf unterschiedliche Weise. Männliche Sexualität ist bescheiden. Sie zielt auf den Körper, aus dem das Wesen der Frau heraustritt – seien es ihre wirklichen Wesenszüge oder die Wunschvorstellungen, die der Mann in den begehrten Körper hineinlegt. In wenigen Stunden von Erotik und Rausch können sich männliche sexuelle Fantasien verwirklichen.

Weibliche Sexualität dagegen will den ganzen Mann, sein Leben. Sie erfüllt sich, wenn in der Vereinigung mit

dem Mann ein bergender, aufregender und zukunfts-schwangerer Lebensraum entsteht. Auch weibliche Flirts und Seitensprünge, die nicht auf ein ganzes Leben abzielen, suchen diese Erfahrung. Würde der Mann sein Leben hingeben und hat er die Potenz, mein Leben im Sinne meiner Sehnsüchte zu verwandeln? Eine entfesselte männliche Sexualität missbraucht und verletzt Frauen. Das führt Männer in einen Konflikt. Die entfesselte weibliche Sexualität verschlingt den Mann. Sie bringt ihn vom Kurs seines Lebens ab und lenkt ihn auf die Bahn der weiblichen erotischen Sehnsüchte. Insofern stehen auch Frauen in dem Konflikt, inwieweit sie ihre sexuellen Wünsche ausleben oder begrenzen.

Die wohl bekannteste sexuelle Entgleisung veranschaulicht den Konflikt. Als Monika Lewinski im Präsidentenbüro ihre sexuelle Zugänglichkeit signalisierte, stand Bill Clinton vor einer Wahl. Schützt er seine Ehe und gleichzeitig die ihm anvertraute Praktikantin, oder gibt er sich einer neuen sexuellen Möglichkeit hin? Wir wissen nicht, welche sexuelle Fantasie Bill Clinton verführt hat. Er hätte aber sicher nicht mit einem derart hohen Einsatz gespielt, wenn sie nicht die tiefsten Schichten seiner Persönlichkeit angerührt hätte. Für das männliche Erleben ist die sexuelle Situation nach ein paar Minuten im Oval Office beendet, nicht aber für das weibliche. Das erregende Moment bestand für Monika Lewinski sicher nicht darin, mit einer bewunderten, letztlich aber fremden Autorität oralen Sex zu haben. Die Erregung entzündete sich vermutlich an der Hingabe, die Bill Clinton zu zeigen scheint. Er setzt sein ganzes Leben aufs Spiel, seine Familie, seine Karriere, den Ruf der Nation. Hätte Monika

Lewinski das Erlebnis für sich behalten, wäre sie nur ein Opfer männlicher Sexualität gewesen. Erst mit der Veröffentlichung löste sie das erotische Pfand ein, das ihr Bill Clinton beim Sex in die Hand gelegt hat. Aus der Perspektive von Monika Lewinski sah der Konflikt anders aus. Verführe ich einen Mann zu einer ungeheuerlichen Auslieferung seines Lebens, oder schütze ich mich und ihn vor einer missbräuchlichen Situation?

Wie lösen Menschen in unserer Gesellschaft das Dilemma, das in der Unvereinbarkeit von sexueller Freiheit und einer dauerhaften Bindung liegt? Aktuelle Statistiken und Befunde der Sexualforschung geben hier einen Einblick. Es finden sich vier unterschiedliche Versuche, das sexuelle Dilemma zu lösen: sexuelle Freizügigkeit, die Auslagerung von Sexualität, Partnerwechsel und das Begraben von Sexualität.

Wie forscht man über Sexualität?

Das Beispiel einer methodisch sorgfältigen Studie zeigt, wie sich Forscher dem sensiblen Gebiet der Sexualität nähern.

