



Leseprobe aus Büttner, Schadwinkel und Stockrahm, Ist das normal?,
ISBN 978-3-407-86592-2

© 2020 Beltz Verlag in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?
isbn=978-3-407-86592-2](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86592-2)

Vorwort

Nicht irgendein
Sexratgeber,
sondern dein
ganz persönliches
Sexbuch

Bitte kein Dick Pic, haben wir gedacht. Hoffentlich schickt uns keiner ein Foto seines entblößten Penis. Womöglich noch mit der Frage: Ist das normal, dass ich so gut bestückt bin und alle auf mich abfahren? Das brachte uns dann doch zum Lachen. Das mit dem Dick Pic war im September 2017. »Schickt uns eure Fragen, alles was ihr schon immer über Sex wissen wolltet«, so fing es mit einem Sexpodcast auf ZEIT ONLINE an. Wir öffneten eine Art Sprechstunde und wussten damals noch nicht, was uns erwarten würde. Neugierig und etwas angespannt hofften wir auf erste Zuschriften. Und wurden positiv überrascht: Das Interesse war groß. Zehntausende Menschen begannen, uns Folge für Folge zuzuhören. Hunderte vertrauen sich uns bis heute per E-Mail an. Immer ausgehend von einer Frage: Ist das normal?

Ist das normal, dass der Sex in meiner Beziehung langweilig geworden ist? Ist das normal, dass mir Sex nicht das gibt, was er anderen Menschen zu geben scheint? Ist das normal, wenn ich täglich zum Einschlafen Pornos schaue, ich nur einen Orgasmus habe, wenn ich mich selbst befriedige, ich mir beim Sex mit meinem Partner jemand anderes vorstelle?

Viele solcher Zuschriften bekommen wir Woche für Woche. Wir, das sind Melanie Büttner, Sexualtherapeutin und Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, sowie Alina Schadwinkel, Wissenschaftsjournalistin und Redakteurin, und Sven Stockrahm, stellvertretender Ressortleiter für Wissen und Digital bei ZEIT ONLINE.

Unser Sexpodcast unterscheidet sich von vielen anderen da draußen. Wir erzählen darin nicht von uns und noch weniger von den Dates, die wir hatten, von unseren Partnern oder unserer eigenen Sexualität. Stattdessen dreht sich alles um die Fragen unserer Hörerinnen und Hörer. Von Beginn an fiel uns dabei etwas auf, dem Melanie als Therapeutin auch in ihrer Sprechstunde immer wieder begegnet: Es gibt

viel Verunsicherung und ganz grundlegende Fragen zu Sexualität, zu Beziehungen und Liebe, zu persönlichen Vorlieben, Wünschen und Bedürfnissen. Vielen Menschen, egal wie alt sie sind, die mitten im Leben stehen, Job, Familie und Alltag managen, fehlt etwas: Wissen über Sex.

Wie kann das sein? So viel und offen wie heute wurde doch noch nie über Sex berichtet, geschrieben und gesprochen. In Magazinen gibt es sogar Tipps, wie sich der Anus am besten bleichen lässt. Längst teilen Menschen ihre Erfahrungen über Analsex und Sadomaso, planen Sex-toy- statt Tupper-Partys oder diskutieren darüber, welche Intimfrisur welche Vulvalippen am besten zur Geltung bringt. Im Kino oder auf Netflix, in der Werbung, in Songs, Büchern, auf Instagram oder Nachrichtenseiten wird uns gezeigt, wie Sex ist oder wie er zu sein hat. Auf dem Smartphone streamen Menschen den Porno für zwischendurch, scrollen sich durch erotische Fotos, lesen Sexratgeber oder sind bei Tinder, Lovoo, Lesarion, Grindr oder anderen Dating-Apps unterwegs. Für jeden scheint etwas dabei zu sein. Sex wirkt frei, intensiv und direkt – ganz gleich, wer da miteinander Spaß hat: Frau und Mann, Mann und Mann, Frau und Frau oder auch zu dritt und mehr.

Dass Sex so selbstverständlich geworden ist, ist erst einmal ein Grund zu feiern. Denn dafür haben viele Gruppen jahrzehntelang gekämpft: die Studentenbewegungen in den Sechzigern und Siebzigern, sexpositive Feministinnen, schwule, lesbische und Transmenschen, aber auch Sexualforscherinnen, -therapeuten und andere Fachleute. