

SWR2 Wissen

Guter Sex und Lustlosigkeit – Was ist normal? (4/4)

Von Lukas Meyer-Blankenburg, Silvia Plahl und Sonja Striegl

Sendung: Mittwoch, 02. März 2022, 08.30 Uhr
(Erstsendung: Dienstag, 30. März 2021, 08.30 Uhr)

Redaktion: Sonja Striegl

Regie: Autorenproduktion

Produktion: SWR 2021 / SWR 2022

Schlechten Sex zu haben, ist keine Kunst. Sex wird besser, wenn man nicht nur sich, sondern auch den Partner oder die Partnerin spürt. Guter Sex fängt mit Kommunikation an. Auch nonverbaler.

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-swr2-wissen-100.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIPT

Musik

O-Ton 1 - Collage Ann-Marlene Henning:

Ich sage immer: Schlechter Sex, den kann jeder haben. Ich hatte den auch, wo man denkt: heute war irgendwie nicht so prickelnd. **Musik** Wenn ich nicht so richtig bei mir war, mich nicht gespürt habe und keine Verbindung zum Partner herstellen konnte.

Musik Intensives spüren war guter Sex. **Musik**

Sonja Striegl:

„**Guter Sex und Lustlosigkeit – Was ist normal? (4/4)**“. Teil vier unserer Wissen-Reihe über Sex mit Sonja Striegl,

Silvia Plahl:

Silvia Plahl

Lukas Meyer-Blankenburg:

und mit Lukas Meyer-Blankenburg.

Sonja Striegl:

Eben haben wir Ann-Marlene Henning gehört, eine Sexualtherapeutin, die in ihrer Praxis in Hamburg viele Paare sieht und ihre Erfahrungen nicht nur mit uns hier in SWR2 Wissen geteilt hat, sondern bekannt ist durch viele Bücher und ihren Youtube-Kanal. Die meisten Menschen wollen partnerschaftlichen Sex haben, aber dass sie ihn haben, heißt nicht zwangsläufig, dass er sie erfüllt und dass er die beiden gleichermaßen glücklich macht. Lukas und Silvia, Ihr habt für die Reihe mit Jugendlichen und Älteren, mit Frauen und Männern, mit Expertinnen und Experten gesprochen. Was sagt Ihr: Was ist „guter“ Sex?

Silvia Plahl:

Also es bestätigt sich natürlich, dass „guter Sex“ zunächst mal das ist, was ich individuell erlebe. Das klingt so einfach, aber es benötigt Zeit, um herauszufinden, was ich mag und was nicht. Und es kann sich im Lebensverlauf auch ändern: Als junger Mensch mag ich vielleicht etwas ganz anderes als als älterer Mensch. Ein Beispiel dazu: Das heterosexuelle Paar Britta Kunze und ihr Partner Emanuel, beide Ende 30, hatten vor ihrem Kennenlernen sexuelle Enttäuschungen erlebt und haben danach jeder für sich viel ausprobiert: Tantra, Slow-Sex, Britta hat auch als Domina gearbeitet. Das alles fließt jetzt in den gemeinsamen Sex ein, seit sie zusammen sind. Zum guten Sex gehört für sie, sich nach dem Sex auszutauschen. Für Emanuel war das anfangs nicht immer ganz leicht:

O-Ton 2 - Emanuel und Britta Kunze:

Für mein Ego waren das sehr herausfordernde Gespräche manchmal. Ich schätz die mittlerweile. Hab ich jetzt was richtig gedeutet? Oder haben wir uns nicht gutgetan? – Und was passiert jetzt gerade in mir? Schaffe ich es, dabei in Kontakt zu bleiben mit mir selber und mit dir? Oder gehe ich in Vorwürfe? Kritik? Es geht viel ums Fühlen. Und es ist einfach viel, viel verkörperter, viel lustvoller.

Silvia Plahl:

Dieses Paar hat etwas geschafft, wofür am Institut für *Angewandte* Sexualwissenschaften in Merseburg – das gibt es so nur einmal in Deutschland – sogenannte „Sexologinnen“ und „Sexologen“ ausgebildet werden. Sie machen später im Beruf Beratungsangebote, und da soll gezeigt werden, wie erleichternd es ist, sich über die eigenen sexuellen Bedürfnisse klar zu werden und sich für Gespräche zu öffnen. Das kann in einem VHS-Kurs über richtiges Flirten passieren. Das klingt jetzt total banal, aber dabei geht es eben um ein ‚angemessenes‘ Flirten, das meine Wünsche berücksichtigt und auch mein Gegenüber, das mir noch fremd ist, wertschätzt. Vielleicht gar nicht so einfach. Also ich würde sagen: „Guter Sex“ ist erlernbar.

