Rönicke | Sex. 100 Seiten

✻ Reclam 100 Seiten ✻

KATRIN RÖNICKE ist Journalistin und Bloggerin. Sie schreibt vor allem zu den Themen Bildung, Geschlechterdemokratie und Emanzipation, unter anderem für *Freitag*, FAZ und *Neon.de*.

Katrin Rönicke

Sex. 100 Seiten

Reclam

Alle Rechte vorbehalten
© 2017 Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG, Stuttgart
Umschlaggestaltung: ZERO MEDIA GmbH, München
Umschlagabbildung: FinePic®, München
Infografiken (S. 22, 70–72): Golden Section Graphics GmbH, Berlin
Bildnachweis: S. 33 © Wikimedia Commons / Patrick Hitte;
S. 46 f. © Wikimedia Commons
Gesamtherstellung: Reclam, Ditzingen. Printed in Germany 2017
RECLAM ist eine eingetragene Marke
der Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG, Stuttgart
ISBN 978-3-15-020442-9

Auch als E-Book erhältlich

www.reclam.de

Für mehr Informationen zur 100-Seiten-Reihe:
www.reclam.de/100Seiten

Inhalt

1 Sex neu erfinden
3 Unerotisch
11 Hormonlotto
20 Voll Porno
37 Eine kleine Geschichte des Sex
49 So Gott will …
64 Verdammte Kultur, geliebte Kultur!
73 Weg mit der Fuckability!
83 Sex als Arbeit
94 Kinder kriegen können

Im Anhang Lektüretipps

Sex neu erfinden

> »Die Wahrheit ist: Niemand versteht Sex.«
>
> [William Masters in *Masters of Sex*]

2013 schrieb Cindy Gallop im *Rookie Magazine* einen Text mit dem Titel »The Invention of Sex«, worin sie die These ausführte, Sex sei etwas, das man jedes Mal neu erfinden könne. Etwas, das man nie »richtig« machen würde, nur weil man bestimmten Ratschlägen folge, wie sie gerne und oft in Frauen- und Männerzeitschriften dargeboten werden. Etwas, das man, so gesehen, auch erst einmal nicht falsch machen könne, denn man selbst sei stets und ständig und auch immer wieder aufs Neue die Erfinderin / der Erfinder des eigenen Sex, und dieser sei wandelbar und eben immer wieder neu zu entdecken.

Dieser Gedanke hat mir sehr gefallen. Deswegen möchte ich mit meinem Buch ein paar Werkzeuge an die Hand geben, die dabei helfen sollen, Sex neu zu erfinden. Das sind keine Werkzeuge im Sinne von »Sexspielzeug«, auch sind hier keine speziellen Tricks und Kniffe zu finden, wie Sie Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner am besten den Kopf verdrehen. Es sind vielmehr Denkwerkzeuge. Hinter allem steht die Frage: »Was

wäre, wenn …?« Dabei spielt es, wie ich finde, eine ebenso wichtige Rolle zu fragen, »was bisher geschah«.

Wir waren alle einmal Kinder, wir sind Menschen und als solche mit einer Geschichte ausgestattet, und derzeit leben wir in einer Welt, in der die einen keusch unter Schleiern verborgen werden und die Steinigung droht, wenn sie fremdgehen, während die anderen 24 Stunden lang die härtesten und explizitesten Pornos schauen können, die sie sich ansehen wollen. Während manche ein Leben lang nur den einen oder die eine »untenrum« erforschen, geben sich bei anderen die Tinder-Dates die Klinke in die Hand. Und zwischen all diesen Geschichten und Menschen steht bis heute die eine Frage wie der sprichwörtliche Elefant im Raum: Ist das jetzt richtig oder falsch?

Weil diese Frage gemein und schwierig ist und die Antworten die Betroffenen verletzen können, geht dieses Buch die Sache anders an und legt weder vorgefertigte Regeln oder Lösungen vor, noch gibt es ein »richtig« oder »falsch«. Alles, was es für mich gibt, sind Liebe, Respekt und Bildsamkeit.