Gunther Schmidt leitet die Abteilung für Sexualforschung, die zur Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Hamburg gehört. Der Professor erarbeitete einen Leitfaden, der die wesentlichen Aspekte heutiger Sexualität erfasst. Dazu besprach er sich mit bekannten Fachkollegen, wie Ulrich Clement und Margret Rauch, auf deren Erkenntnisse ich in den späteren Kapiteln zurückgreifen werde. Mithilfe des Leitfadens sollen über 700 Personen über ihre Sexualität befragt werden. Psycholo-

gie- und Soziologiestudenten werden beauftragt, die Interviews durchzuführen. Für sie stellt das Projekt einen willkommenen Zuverdienst neben dem Studium dar. Die Kosten werden durch Fördergelder der Deutschen Forschungsgemeinschaft gedeckt. Nachdem der Projektentwurf die Ethikkommission der Universität passiert hat und Datenschutzvereinbarungen mit Behörden getroffen worden sind, geben die Einwohnermeldeämter von Hamburg und Leipzig wichtige Daten frei. So können nach Zufallsprinzip Personen aus drei unterschiedlichen Jahrgängen (1942, 1957, 1972) ausgewählt werden, die teilweise in ländlichen, teilweise in städtischen Gebieten leben. Die Personen werden zunächst angeschrieben und dann telefonisch nach ihrer Bereitschaft für ein Interview gefragt. Etwa 30 Prozent stimmen einer persönlichen Befragung zu. Damit ist der Weg frei für neue, zuverlässige Erkenntnisse über die heutige Sexualität. Im Jahr 2002 schwärmen 18 Studentinnen und Studenten aus, um insgesamt 776 Frauen und Männer in mehrstündigen Interviews zu befragen. Alle bisherigen sexuellen Erfahrungen und Partnerschaften kommen zur Sprache, auch die heutige partnerschaftliche Lebensform und Einstellung zur Sexualität. Viele dieser Erkenntnisse werden Ihnen in den unterschiedlichen Kapiteln begegnen.

Sexuelle Freizügigkeit

Die konsequente sexuelle Freizügigkeit beruht auf einer Entscheidung. Die emotionale Bindung darf nur so tief werden, dass sie die sexuelle Entfaltung nicht verhindert. Junge Menschen in den 68er-Jahren haben mit diesem

Modell experimentiert. Wenn eine Partnerschaft entsteht, gilt die Vereinbarung: „Unser Zusammensein schließt andere sexuelle Erfahrungen nicht aus.“

Eine so konsequente sexuelle Freizügigkeit ist heute eine Randerscheinung. Das zeigt zum Beispiel eine Studie des medizinischen Internetservice www.gyn.de², an der über 113.000 Personen teilnahmen. Nur 6% der Teilnehmer gaben an, neben ihrer Partnerschaft noch eine weitere sexuelle Beziehung zu haben. Aus anderen Untersuchungen ist bekannt, dass solche Seitenbeziehungen in der Regel verheimlicht werden und damit nicht auf einer Vereinbarung beruhen.³ Offen freizügig verhielten sich nur die 2%, die eine sexuelle 3er- oder 4er-Beziehung als Lebensform angaben. Auch Singles sind heute zurückhaltend. In einer Studie des Hamburger Sexualforschers Gunter Schmidt hatten nur 4% der Singles innerhalb eines Jahres mehr als vier Sexualpartner.⁴

Sexuelle Freizügigkeit hat ihren Reiz verloren. Vielleicht weil sie im Gegensatz zu den 68er-Jahren kaum jemanden mehr empört. Sie hat ihre politische und gesellschaftskritische Wirkung verloren. Außerdem scheint das menschliche Bedürfnis nach einer tiefen emotionalen Bindung so mächtig zu sein, dass es nicht auf Dauer unterdrückt werden kann. Von den Personen, die in der Studie von Gunther Schmidt befragt wurden, wollen 83% mit ihrem Partner ein Leben lang zusammenbleiben, 92% wünschen sich sexuelle Treue.

Andererseits bleibt in der Partnerschaft manch sexueller Wunsch unerfüllt: Ein Psychologe der Universität Göttingen befragte 2330 Paare über Wunsch und Wirklichkeit ihrer sexuellen Beziehung. Frauen sahen ihre sexuellen

Wünsche im Durchschnitt zu 44% erfüllt, Männer zu 35%.⁵ Es bleibt ein erheblicher Rest an ungelebter Sexualität! Wenn aber die emotionale Bindung an den einen Partner so hoch bewertet wird, wohin dann mit den unerfüllten Wünschen? Die drei folgenden Lösungsversuche zeigen, was mit dem ungelebten Rest an Sexualität geschieht.