Lukas Meyer-Blankenburg:

Ich würde sogar sagen: Sex *muss* man lernen. Gerade wir Erwachsenen müssen uns das oft erst noch eingestehen. Bei vielen Frauen habe ich gemerkt, dieses Bewusstsein ist da, da ist eine neue Selbstwahrnehmung als sexuelle Wesen, die auch gesellschaftliches Empowerment bedeutet. Und das würde ich ehrlich gesagt gerne mehr noch bei Männern sehen. Dieses Bild vom alles vögelnden Macher. Das ist ja nicht nur eine Degradierung von Frauen, die damit einhergeht, sondern auch von Männern. Es gibt die Männer, die es schon anders machen und die Sex vor allem anders wollen. Aber: Diese Vorstellungen halten sich hartnäckig. Das führt dann leider dazu, dass viele gerade jüngere Frauen und Mädchen immer noch sagen: „Guter Sex ist, wenn er kommt und wenn es mir nicht weh tut.“ Und dafür tragen wir Erwachsene, die ältere Generation die Verantwortung! Wir müssen vermitteln: Guter Sex, das ist wesentlich mehr. Und der Weg dahin führt über Wissen und Aufklärung – und zwar von Jung und Alt.

Sonja Striegl:

Dazu hat Ann-Marlene Henning eine Studie gemacht. Es geht um den Zusammenhang zwischen Zufriedenheit mit dem eigenen Genital, also der Vulva, und sexueller Zufriedenheit – dieses Feld ist noch recht neu in der Sexualwissenschaft. Henning hat dafür 1300 Frauen befragt, im Alter von 16 bis 82 Jahren. Und das ist ihr Ergebnis:

O-Ton 3 - Ann-Marlene Henning:

Eine Frau, die ein sehr positives Selbstbild hat, also ihr Genital mag, und nicht denkt, es riecht komisch, ich muss es die dauernd waschen, sondern „ich finde das toll, meine Vulva“, ich finde die toll, das hängt hochsignifikant zusammen mit Orgasmen zu haben oder überhaupt „zu können“. Und die Zahl der Partner, aber auch mit sexueller Zufriedenheit und mit sexueller Selbstsicherheit und Gesundheit. Und ja, mit allen positiven Dingen muss man sagen, in einer Sexualfunktion zum Beispiel auch keine Schmerzen zu haben. Die stehen alle eng zusammen mit dem besseren genitalen Selbstbild. Und da war ein Ergebnis auch, dass die älteren Frauen, die 59- bis 80-Jährigen, dass die ein entspannteres positiveres Selbstbild haben als die Jungen.

Sonja Striegl:

Silvia, Du hast mit Frauen unterschiedlichen Alters gesprochen. Teilst Du diese Einschätzung?

Silvia Plahl:

Größtenteils ja. Aber ältere Single-Frauen sind durch die Dating-Portale auch ganz schön unter „Body-Perfektions-Druck“. Und da ist es sicher nicht so leicht, selbstbewusst zu bleiben und an den eigenen Wünschen und Bedürfnissen festzuhalten. Mit dem Älterwerden gehen ja auch oft körperliche Veränderungen einher, es kann sein, dass Vulva und Vagina trocken sind und ein Mann sich mit der Erektion schwertut. Da hilft es dann sicher, sich auf das Spüren zu konzentrieren und sich auch Zeit dafür zu lassen – so wie es Ann-Marlene Henning am Anfang gesagt hat.

Sonja Striegl:

Was ich jetzt gar nicht von Euch gehört habe, ist, dass *häufiger* Sex „guter Sex“ ist. Oder?

Silvia Plahl:

Nein. „Wie oft“ sagt ja überhaupt nichts darüber aus, wie erfüllend es ist.

Lukas Meyer-Blankenburg:

Also alle unsere Gesprächspartner und Expertinnen sagen natürlich: klares Nein. Aber ich würde mal behaupten, spätestens nach dem zweiten Bier setzen die meisten Männer wahrscheinlich „gut“ und „häufig“ noch miteinander gleich.

Sonja Striegl:

Quantität ist nicht *zwangsläufig* Qualität. Und doch wird genau danach in vielen Umfragen immer und immer wieder gefragt. Wir drei haben nach aktuellen Studien gesucht, Silvia, was hast Du gefunden?