Unerotisch

»Mami, wie werden eigentlich die Kinder gemacht?« – Ich glaube, viele Eltern denken, dass der Moment, in dem die lieben Kleinen diese oder ähnliche Fragen stellen, das erste Mal ist, dass sie sich mit dem Thema Sexualität beschäftigen. Ich befürchte, dass die meisten Eltern, ob ihnen das bewusst ist oder nicht, glauben, dass enorm viel davon abhängt, dass sie, die Eltern – die lieben Großen – jetzt bloß nichts Falsches sagen. Ich sehe, wie aus diesem Grund ein enormer Druck auf vielen Eltern lastet, die jetzt ganz bedacht darauf sind, ihrem Kind zu einer wie auch immer gearteten »guten« Sexualität zu verhelfen. Aber wie kann das gelingen?

Was eine »gute Sexualität« eigentlich ausmacht, das kann individuell enorm verschieden aussehen: Die einen wollen lieber, dass Sexualität etwas Verborgenes bleibt, etwas, das man Kindern nur so weit als nötig erklärt und vor dem man sie ansonsten so weit es geht bewahrt – solange man kann. Je nach Kultur und Religion bedeutet diese Ansicht vielleicht, dass »Kein Sex bis zur Ehe« daraus resultiert. Eine weit verbreitete Regel.

Das krasse Gegenteil davon ist die Einstellung, wie man sie zum Beispiel in der Kinderladen-Szene im wilden Frankfurt der siebziger Jahre vorfand: Kinder wurden als offen und sexu-

ell angesehen, man freute sich, wenn sie sich für Doktorspiele in ihre Zimmer einschlossen, man fragte nicht, was sie da taten, und man fand es nur natürlich, wenn sie einem an die eigenen Geschlechtsteile gingen, auch wenn es völlig fremde Kinder waren. Was die einen abartig fanden, war für die anderen ganz natürlich, und was die anderen verklemmt fanden, war für die Nächsten das höchste Glück.

Auch wenn diese Zeiten vorbei sind, die Frage bleibt zeitlos: Sollen wir unsere Kinder aufklären? Und wenn ja, in welchem Alter und mit welchen Worten? Wie auch immer sich Eltern entscheiden: die Möglichkeit besteht, dass ihre Kinder mit einem ziemlichen Knacks aus der Sache herauskommen (und damit meine ich nicht die tragischen Fälle von Missbrauchten! Hier nur von einem Knacks zu sprechen, wäre mehr als unangebracht). Oder anders ausgedrückt: Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie und ich einen Knacks haben – irgendeinen, suchen Sie sich einen aus! –, ist nicht gerade gering. Diese Sache will ich gar nicht weiter dramatisieren – denn sie ist so normal in unserer Gesellschaft, dass sie kaum Anlass zur Beunruhigung bieten sollte. Wir haben alle einen kleinen Knacks, wenn es um Sex geht, ich glaube fest, dass es nur ein paar wenige Glückselige gibt, die mit einem blauen Auge davongekommen sind. Persönlich kenne ich aber keinen.

Deswegen würde ich gerne mit der Sexualität beginnen, die wir schon haben, bevor Erwachsene anfangen, uns alles erklären zu wollen. Da sind einerseits die vielen bunten und lustigen Fragen, die Kinder sich und uns stellen, etwa »Ist die Perle schon bei Mädchen da?« oder »Warum haben Jungs hinter dem Pimmel Säke?« oder »Warum krikt mann einen steifen Penis wen man über sex redet?«: Diese und andere echte Kinderfragen (und mit all diesen falschen Schreibungen) hat ein wunder-

schönes Kinderbuch gesammelt und ernsthaft beantwortet: *Klär mich auf. 101 echte Kinderfragen rund um ein aufregendes Thema* – Fragen, auf die man erst einmal ruhig und entspannt, aber respektvoll und umsichtig Antworten finden muss! Wir wissen heute, dass schon Föten im Mutterleib sexuelle Reflexe haben, genau genommen wissen wir das seit den Achtzigern. Schon Masters und Johnson haben damals beobachtet, dass bei vielen völlig unverfänglichen Zuneigungsbekundungen, die Eltern ihren Babys schenken – zum Beispiel dadurch, dass das Baby beim Stillen mit den Lippen die Brust der Mutter berührt –, Signale in das Hirn des Babys gelangen, die sich in sexuellen Reflexen äußern können. Natürlich hat das noch rein gar nichts mit der Sexualität und dem Begehren eines erwachsenen, geschlechtsreifen Menschen zu tun. Es sind angeborene Reaktionen, und sie sind, wenn man so will, »unschuldig«.