Auslagerung von Sexualität

Bei diesem Lösungsversuch gibt es einen Teil der Sexualität, der in der Partnerschaft gelebt wird. Sexuelle Bedürfnisse und Fantasien, die sich dort nicht verwirklichen lassen, werden ausgelagert. Das schützt die Partnerschaft. Der Mann, dessen Frau sexuell abwartend ist, möchte vielleicht einmal wild und lüstern verführt werden. Aber soll er seine Frau mit solchen Wünschen unter Druck setzen? Soll sie eine Rolle spielen, die ihr gar nicht liegt? Einfacher ist es, diesen sexuellen Wunsch aus der Beziehung auszulagern.

Eine Frau hat einen Mann, der wie ein zuverlässiger Handwerker das Schlafzimmer temperiert, den Anrufbeantworter einschaltet und ihren Körper auf die immer gleiche, effiziente Weise stimuliert. Vielleicht wünscht sie sich einen jungenhaften Liebhaber, der noch staunen, spielen und experimentieren kann. Aber würde ihr Mann nicht gleich eine präzise Anweisung fordern, wie verspielter Sex aussehen soll? Es ist wohl besser, diese sexuellen Wünsche aus der Beziehung herauszuhalten.

Wer einen Teil seiner Sexualität aus der Partnerschaft auslagert, pflegt in der Regel sexuelle Fantasien, die in der Selbstbefriedigung intensiv erlebt werden. Gunter Schmidt

befragte Personen, die in einer festen Partnerschaft leben, nach ihren Selbstbefriedigungsgewohnheiten. Über die Hälfte der Männer leben ihre Sexualität sowohl in der Partnerschaft als auch in der Selbstbefriedigung: 76% der 30-Jährigen, 60% der 45-Jährigen und immerhin 29% der 60-Jährigen. Auch fast die Hälfte der Frauen pflegt ihre eigene sexuelle Welt in der Selbstbefriedigung: 48% der 30-Jährigen, 45% der 45-Jährigen und 32% der 60-Jährigen. In Zeiten von Krankheit oder Abwesenheit des Partners kann Selbstbefriedigung auch ein Ersatz für die gemeinsame Sexualität sein. Diesen Grund geben aber nur ein Drittel der Befragten an. Die übrigen sehen in der Selbstbefriedigung eine eigene, eigenständige Sexualität. Dies bestätigt auch ein Einstellungswandel der Generationen. „Selbstbefriedigung ist eine eigenständige Form der Sexualität, die in einer festen Beziehung praktiziert werden kann“, sagen 36% der 60-jährigen, aber 79% der 30-jährigen Frauen und Männer. In dieser eigenständigen Welt leben die sexuellen Bedürfnisse und Fantasien, die aus der Partnerschaft ausgelagert wurden. Was sich in dieser Welt abspielt, nimmt das Kapitel ‚Sexuelle Fantasien‘ genauer in den Blick.

Ausgelagerte Sexualität überschreitet nicht selten die Grenze von der Fantasie zur Wirklichkeit. Die Studie von Gunter Schmidt erfasste 2500 feste Beziehungen. In 30% der Beziehungen war ein Partner sexuell untreu, in 10% waren es beide Partner.⁶ Frauen gehen etwa gleich häufig fremd wie Männer, ältere Menschen etwa gleich häufig wie jüngere. In den meisten Fällen kam es nur zu einem sexuellen Kontakt (32%) oder zu wenigen sexuellen Begegnungen (45%). Nur 22% der Seitensprünge dauerten über ein halbes Jahr.

Seitensprünge entstehen aus schwachen Momenten, weniger aus Überzeugung. Gelegenheiten werden in der Regel nicht bewusst gesucht, sondern ergeben sich im direkten Umfeld, besonders im Freundes- und Kollegenkreis.⁷ Es scheint sich ein machtvoller Teil der Sexualität von seinen Fesseln loszureißen, der sich die ersehnte Erfahrung einverleibt und sich dann wieder willig binden lässt.