Silvia Plahl:

Also eine Studie aus dem Jahr 2020 unter Federführung des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf kam zu dem Ergebnis: Die **meisten** Deutschen hätten vier- bis fünfmal im Monat Geschlechtsverkehr. Die Jüngeren bis 35 fünfmal, die Älteren bis 55 viermal. Sex findet in Partnerschaften statt. Deshalb haben Singles viel weniger Sex, auch wenn es Tinder und andere Dating-Portale anders vermuten lassen.

Lukas Meyer-Blankenburg:

Ich habe eine Umfrage der BAT Stiftung für Zukunftsfragen gefunden, im Herbst 2020 veröffentlicht. Da gaben 41 Prozent der jungen Erwachsenen an, mindestens einmal pro Woche Sex zu haben oder erotischen Aktivitäten nachzugehen. Das deckt sich in etwa mit Deiner Befragung, Silvia. Unklar bleibt hier aber, ob die „erotischen Aktivitäten“ Solo-Sex bedeuten, oder Sex vorm Computer oder bei einem Tinder-Date mit einer noch fremden Person.

Sonja Striegl:

Und der große Freizeitreport 2019 war viel – wie soll ich sagen – noch pessimistischer. Da hieß es: „**Nur** knapp über die Hälfte der Deutschen – 52 Prozent – hat wenigstens einmal pro Monat Sex. Vor fünf Jahren waren es **immerhin** noch 56 Prozent. Grund sei der Freizeitstress, immer weniger nähmen sich Zeit für Sex und Erotik. Aber auch die Suche nach Perfektion sei ein Grund für den Mangel an

Schäferstündchen, denn der Leistungsdruck würde auch im Bett immer größer.“ Ich frage mich, ob nicht genau diese Zahlen zu unnötigem Druck führen. Und genau das beobachtet auch Ann-Marlene Henning:

O-Ton 4 - Ann-Marlene Henning:

Oft so durch solche Zahlen lernt man ja, oh, ich müsste mehr, ich müsste besser, man vergleicht sich mit dem Durchschnitt oder tatsächlich noch nicht mal, sondern man vergleicht sich oft mit dem Optimum, also mit Hollywood, mit dem sehr Schönen, mit dem Besten. In Wirklichkeit vergleicht man sich mit der Zeit, die man auch selber hatte, als man frisch verliebt war. Man soll sich nicht mit dem Optimum für den Rest des Lebens vergleichen, sondern vielleicht wirklich mit dem normalen. Und was ist normal? Viel weniger als alle immer rumschreien, würde ich mal behaupten.

Sonja Striegl:

Mir ist dazu noch eine andere Studie aufgefallen, bei der man merkt, dass da irgendetwas nicht stimmen kann, in den Umfragen. Es geht um die *Anzahl* der Sexpartner und Sexpartnerinnen im Laufe des Lebens. Besuche bei Prostituierten zählten nicht dazu. In dieser Studie aus dem Jahr 2017 gaben die Männer an, sie hätten rund zehn verschiedene Sexualpartner, die Frauen gaben etwas mehr als fünf an. Da frage ich mich sofort: wie soll das rein rechnerisch gehen? Haben die Männer ihre Sexualpartnerinnen doppelt gezählt? Woher kommt die Diskrepanz? Die zeigt sich im übrigen auch in Studien, die in den USA oder in Großbritannien erhoben wurden. Die vorsichtige Erklärung der Wissenschaftler:

„Prinzipiell ist bei Angabe von Sexualverhalten von selbstwertdienlichen Erinnerungsverzerrungen und Tendenzen der Selbstdarstellung auszugehen.“

Das sind ja recht „frische Daten“ aus den letzten Jahren. Lukas, warum halten es so viele Männer immer noch für die „Norm“, viele sexuelle Kontakte oder oft Sex zu haben?

Lukas Meyer-Blankenburg:

Da wirken sicher noch patriarchale Klischees und die verschwinden auch nur in dem Maße, in dem die gesellschaftlichen Rahmen- und Arbeitsbedingungen von Männern und Frauen sich angleichen, wie Ann-Marlene Henning betont hat. In dem Sinne ist die Pornografie tatsächlich ein ganz interessanter Gradmesser. Wir wissen ja, dass sich die meisten Männer im Alltag gar nicht mehr so mächtig fühlen. Das Gefühl von Macht oder auch einfach Bedeutung können sie dann durch den Konsum herkömmlicher Pornos ausleben. Und diese herkömmlichen Pornos beherrschen den Markt ja immer noch.