> Ich spreche im Zusammenhang mit Kindern vorerst von »**Unschuld**«, auch wenn dieses Wort im Sprachgebrauch rund um Sexualität problematisch ist, denn es impliziert, dass es auch das Gegenstück dazu, nämlich »schuldig«, gibt. Ich benutze es hier nur, weil ich glaube, dass viele Menschen exakt diese Assoziation haben, wenn sie an einem Baby oder einem Kleinkind eine Erektion sehen oder bemerken, dass es sich im Genitalbereich reibt.

Kinder sind sexuelle Wesen, aber ...

Viele Kinder unterschiedlicher Altersstufen spielen schon mehr oder weniger oft an sich herum: Sie streicheln oder reiben ihre Klitoris und ihre Vulva, sie massieren ihre Penisse, manche

finden es schön, sich einen Finger in den Po zu stecken, und all das sind Ausdrucksformen ihrer Sexualität. Kinder sind sexuelle Wesen! An dieser Stelle muss betont werden: Aber natürlich *ganz anders* als Erwachsene! Es ist ein Irrtum, dass Kinder eine natürliche Sexualität wie Erwachsene hätten und deswegen eine sexuelle Beziehung mit ihnen genauso legitim sei wie die zwischen zwei Erwachsenen – und dieser Irrtum hatte in den 70er Jahren viele Anhänger. Die Bewegung der Pädophilen, also jener Menschen, die sich von Kindern sexuell angezogen fühlen, hatte damals zum Ziel, analog zur Lesben- und Schwulen-Bewegung das Stigma von solchen »Beziehungen« abzuschütteln. Bis heute werden manche rastlosen Geister nicht müde, diesen Vergleich zu bemühen und die Gesellschaft zu beschuldigen, mit der Unterdrückung pädophiler Neigungen genauso ein Verbrechen zu begehen wie lange Zeit mit der Stigmatisierung, Verfolgung und letztlich auch Bestrafung homosexueller Neigungen und Taten. Aber sie irren heute genauso wie damals.

Eine Frage von Macht und Verantwortung

Kinder sind kleine Menschen, aber keine kleinen Erwachsenen! Die Kindheit ist eine ganz eigene Lebensphase. Diese Erkenntnis wird auch »Entdeckung der Kindheit« genannt und fällt grob ins 18. Jahrhundert, in die Zeit, als Jean-Jacques Rousseau seinen *Emile* schrieb und Wilhelm von Humboldt begann, sich als »Bildungsreformer« anzudienen, der sehr gründlich über Fragen der Erziehung und Bildung nachdachte. Das ist noch nicht lange her, davor liefen Kinder als kleine, etwas dumme, aber sonst nicht weiter zu dramatisierende Halb-

erwachsene nebenher, mussten arbeiten und möglichst früh zu dem befähigt werden, was auch die Eltern taten. Kindheit als eigenständige und von allen anderen Lebensphasen völlig verschiedene – das ist ein junger Gedanke. Aber so wichtig, um zu verstehen, warum Kinder und Erwachsene in Sachen Sex miteinander keine ebenbürtige Beziehung eingehen können, wie zwei Erwachsene es miteinander im besten Fall tun. Es ist eine Frage von Macht und Manipulation. Und ebendieser mysteriösen »Unschuld«, für die wir schleunigst ein anderes Wort brauchen.

Ein Wort zu Missbrauch: Sexuelle Gewalt und Missbrauch finden häufig in den Familien oder im nahen Umfeld der Kinder statt. Betroffen sind Kinder aller sozialer Schichten! Geben Sie auf Notsignale acht und schauen Sie nicht weg! Zusammen mit der Opferschutzorganisation informiert die Polizei über sexuelle Gewalt an Minderjährigen und vermittelt wichtige Informationen über Täterstrategien oder Anzeichen für Missbrauch. Ein erster, aber ungemein wichtiger Schritt: Missbrauch bei der Polizei anzeigen.
▸ www.missbrauch-verhindern.de

Vorschlagen möchte ich »unerotisch«. Denn die Sexualität der Kinder hat in den ersten Jahren mit erotischer Erregung rein gar nichts zu tun. Sie sind sexuell, sie sind aber keine ›erotisch denkenden‹ Wesen. Sie nutzen die Reize, die unsere Nervenzellen in unseren Genitalien senden und verarbeiten, um sich schöne Gefühle zu machen, und auch andere Reize, wie Schmusen und Küssen und allgemeine Geborgenheit können in sexuelle Gefühle münden, aber diese sind völlig unerotisch.