Partnerwechsel

Partnerwechsel ermöglichen einen Kompromiss zwischen Bindung und sexueller Entfaltung, der immer mehr an Bedeutung gewinnt. Die Mehrheit besonders junger Menschen ist in ihren Beziehungen treu, aber schnell bereit zur Trennung, wenn wichtige Bedürfnisse in der Partnerschaft nicht mehr befriedigt werden. Trotz des verbreiteten Wunsches nach einer lebenslangen Partnerschaft werden Beziehungen heute immer vorsichtiger und vorläufiger angelegt. Das zeigen Ergebnisse aus der Studie von Gunter Schmidt:

	verheiratet	zusammenlebend, aber unverheiratet
60-Jährige	67%	13%
45-Jährige	53%	26%
30-Jährige	24%	51%

Tabelle: Partnerschaftliche Lebensformen in unterschiedlichen Generationen. Die fehlende Prozente kommen durch Singles zustande, die in der Tabelle nicht erwähnt sind.

Nun könnte man sagen, die Jungen werden schon noch heiraten. Aber von den heute 60-Jährigen waren die meisten schon im Alter von 30 Jahren verheiratet (76%), im Gegensatz zu den 24% der heute 30-Jährigen.

Die Häufigkeit von Partnerwechseln steigt. Die 60-Jährigen hatten bis zum Alter von 30 Jahren etwa zwei Partner, die heute 30-Jährigen schon etwa vier. Jüngere Menschen neigen noch stärker zu Partnerwechseln. Die rund 113.000 Teilnehmer der Befragung von www.gyn.de sind im Durchschnitt 29 Jahre alt und kommen auf durchschnittlich sieben Partner.⁸

Eine Trennung und ein Neubeginn wecken Hoffnung. Vielleicht lässt sich das tiefe Beziehungsbedürfnis stillen, das beim letzten Partner keine Antwort gefunden hat. Vielleicht kommt in der neuen Beziehung eine ganz andere Seite der Sexualität zum Leben, die in der alten keinen Raum fand. So gliedert sich das Leben in Abschnitte, in denen ganz unterschiedliche Facetten der Sexualität lebendig werden.

Begraben der Sexualität

Wer die Sexualität als Ganzes zurückdrängt, ist vor ihren gefährlichen und beziehungszerstörenden Seiten sicher. Auch wenn das nicht immer eine bewusste Entscheidung ist, scheint etwa ein Drittel der Paare diesen Weg zu wählen. In Gunther Schmidts Studie hatten sechs Prozent der Paare mindestens ein Jahr lang keinen Sex mehr, elf Prozent der Paare hatten ein- bis zehnmal innerhalb eines Jahres miteinander geschlafen, 24 Prozent der Paare ein- bis dreimal im Monat.⁹ Die Studie der Universität Göttin-

gen fand unter über 13.000 Befragten 17 Prozent Paare, die für die zurückliegenden vier Wochen keinen einzigen sexuellen Kontakt hatten¹⁰.

Manche Paare sind mit ihrem sporadischen Sexualleben zufrieden (bei Gunther Schmidt 25 Prozent), andere leiden unter ihrer sexuellen Flaute. Von den Ratsuchenden einer Hamburger Sexuelsprechstunde hatten sich im Zeitraum von 1975 bis 1977 nur acht Prozent Frauen und vier Prozent Männer wegen sexueller Lustlosigkeit beraten lassen, im Zeitraum von 2000 bis 2002 waren es schon 49 und 20 Prozent. So scheinen immer mehr Menschen ihre sexuelle Lebendigkeit zu opfern, damit sie nicht zu Spannungen in der Beziehung führt. In sehr konfliktbeladenen Beziehungen kann der Rückzug aus der sexuellen Beziehung auch zum Schutz vor weiteren Verletzungen dienen.

Eine Zielrichtung für die Sexualität

Nun liegt das ganze Spektrum vor unseren Augen, von der gänzlich entfesselten Sexualität bis zu der, die in ihren Fesseln erstorben ist. Auch wenn Menschen um gute Lösungen ringen und zum Teil auch Kompromisse finden, die sie befriedigen, wird doch ein Mangel sichtbar. Menschen arrangieren sich mit ihrer Sexualität, statt sie zu formen. Sie nehmen die Frustration tiefer weiblicher und männlicher Bedürfnisse hin.