Sonja Striegl:

Was ist die Norm, was ist normal, was halten wir für guten Sex – darüber reden wir ja in diesem vierten Teil der SWR2-Wissen-Reihe. Ein weiteres Klischee ist, dass Sex gesund ist und deshalb „gemacht“ werden muss. Mit diesem Argument wird er dann häufig von denen gefordert, die meinen, sie hätten zu wenig Sex: „Lass uns mehr Sex haben, Sex ist schließlich gesund.“

Lukas Meyer-Blankenburg:

Ich finde ja: Sex aus gesundheitlichen Gründen ist ungefähr so sexy wie heiraten aus Steuergründen. Aber natürlich stimmt es. Guter Sex tut dem Körper gut, das ist wie beim Sport. Urologen raten älteren Männern mit wachsender Prostata zum Beispiel ganz konkret mehr Sex zu haben oder mehr zu onanieren. Stress wird abgebaut, Glückshormone ausgeschüttet, das Immunsystem wird stärker. Guter Sex mit der Partnerin, mit dem Partner kann die Beziehung vertiefen, die Bindung stärken. All das stärkt uns körperlich, mental und seelisch. Aber: vor dem guten Sex miteinander steht die Lust aufeinander. Und wenn die nicht da ist, dann sollte man sich was überlegen – und zwar bestimmt nicht, Sex zu fordern, weil er gesund ist. Das baut Druck auf und verstärkt eher die Unlust.

Sonja Striegl:

Das wäre keine gute **Verhandlungsstrategie**, um zu „gutem Sex“ zu kommen. Und das Verhandeln ist etwas, was den partnerschaftlichen Sex heutzutage kennzeichnet, sagt Konrad Weller:

O-Ton 5 - Konrad Weller:

Die Tendenz, die wir in den letzten 50 Jahren haben, ist, dass die Normen von oben zunehmend weniger eine Rolle spielen, also zum Beispiel religiöse Normen. Und dass es mehr ne Normative von unten gibt, die also mit Verhandlungsmoral oder Konsensmoral beschrieben werden können. Also, es ist nicht mehr so relevant, was jemand tut und wie man es tut, sondern das Entscheidende ist, dass Zwei sich einig sind, dass also ein Konsens ausgehandelt wird.

Sonja Striegl:

Die Paare reden miteinander und klären, was sie wie miteinander machen möchten. Sie entwickeln *ihre eigenen Normen*. Das ist eine sehr erfreuliche Entwicklung, würde ich erst mal sagen. Oder was habt Ihr bei Euren Gesprächen erfahren? Silvia.

Silvia Plahl:

Also mir haben zum Beispiel die etwa Zwanzigjährigen – weiblich, männlich, nicht-binär – erzählt, dass sie immer genauer darauf achten und auch aussprechen oder sogar in ihrem Internetprofil schreiben oder posten, was sie beim Sex erwarten oder welche Rolle sie dabei spielen wollen – aktiv, passiv, romantisch, verführerisch und so weiter. Wenn es dann aber in die direkte Kommunikation geht, ist das schon auch eine Herausforderung. Das Paar Britta und Emanuel hat mir erzählt, dass während sie sich kennenlernten schon auch Dinge zur Sprache gekommen sind, die sie nicht wirklich hören wollten. Da mussten sie dann üben, dass sie trotzdem weiter respekt- und liebevoll miteinander umgehen. Ein kniffliger Punkt beim „Verhandeln“ ist auch das Thema Treue. „Erlauben wir uns mit anderen Personen Sex zu haben? Wollen wir in Swinger-Clubs gehen, wollen wir eine offene Beziehung führen?“ Saranam Ludvik Mann und Suriya, beide über 60, haben mir erzählt, dass sie nicht glauben, dass Sexualität rein monogam gelebt werden kann. Deshalb geben sie sich sexuelle Freiheiten, suchen dabei aber den Kompromiss:

O-Ton 6 - Saranam Ludvik Mann:

Wo wir gesagt haben: Dieser Mensch ja, diesen Menschen aber nein – also ich würde zum Beispiel niemals mit jemandem etwas anfangen, wenn sie ständig damit

nur Bauchschmerzen hätte. Und es muss für uns beide klar sein, dass wir dieser Person vertrauen.

Sonja Striegl:

Das ist aber immer noch die Ausnahme? Die meisten Paare wollen monogam leben. Ob sie es schaffen – ist eine andere Frage. Was hast Du zur neuen Verhandlungsmoral bei Paaren gehört, Lukas?