Sexualität und Erotik zu trennen macht uns bereit, zu den frühen Anfängen unserer eigenen Sexualität zurückzureisen, an Erinnerungen heranzukommen und entspannter mit ihnen umzugehen: Sich an die eigene Mutter kuscheln und dabei bestimmte, sensible Körperregionen reiben, Wohlgefühle erzeugen und darauf entweder mit einem Anschwellen des Penis oder der Klitoris reagieren – all das ist unerotisch gewesen, aber zugleich sexuell. Wenn Eltern sich diesen Unterschied bewusst machen, können sie vielleicht entspannter damit umgehen, wenn Kinder ihre eigene Sexualität haben und nicht verstecken, und: die Grenze zwischen Erwachsenem und Kind wird sichtbar, wenn man diesen Unterschied begreift. Bis hinein in die Phase, in der die Erotik sich zu entwickeln beginnt, funktionieren Kinderkörper und Erwachsenenkörper anders.

Je früher Eltern, weil sie unbewusst von sich und ihrer eigenen Erotik auf andere schließen, in diesem Fall auf ihr Kind, anfangen sich einzumischen und zu steuern, je weniger sie dabei von der unerotischen Sexualität ihres Kindes verstehen, desto schwieriger kann es werden. Ein Junge, der an sich herumspielt und von der Kindergärtnerin deswegen gescholten wird, ein Mädchen, das seine Klitoris reibt und dessen Hand

Erotik (von griechisch *eros*: Liebe, Lust, Verlangen) ist eine Bezeichnung für alle mit der Geschlechtsliebe zusammenhängenden Vorstellungen und Handlungen. Laut dem Sexualforscher Ernest Bornemann ist Erotik eine kultivierte Form der Sexualität, die ein biologisches, vorwiegend triebhaft gesteuertes Verhalten repräsentiert.

man davon wegnimmt, weil man Angst vor »sexueller Frühreife« hat – beide werden sich an diese Ereignisse als etwas erinnern, *das man nicht macht*, das schmutzig ist, nicht »unschuldig«.

Manchmal ist Kindern so etwas ›wurschtegal‹. Manchmal aber tragen sie das in Zukunft mit sich herum, und es ist der Anfang eines Unbehagens, das sie mit Sexualität verbinden und das aufgrund verschiedener weiterer Erfahrungen wachsen kann. Kindern ihre Sexualität zu lassen, diese nicht mit der eigenen erotisierten Sexualität zu verwechseln und sie ihnen nicht austreiben zu wollen – das wäre der erste Schritt, den jeder Mensch, der Kinder hat oder mit Kindern arbeitet, tun kann und sollte.

Im zweiten Schritt erst zählt die Antwort auf die Frage: »Wo kommen eigentlich die Kinder her.« Auch hier muss man aufpassen, dass man nicht zu »erwachsen« antwortet, sondern Stück für Stück erklärt – und zwar darauf achtend, was beim Kind ankommt und was es wirklich wissen will. Manchmal wollen sie nur kleine Stücke und basteln sich den Rest erst einmal selbst zurecht. Das ist völlig normal, denn so entdecken Kinder ihre Welt immer, und wenn es nicht gerade um Sex geht, bewundern wir sie gerne dafür und erfreuen uns an ihrer lebhaften Fantasie.

Jan-Uwe Rogge erzählt in seinem Büchlein *Von wegen aufgeklärt!* von vielen Situationen, in denen Kinderwelt und Erwachsenenwelt zusammenprallen: Wenn Kinder ihre ersten Worte aufschnappen und die Erzieherin fragen, ob sie »ficken« will. Wenn Kinder in das Elternschlafzimmer kommen und die dortigen Handlungen interpretieren als »Papa will Mama umbringen«, wenn Kinder mit anderen Kindern Doktorspiele spielen und die Erwachsenen sich fragen, ob das verantwort-

bar sein kann (SPOILER: ja, kann es! Das Wichtige ist, dass Kinder von uns Großen beigebracht bekommen, immer die Grenzen der anderen zu respektieren und nichts zu tun, was andere eigentlich nicht wollen).