Wir sind zu wenig in der Lage, unsere Sexualität reifen zu lassen. Uns fehlt das Geschick, sie in einer Weise zu lenken, dass sie mit unseren Lebenszielen und den Möglichkeiten unserer Partnerschaft in Einklang kommt. Wir

setzen uns ohne Führerschein, ohne Atlas und ohne Reiseziel in den Sportwagen der Sexualität und los geht's. Die Mutigen unter uns werden im Geschwindigkeitsrausch aus der Kurve getragen, die Vorsichtigen fahren ein Leben lang im Schrittempo. Sie erkunden nur die umliegenden Dörfer und erkennen an der eigenen Garage, dass sie im Kreis gefahren sind.

Dieses Buch muss daher Dreierlei leisten. Es möchte Ihnen helfen, die Zielrichtung für Ihre sexuelle Entwicklung zu bestimmen. Es möchte Ihnen als Landkarte in der Welt der Sexualität dienen. Und schließlich soll es einige Verkehrsregeln und eine Fahrzeugbeherrschung vermitteln. Die Prüfung nimmt dann das Leben ab.

Milan Kundera stellt in seinem Roman die Leichtigkeit eines sexuell freien Lebens der Schwere gegenüber. Mein eigener Standpunkt, der sich in diesem Buch ausdrückt, wählt die Schwere von Bindung und Verantwortung. Wie Menschen, die von dieser Schwerkraft auf dem Boden gehalten werden, dennoch zu lebendiger Bewegung finden, davon handelt dieses Buch.

Tomas führt an der Seite Teresas seine sexuellen Beziehungen weiter. Teresa quält sich und versucht, ihre Eifersucht abzustumpfen. Mit einem eigenen Seitensprung will sie sich beweisen, dass Liebe und Sexualität zu trennen sind. Das misslingt. Tomas spürt Teresas Qual, liest sie an ihren Träumen ab. Er gerät in eine männliche Verzweiflung: „Die Liebe mit der Sexualität zu verbinden, war einer der bizarrsten Einfälle des Schöpfers“¹¹. Er träumt von einem Paradies, „einer Welt, in der man beim Anblick einer Schwalbe erregt ist und Teresa lieb haben kann, ohne von der aggressiven Dummheit der Sexualität belästigt zu

werden.“¹² Tomas zieht mit Teresa aufs Land und entflieht den sexuellen Gelegenheiten. Dort führen sie beide ein ungestörtes, einfaches Leben, und Teresa gerät in eine weibliche Verzweiflung. Sie glaubt in Tomas, der zunehmend alt und schutzbedürftig wirkt, etwas zerstört zu haben. Musste er nicht seine Kraft, seine Männlichkeit und Vitalität ihrer Liebe opfern?¹³

2. Kino im Kopf: Die dunkle Seite männlicher Sexualität

Lassen Sie mich mit den Männern beginnen, das ist unverfänglicher für mich. Männer werden mir die unangenehmen Wahrheiten dieses Kapitels verzeihen, weil ich sie auch vor der eigenen Tür zusammenkehre. Gleichzeitig gewinne ich hier vielleicht das Vertrauen, dass die unangenehmen Wahrheiten des nächsten Kapitels nicht frauenfeindlich gemeint sind.

Der dreijährige Mario sitzt auf dem Schoß einer Bekannten der Familie. Er betastet neugierig ihre Brust. Es entsteht eine heitere Atmosphäre, die etwa ausdrückt: „Na, schon ein kleiner Casanova!“ Die Bekannte schreitet ein: „Nein, Mario, das darfst du nicht.“ – Die dreijährige Maria sitzt auf dem Schoß eines Bekannten und betastet sein Glied. Es entsteht für einen Moment eine betretene Atmosphäre. Der Bekannte sagt nichts, weil es vielleicht anzüglich wirken würde. Stattdessen hebt er Maria hoch und lenkt sie mit einem Spiel ab.

Der neunjährige Mario sitzt mit an der Kaffeetafel. Er langweilt sich und studiert den tiefen Ausschnitt seiner Tante. Später zieht ihn seine Mutter in der Küche beiseite: „Es ist Tante Doris bestimmt unangenehm, wenn du so auf ihre Bluse guckst.“ – Die neunjährige Maria hat ihre Jogginghose nachlässig angezogen, ihre Pofalte guckt heraus. „Bevor der Besuch kommt, zieh dich bitte richtig an“, mahnt die Mutter. „Du willst ja nicht, dass dir Onkel Franz auf den Po guckt.“