Lukas Meyer-Blankenburg:

Ich würde gerne eine fragwürdige Seite ansprechen. Soll man wirklich ständig fragen, was der, die Andere will oder nicht? „Ist es ok, wenn ich dich da berühre? Darf ich dich jetzt küssen? Darf ich meine Hand auf deine Schulter legen?“ Das geht mittlerweile so weit, dass in Ländern wie Schweden und Dänemark der konsensuale Sex, also der Sex, zu dem alle Seiten ganz offiziell zustimmen, gesetzlich verpflichtend ist. Es gibt viele Leute, die so was auch für Deutschland fordern. Ich kann die Intention dahinter verstehen, weil es darum geht Übergriffe zu vermeiden. Aber wir können menschliches Miteinander nicht völlig risikofrei gestalten. Und Sex ist immer auch Risiko. Das haben wir ja im dritten Teil besprochen. Beim einvernehmlichen Sex sollte es gar nicht so viel ums Reden gehen. Das sieht Ann-Marlene Henning ähnlich:

O-Ton 7 - Ann-Marlene Henning:

Also ganz, ganz viel – 80, 85 Prozent ist nicht das Gesagte, sondern eine unbewusst also auf Reptilenebene wahrgenommene: Wie ist der andere oder die andere gerade drauf? Die Muskelspannung, gehen die Schultern ein bisschen hoch? Das Gesicht ist da, ein kleines Zucken – immer man liest die andere Person. Und man kann sehr wohl lesen, ob diese Person will oder nicht. Also ob sie sich gerade kurz sträubt oder wohlwollend schmiegt sie sich gegen er oder sie oder, oder, oder. – Und dieses ganze also, darf ich meine Hand auf den Oberschenkel legen? Das ist so, ja, unromantisch, unsexy und ich meine: nicht nötig.

Sonja Striegl:

Trotzdem ist es eine Errungenschaft, dass Menschen – und in dem Fall vor allem Frauen – beim „Verhandeln“ auch einfach „nein“ sagen zu Sex, den sie nicht als lustvoll empfinden. Denn auch das war ja früher anders.

O-Ton 8 - Konrad Weller:

Bis in die 80er- oder 90er-Jahre hinein haben eben – ich bleibe jetzt mal der Einfachheit halber bei Frauen und bei der Heterosexualität – haben Frauen was mitgemacht, ohne dabei Lust zu empfinden, und haben das zunehmend als belastender empfunden, was also in den Jahren davor noch üblich war, dass man den partnerschaftlichen Sex hat. Und wenn man eben nichts davon hat, dann ist es doch zumindest dem Manne zuliebe passiert. Na, das wurde also in Frage gestellt.

Sonja Striegl:

Das hatte allerdings eine Nebenwirkung für die Frauen. Wer „Nein“ sagt zum Sex, fühlt sich unter Umständen defizitär, vielleicht sogar gestört. Oder wird mit Vorwürfen konfrontiert, die in diese Richtung gehen. Sexualwissenschaftler diagnostizierten seit den 90er-Jahren zunehmend „Lustlose“. Feministinnen haben sich gefreut und

gesagt, super, jetzt haben Frauen endlich keinen schlechten Sex mehr oder nicht mehr den Sex, den ER will. Konrad Weller und Ann-Marlene Henning warnen aber davor, es dabei zu belassen, denn schließlich entsteht durch dieses Nein ja auch ein Leidensdruck:

O-Ton 9 - Ann-Marlene Henning:

Genau. Aber wenn man denn mit Paaren sitzt in der Praxis, wo das auch auf der Oberfläche so ist ja, sie hat ja „Nein“ gesagt, oder er hat „Nein“ gesagt. Da endet es aber nicht. Der beste Ausdruck ist wirklich „beleidigte Leberwurst“ und sozusagen da sitzen Partner da und augenscheinlich akzeptieren sie das „Nein“. Aber tun Sie nicht. Also sie sind beleidigt, sie ziehen sich zurück, und das ist ja Kommunikation. Also das Nein ist schwer zu akzeptieren.

O-Ton 10 - Konrad Weller:

Die Selbstbestimmung übers „Nein“ ist ja auch nur die eine Seite der Medaille, denn das müsste natürlich auf der anderen Seite dann auch die Selbstbestimmung übers „Ja“ erfolgen, was möchtest du denn? und nicht nur, was möchtest du nicht? Das ist eben oftmals auch, denke ich in partnerschaftlichen Verhältnissen unausgesprochen. Und das ist sicherlich auch ein wichtiger Aspekt für Beratung oder therapeutische Zugänge.