Viele Eltern sind verunsichert, und wenn Kinder fragen oder etwas aufschnappen, dann schieben manche lieber einen Riegel vor, als sich zu öffnen und auf die durcheinandergeratenen Fetzen von Wissen über Sexualität und das Kinderkriegen Antworten zu geben. Zumal die Konfrontation fast immer überraschend kommt und auf eine Art und Weise, wie sie nun einmal nicht »ideal« ist. Etwa, wenn ein Mädchen seinen Vater bittet, mit ihr genauso »mit den Händen zu zaubern«, wie eines Nachts mit Mutti auf dem Sofa … Cool bleiben, gelassen bleiben – das ist das Wichtigste. Kinder sind keine sexsüchtigen, brutalen Monster! Sie sind Kinder, sie reimen sich in ihrem magischen Denken Dinge zusammen, sie fragen – und wer nicht fragt, bleibt dumm. Sexuell dumm. Ihre Neugier ist etwas Gutes – genau so müssen wir auch mit ihrer Neugier umgehen, wenn die Sexualität ihr Gegenstand ist: Sie ist wertvoll, sie ist gut, und wenn wir nicht ausrasten, haben wir eine Chance, dass vielleicht wenigstens aus unseren Kindern einmal Menschen werden, die ein entspanntes Verhältnis zu ihrer Sexualität haben. Kinder sind nämlich ziemlich cool und entspannt von sich heraus – zumindest die kleineren unter ihnen. Das mit dem Gekicher und der Scham kommt früh genug, und so manchen Knacks haben wir – seien wir ehrlich – auch nicht von unseren Eltern, sondern von gemeinen, übergriffigen und sexuell tollpatschigen Gleichaltrigen mitbekommen.

Hormonlotto

Was ist es, das stimuliert? – Eine Frage, die oft eher oberflächlich behandelt wird. Gefühlt kommen in 90 Prozent aller Internetpornos sehr einfache Schemata vor: Knutschen, Reiben, Rubbeln, Lecken, Saugen. Schmutzige Wörter. Und natürlich zurechtgestylte Körper. Auch in Sexratgebern ist die Frage oft schnell beantwortet; manche finden, man könnte vorher noch ein schönes Essen auftischen, vielleicht mit Aphrodisiaka arbeiten, also Substanzen, die sexuell anregend wirken sollen, konsumieren – und dann natürlich der Kerzenschein. Bei vielen beginnt die Stimulation aber ganz anders, und das wird nicht so oft thematisiert. Weil es eigentlich auch ein bisschen unangenehm ist.

Es geht los ...

Wann beginnt die Stimulation? Es kann ein Gedanke sein. Oder eine Entdeckung am eigenen Körper. Irgendwie geht es jedenfalls irgendwann los: Aus Kindern, die lieb, klein und unerotisch sind, werden plötzlich ganz andere Wesen. Gerade noch sagt man der Tante lieb »Danke schön« für das neue

Computerspiel, das man beim gemeinsam verbrachten Weihnachtsfest überreicht bekommen hat, neben Nadelbaum, Kerzen und besinnlicher Musik, da geht man im nächsten Moment verstohlenen Blickes aufs Zimmer – endlich allein! – und gibt sich völlig »schmutzigen« Dingen hin, die einen bisweilen selbst erschrecken.

Als ich angefangen habe, zu masturbieren, dachte ich vermutlich an meinen damaligen Schwarm, einen Jungen aus einer viel höheren Klasse. Als ich abends nach den Gutenachtküssen meiner Eltern noch wach im Dunkeln lag und Hand anlegte, fand ich im zarten Alter von vielleicht elf Jahren etwas, das ich zuvor nicht gekannt hatte: meine Vagina und meinen Kitzler.

Wie im vorangegangenen Kapitel schon erwähnt, finden Kinder ihre Geschlechtsteile sehr oft schon wesentlich früher, und sie stimulieren diese auch. Zum Beispiel habe ich schon als Kindergartenkind gerne »untenrum« gerieben, wenn ich krank war, Bauchschmerzen oder Kummer hatte. Aber das war etwas anderes. Irgendwann kann es geradezu obsessive Züge annehmen, sich zu stimulieren, und nun kommen auch entsprechende neue Gedanken dazu: an den großen Bruder eines Klassenkameraden, an den Cousin einer Freundin aus dem Sommerurlaub, an die Deutschlehrerin, an eine Sängerin aus der BRAVO, eine Youtuberin, die Mädels aus dem Volleyball-Team oder einen Charakter aus einem Internetporno, den man in der WhatsApp-Gruppe teilt. Irgendeine Projektionsfläche gibt es immer für das neue, gierige Lechzen, dieses starke und unnachgiebige Verlangen, das uns ereilt, wenn die Karten im Hormonlotto neu gemischt werden, wenn die Pubertät losgeht.

Dann verliebt man sich. Das ist auch eher wie so eine Frontalwatsche mit der Abrissbirne. Da sehnt man sich plötzlich

nach Mündern, nach Händen und Worten, während man sich rubbelt und reibt. Während man überlegt, wie man noch tiefer kommen könnte als mit den eigenen Fingern, und darin dann auch einige Kreativität entwickelt. Weil man sich nach Tiefe auch plötzlich sehnt. Kleidungsstücke, Bettdecken, Kuscheltiere und Handtücher weisen auf einmal Flecken auf, und man versucht dann nachts heimlich, diese Stellen wieder mit Shampoo auszuwaschen. Damit keiner etwas davon mitbekommt, dass aus dem niedlichen kleinen Kinder-Jekyll ein furchtbarer Trieb-Hyde geworden ist, fast so wie in der gruseligen Geschichte Robert Louis Stevensons vom Ende des 19. Jahrhunderts, nur, dass man plötzlich gierig über sich selbst herfällt.

Vielleicht ist meine Schilderung ein wenig überzeichnet – sicherlich läuft es bei manchen Jugendlichen entspannter ab. Sauberer. Weniger verschämt. In dem Buch *Sex: So machen's Frauen* ist von einer Frau zu lesen, deren Mutter ihr zu ihrem 14. Geburtstag einen Vibrator schenkte. Denn diese aufmerksame Mutter hatte mitbekommen, dass da etwas passiert, und hatte sich nicht lumpen lassen, dem Töchterchen gleich mal auf eine unzweideutige Art mitzuteilen, dass sie das nicht nur mitbekommen hat, sondern dass sie das durchaus auch unterstützt. Hab Spaß, mein Kind – jetzt beginnt eine neue Zeit!

Masturbation gehört dazu, Punkt. Zumindest bei den meisten Jugendlichen. Laut einer Studie der Jugendzeitschrift BRAVO aus dem Jahr 2008 masturbieren über 90 Prozent der befragten 14 000 Jungen und über 80 Prozent der befragten 16 000 Mädchen. Das ist nicht gleich viel, aber schon viel mehr als zum Beispiel noch 1990: Der Anteil der 16-jährigen masturbierenden Mädchen betrug damals nur 37 Prozent! Und das hat man gemerkt! Meine eigene Pubertät lag in den 90ern, und ich

habe mich nicht nur fürchterlich geschämt, dass ich es mir selbst gemacht habe – und in meiner Erinnerung habe ich das sehr, sehr oft und sehr, sehr intensiv gemacht –, es war sogar so dramatisch zu dieser Zeit, dass in meiner Klasse ein Mädchen mit dem »Argument« gemobbt wurde, sie habe auf der Klassenfahrt im Bett masturbiert. Es wurde nie hinterfragt, warum es eigentlich ein Problem sein sollte. Auch nicht von mir. Leider.

Diese Zeiten sind weitestgehend vorbei. Deswegen kann man sich heute entspannter der Frage widmen, was es ist, das uns stimuliert und berauscht. Stimulation passiert im Kopf, und dieser steht in einer speziellen Verbindung mit verschiedensten Körperregionen – wo sie anfängt, kann variieren. Jedenfalls werden nun Boten durch den ganzen Körper geschickt, und die sagen überall Bescheid, dass jetzt die Sexmaschine angeworfen werden *könnte.*

Gaspedal und Bremse

In den Jugendjahren geht vieles noch von allein: Wir sind wild, wir sind verwirrt, manche von uns sind sehr oft *geil*, andere können mit dem ganzen Sexding lange nichts anfangen oder wollen nicht, weil sie lieber warten, bis sie der Sache auf den Grund gehen und in der Praxis mit anderen Menschen anwenden, was sie nun als neue Superkraft haben. Das ist alles völlig normal und sehr verschieden ausgeprägt. Es gibt in Sachen Sex unterschiedliche Empfindsamkeiten. Erregbar mögen wir fast alle sein, aber viele Faktoren in unserer Sozialisation, Erziehung, Kultur und in unserem Wesen können sich auf unser sexuelles Verlangen auswirken – ein Leben lang.