Lukas Meyer-Blankenburg:

Ich finde das sehr wichtig, was Konrad Weller gesagt hat, denn ein ständiges „Nein“ belastet eine Partnerschaft, da verbarrikadieren sich die Leute dann gerne im Beleidigt Sein und ständiges Nein-Sagen kann auch etwas Gewaltvolles haben.

Sonja Striegl:

Vielleicht ist das ein ganz gutes Stichwort, um hier auf die Macht von Frauen einzugehen, weil sich ja doch die Normen verschieben mit Folgen für die Männer.

Lukas Meyer-Blankenburg:

Gut, da muss ich kurz ein bisschen ausholen: Im Tierreich gilt in der Regel das Prinzip Damenwahl. Die Weibchen kontrollieren den Zugang zum Sex. Sie entscheidet, wer ihrer Ansicht nach für die Fortpflanzung geeignet ist. Die Männchen müssen sich anstrengen, müssen was leisten, um die Gunst der tierischen Dame zu ergattern. In der Biologie heißt das Prinzip „Female Choice“.

Sonja Striegl:

Bei uns Menschen scheint das variantenreicher zu sein. Wir haben ja schon über patriarchale Muster und Rollenklischees gesprochen. Herrscht bei uns eher das Prinzip Herrenwahl?

Lukas Meyer-Blankenburg:

Kann man so sehen. Die Biologin Meike Stoverock beschreibt das in ihrem aktuellen Buch „Female Choice“ tatsächlich so, ihre These lautet: Die menschliche Zivilisation hat das Prinzip aus der Tierwelt gerade umgedreht und die Männer in die mächtige Position versetzt, das heißt: Sie dürfen beim Sex bestimmen, mit wem und mit wie

vielen sie dürfen. Und Meike Stoverock schreibt, dass sich diese Machtverhältnisse *in unseren Breitengraden gerade* ändern, eher zum Female Choice-Prinzip.

Sonja Striegl:

Weil die Frauen selbstbewusster werden und gesellschaftlich mehr zu sagen haben?

Lukas Meyer-Blankenburg:

Genau, diese – in Anführungszeichen – neue Macht äußert sich auch in der Partnerwahl.

Sonja Striegl:

Aber das wäre doch eigentlich ein positives Zeichen für mehr Gleichberechtigung.

Lukas Meyer-Blankenburg:

Ja, aber nur solange, wie das nicht in die andere Richtung kippt. Meike Stoverock schreibt auch: Die Konsequenz aus dem Female Choice-Prinzip, und das ist jetzt nicht ironisch gemeint oder soll auch nicht blöd klingen: da werden viele Männer keine mehr abkriegen. Und die Biologin fragt dann eben, was machen wir mit den vielen sexuell und partnerschaftlich unbefriedigten Single-Männern? Wir sehen schon jetzt die Gruppe der sogenannten Incels... (**Sonja Striegl:** Die unfreiwillig zölibatär lebenden Männer, der Begriff kommt aus dem Englischen involuntary und celibate...)

Lukas Meyer-Blankenburg:

Das ist eine durchaus bedrohliche Bewegung von regelrechten Frauenhassern, die sich online organisieren und teilweise ziemlich gewaltbereit sind. Meike Stoverock schreibt nämlich auch, dass diese Form von biologischer Sexualkonkurrenz, also sowohl Female Choice als auch Male Choice nicht vereinbar ist mit einem friedlichen Zusammenleben. Es geht darum zu überlegen, wie wir das gesellschaftliche Miteinander künftig gestalten.

Sonja Striegl:

Wird denn auf diese Weise eine unheilvolle Mauer zwischen die Geschlechter geschoben? Die „Normen der Männer“, die „Normen der Frauen“?

Lukas Meyer-Blankenburg:

Sicherlich. Deswegen finde ich es so wichtig zu betonen, auch wenn wir zum Beispiel über die sexuelle Selbstbestimmung von Frauen gesprochen haben: da geht es immer um Frauen und Männer. Um die Frage, was ist gut für alle Beteiligten? Ich finde auch, dass man wirklich aufpassen muss, nicht zu sehr in diese Frontstellungen zu geraten.