Emily Nagoski hat vielleicht am besten ausgedrückt, was uns zu dem Erotikwesen macht, das wir sind: Dazu gehören sehr unterschiedliche Ausstattungen im Genitalbereich und körperliche Verschiedenheiten genauso wie unterschiedliche Persönlichkeitsausprägungen. Da sind auf der einen Seite Penisse, Labien, Vulven, Hoden, Brüste, Kitzler und vieles mehr, das irre unterschiedlich und sehr speziell ausgeprägt sein kann. Nagoskis einfacher Satz zu diesen Teilen unserer körperlichen Ausstattung lautet: Es ist alles normal! Wir sind alle normal – auch wenn wir aufgrund verschiedener »Analysen«, wie Vergleichen mit Porno-Darstellern oder Freunden oder Geschwistern, Darstellungen in Büchern oder auf Fotos im Internet, sehr oft zu dem Schluss kommen mögen, dass etwas an uns zu groß, zu klein, zu dunkel, zu prominent oder schlicht an der »falschen« Stelle sei. Nein, es gibt kein »richtig« oder »falsch« – wir sind grundsätzlich alle sehr ähnlich angelegt, aber die individuelle Ausprägung ist so verschieden, wie es auch Körpergröße, Lippenformen, Augenfarbe, Schulterbreite oder Hautfarbe sind. Wir sind wir, und auch wenn es durch die Medien und sehr konkrete Schönheitsideale sowie -moden so aussehen mag, als gebe es ein »richtig« oder »falsch«, und wir mit unseren Körpern deswegen hadern – es ist unnötig und es führt zu nichts, außer zu Frust, Scham und am Ende einem sexuell unglücklichen Leben. Das wäre doch zu schade!

Genauso ist das mit unserem Kopf: Wir sind verschieden impulsiv und unterschiedlich empfindlich. Nagoski schlägt ein duales Modell der sexuellen Erregbarkeit vor. Man muss sich das so vorstellen, dass in unserem Kopf einerseits ein »sexuelles Gaspedal« sitzt und andererseits eine »Bremse«. Beide reagieren – genau wie Gaspedal und Bremse im Auto benutzt

werden – je nach Situation und Kontext. Der Kontext, also was gerade in unserem Leben passiert, wie wir uns mit uns selbst und den anderen Menschen fühlen, ist entscheidend für alles. Aber auch, wie schnell unser Gaspedal reagiert: Ein alter VW-Bus braucht etwas, um zu beschleunigen, wohingegen der schicke neue BMW zum Rasen nur so verführt. So manches Auto hat Bremsen, die nicht gerade empfindlich reagieren – da muss man schon ordentlich mit dem Fuß draufstampfen! Andere Autos reagieren schon bei kleinstem Tapsen hochempfindlich, und man steht fast, während man doch eigentlich nur ein wenig langsamer fahren wollte.

Was Nagoski beobachtet hat, erklärt auch, warum 90 Prozent aller Sexratgeber zum Scheitern verurteilt sind: Ratgeber für Frauen mit »schwacher Libido«, Ratgeber, die ihm erklären, wie er »sie wahnsinnig machen kann im Bett«, sogar tantrische Ratgeber – ich habe wirklich vieles ausprobiert, aber nie habe ich mich in den beschriebenen Tipps und Techniken wirklich wiedergefunden. Sie gingen oft seltsam an mir, meiner Realität und meinen Problemen vorbei.

Bei mir persönlich ist es so, dass sowohl meine »Bremsen« als auch mein »Gaspedal« sehr empfindlich reagieren. Vermutlich hängt es damit zusammen, dass ich auch sonst als »hochsensibel« durchgehe, eine Persönlichkeitsausprägung, die wirklich anstrengend sein kann. So war ich zwar einerseits immer gut erregbar, und ich hatte auch eine Menge Spaß an Sex, aber kleinste Unstimmigkeiten konnten alles sofort im Keim ersticken. Ein falsches Wort, zu viel Stress auf der Arbeit, Druck, Enttäuschungen in der Partnerschaft oder ein Geruch, den ich nicht mag. Ich bin sexuell hochselektiv – wenn ich Sex haben will, muss zunächst einmal eine Menge stimmen, sonst geht es auf die Bremse. Meine Anforderungen sind dergestalt groß,

dass Abweichungen von meiner Präferenz ein Stoppsignal bedeuten. Und sei es nur, dass ich einmal beim Sex nicht zu 100 Prozent das Gefühl habe, auch wirklich *gemeint* zu sein. Wir merken schon, es ist kompliziert.