Silvia Plahl:

Also ich würde jetzt nach meinen Recherchen und Gesprächen sagen, dass es um Selbstfindung geht. Alle können sich heute sexuell erforschen und wenn das überholte Männer-Frauen-Rollenspiel wegfällt, dann *können* auch alle herausfinden, was Sex für sie selbst ist und wie und mit welcher Person sie es leben möchten. Das ist ja ein Angebot. Viele Studien betonen ja auch, dass die jüngeren Generationen sehr aufgeschlossen sind für geschlechtliche und sexuelle Vielfalt und ich könnte mir

vorstellen, dass uns das vielleicht davor bewahrt, von den Normen 'der Frauen' oder 'der Männer' sprechen zu müssen. Sondern dann geht es tatsächlich um die individuellen Wünsche und Bedürfnisse jeder einzelnen Person.

Sonja Striegl:

Und zu diesen Wünschen und Bedürfnissen kann auch gehören, für eine kürzere oder längere Phase mal keinen Sex zu wollen. Damit komme ich zurück auf die vermeintliche Lustlosigkeit, die auch einige Studien festgestellt haben. Die Therapeutin Ann-Marlene Henning hält Unlust für eine „künstliche Krankheit“ und Sexualwissenschaftler wie Konrad Weller sagen, wer nicht darunter leidet, der hat auch keine „sexuelle Störung“. Fakt ist:

O-Ton 11 - Konrad Weller:

Die Häufigkeit der Sexualität hängt vor allen Dingen nicht so sehr vom Lebensalter ab, sondern von der Beziehungsdauer. Die jungen, frisch verliebten Leute, die können also ruhig 60 sein. Aber wenn sie frisch verliebt sind, haben sie relativ häufig Sex. Und nach einigen Jahren nimmt die Leidenschaft ab. Das ist ein gut gesicherter Befund.

Sonja Striegl:

Ann-Marlene Henning ermuntert in ihrer Praxis die Paare, die Umstände anzuschauen, unter denen der Sex stattfinden soll, und sie sollen sich nicht mit der Erfüllung von irgendwelchen Normen belasten:

O-Ton 12 - Ann-Marlene Henning:

Und wenn man dann rein fragt, die sagen zum Beispiel ja, wenn wir so einmal im Monat Sex hätten, dann fänden beide das toll, weil die zum Beispiel gerade drei Kinder haben, die klein sind oder der Job ist gerade schwer, oder die Eltern sind krank, oder sie sind selber gerade im Klimakterium. Jetzt wird es problematisch. Ja, dann ist es doch vielleicht eine Phase, wo man sagt, da habe ich weniger Lust. In einer anderen habe ich mehr Lust. Also wir werten das gar nicht, sondern wir als Sexualtherapeuten und -therapeutinnen, wir fragen nach, was wollt ihr denn? Und dann stellt man fest: oft nicht das Gleiche. Und dann geht es darum, das Maß zu finden, wo beide sagen, das wäre toll. Und das ist denn das Richtige.

Sonja Striegl:

Überhaupt sind es die Erwartungen, die das sexuelle Miteinander belasten.

O-Ton 13 - Konrad Weller:

Die Erwartungen haben zugenommen und die Zufriedenheit ist immer so ein Quotient aus Erreichtem und Erwartetem. Und da wir vor allen Dingen auch viel mehr erwarten als früher, also zum Beispiel leidenschaftliches, orgiastisches Miteinander. Das war in den 50er-Jahren noch nicht so ausgeprägt. Ne, da war eine gute Ehe eine Ehe, wo es Kinder gab, und Kinderlosigkeit war ein Problem. Aber ob man jetzt immer orgastisch abgeflogen ist, das war nicht das Thema. Dieses Paradigma hat sich erst mit der sexuellen Liberalisierung überhaupt entwickelt. Deshalb sind wir unterm Strich nicht zufriedener, obwohl viel mehr passiert als vielleicht vor 50 oder 60 Jahren.

Sonja Striegl:

Silvia, Paare, die lange zusammen sind und eine zufriedene Sexualität miteinander haben, entwickeln oft eigene Rituale. Manche verabreden sich und halten den Sonntagvormittag frei, andere probieren slow sex ohne Orgasmus-Zwang. Du warst in Berlin bei Saranam Ludvik Mann und Suriya, die vorhin schon mal kurz zu Wort gekommen sind.

Silvia Plahl:

Ja, die beiden betreiben nach eigenen Angaben „Europas älteste Tantraschule“. Saranam Ludvik Mann und Suriya sind davon überzeugt, dass die indische Tantra-Philosophie und -Praxis dabei hilft, die eigene Lust zu trainieren und sich beim Sex mit Respekt und Zuwendung zu begegnen. Und die gegenseitige Berührung ist für sie ein Schlüssel dazu. Es können ja wegen des Lockdowns gerade keine Kurse stattfinden, also hat mich das Paar in einem gemütlichen orangefarbenen kleinen Aufenthaltsraum empfangen.