Aus vielen solchen Erfahrungen und Situationen schloss ich, dass ich vielleicht asexuell sein könnte. Oder frigide. Aber so war es nicht. Das jugendliche Ich, das sehr viel Lust auf Sex hatte und sehr viel Spaß daran, und das jetzige erwachsene Ich, das waren ja nicht zwei verschiedene Wesen. Ich war ich. Aber etwas anderes stimmte nicht. Nur begann ich mir einzubilden, dass *ich* nicht stimmen würde.

Erst durch Nagoskis Test fand ich heraus, dass *auch* mein Gaspedal total empfindlich eingestellt ist! Von wegen frigide! Wenn der Geruch passt, wenn ich das Gesicht sehe, das ich liebe, wenn ich merke, begehrt zu werden und richtig angefasst – all diese Dinge bringen mich extrem schnell zur Lust. Aber ein falscher Kuss: Zack, vorbei.

Sein sexuelles Wesen zu kennen ist unfassbar wichtig, um Probleme sexueller Art lösen zu können. Wer sich nicht kennt, lässt sich leichter Dinge über sich einreden, die nicht zwangsläufig stimmen. In zwischenmenschlichen Beziehungen kann das überaus brenzlig enden: In Konflikten haben wir alle die Tendenz, Schuld und Verantwortung erst einmal von uns zu weisen, machen wir uns nichts vor. Das ist menschlich und dient dem Schutz unserer Seelen. Wir suchen besonders gerne beim anderen nach Fehlern – bei uns finden wir das meistens nicht so gut. Und schnell sind vermeintliche Fehler gefunden und ausgesprochen. Tatsächlich sind viele solcher Diagnosen eher geraten oder vermutet, und oft hat man dabei auch ein Eigeninteresse: Man will es sich leichtmachen. Dem anderen zum Beispiel zu sagen: »Dass du so wenig mit mir schläfst, sagt

mir, dass du mich ablehnst, und das ist verletzend. Wenn du mich nicht verletzen willst, dann schlaf mit mir!« – das kann beim anderen enorme Schuldgefühle auslösen. Andere Faktoren, die dazu führen können, auf die Bremse zu treten, können sein: ein schlechtes Selbstbild (zu dick, zu dünn, zu faltig – was auch immer), ein unausgesprochener oder ungelöster Konflikt, bei Frauen: die Angst, schwanger zu werden, wenn er sich weigert, ein Kondom zu nehmen, das blöde Telefonat mit der Familie gestern Abend, eine ungerechte Aufteilung von gemeinsamen Aufgaben im Haushalt und in der Kindererziehung – es gibt unendlich viele Gründe.

Jetzt könnte man meinen, ein empfindliches Gaspedal sei vielleicht viel besser als eine empfindliche Bremse – weit gefehlt! Gerade Frauen mit starker sexueller Appetenz bekommen schnell den Stempel »Schlampe« aufgedrückt. Das verbreitete Modell der monogamen Zweierbeziehung kann sich als schwierig erweisen. Wer schneller Gas gibt, tut dies eventuell nicht nur bei seinem Partner. Und das kann empfindliche Konflikte nach sich ziehen, weswegen manche Menschen mit starkem sexuellen »Gaspedal« sich lieber nicht in feste Zweierbeziehungen begeben, da sie andere nicht verletzen wollen. Das kann eine auf den ersten Blick weise und rücksichtsvolle Entscheidung sein – es bedeutet aber auch, dass Menschen alleine durchs Leben gehen, die vielleicht lieber jemanden an ihrer Seite hätten, dem sie vertrauen, der da ist, den sie lieben. Wir sehen: Viele Irrtümer und mögliche Verletzungen gehen sowohl mit starken Bremsen als auch mit starkem Gaspedal einher. Natürlich gilt das auch für schwache Bremsen und schwache Gaspedale. Die meisten Menschen liegen wohl irgendwo in der Mitte – aber alles ganz normal. Man muss sich nur ein wenig kennenlernen und ak-

zeptieren, dann findet man für alles andere auch Lösungen. Wirklich! Diese innere seelische Erkenntnis ist wichtig für ein psychisch gesundes, fröhliches und erfüllendes Sexleben. Lesen Sie Nagoski! Und dann kann es mit den verschiedensten Stimuli auch losgehen.