O-Ton 14 - Saranam Ludvik Mann:

Wir zeigen uns in unserer Nacktheit... aber das kann man nicht angezogen machen. Im Tantra ist es so: Zuerst verehrt der Mann die Frau und sagt Göttin zu ihr, Shakti... Und dann werde ich verschiedene Körperteile berühren und zärtlich sie halten eine Weile und dazu Sätze sagen... Dein Haar ist das Haar Shaktis, ich verehere es.

Silvia Plahl:

Mit solch intensiver Aufmerksamkeit berührt Saranam Ludvik Mann mit seinen Händen Suriyas gesamten nackten Körper. Vom Gesicht und Nacken über Arme, Brüste und Bauch, Beine und Rücken bis zu ihrem Anus und ihren Genitalien.

O-Ton 15 - Saranam Ludvik Mann / Suriya:

Mein Geist und mein Körper sind bereit, dir und mir Lust zu geben. Ja und jetzt verehrt die Frau den Mann. Der Aspekt für das erwachte Männliche im Mann heißt „Shiva“. // Dein Kopf und dein Haar sind Kopf und Haar Schivas... Ich verehere sie.

Silvia Plahl:

Etwa zehn Minuten nehmen sich die beiden Zeit für dieses Ritual.

O-Ton 16 - Suriya:

Ja und dann setzen sich Shiva und Shakti ineinander... spüren Haut an Haut und schwingen sich so langsam immer tiefer in die Begegnung hinein.

Silvia Plahl:

Der Tantra-Lehrer Saranam Ludvik Mann ist ein Enkel des Schriftstellers Heinrich Mann – ihn interessieren die philosophischen wie auch die neurowissenschaftlichen Aspekte der Sexualität. Genauso wie viele Sexologinnen und Sexualtherapeuten glauben auch er und Suriya, dass mehr Fühlen, Spüren und Berühren heute ein Schlüssel dafür sein können, zur eigenen Liebesfähigkeit und zum „guten Sex“ zu finden.

O-Ton 17 - Saranam Ludvik Mann / Suriya:

Denn wir haben das alle gar nicht richtig gelernt! Wie zärtliche Gefühle entstehen, wie sie gemacht werden, wie man berührt. – Diese Qualität der Berührung für sich so auszuloten, dass ich den Reiz erkenne. Wirklich Stückchen für Stückchen sich an dieses Gefühl zu gewöhnen! Und vor allen Dingen, dass ich mir zutraue, das zu erlernen!

Sonja Striegl:

Bei Tantra schrecken ja manche zurück, aber so wie die beiden das beschreiben, denke ich an die Hamburger Philosophin Bettina Stangneth, die mit ihrem aktuellen Buch „Sexkultur“ eine Diskussion darüber angestoßen hat, ob wir gerade zu einer neuen „Sex-Kultur“ finden? Lukas, Du hast es gelesen.

Lukas Meyer-Blankenburg:

Ja, sie macht deutlich, wie sehr wir immer noch vom abendländischen Denken geprägt sind, dass Körper und Geist angeblich zwei verschiedene Dinge sind, und wie stark die Vorstellung ist, Sex sei was Natürliches, Triebhaftes. Der Gedanke, dass Sex eine Kulturfrage ist, ist sehr reizvoll. Da können wir viel gerade von alten asiatischen Kulturen lernen. Vielleicht finden wir abseits von dem Reden über all die Probleme, die mit Sex einhergehen, zu einer Sexkultur, die weniger schambehaftet ist, unbefangener und die auch begreift, wie sehr Sex ein intellektuelles und ein körperliches Vergnügen sein kann. Ich glaube, da ist gerade wirklich viel im Fluss, viel Gutes, manches was auch Anlass gibt zur Sorge. So ist es halt immer, wenn alte Normen sich auflösen und um neue Normen gerungen wird.

Sonja Striegl:

Vielen Dank, Ihr beiden, Lukas Meyer-Blankenburg und Silvia Plahl. Wir sind am Ende unserer vierteiligen Reihe über Sex in SWR2 Wissen.

Absage: SWR2 Wissen.

Sonja Striegl: „Guter Sex und Lustlosigkeit – Was ist normal? (4/4)“. Von und mit Lukas Meyer-Blankenburg, Silvia Plahl und Sonja Striegl. Ein Beitrag aus dem Jahr 2021.

* * * * *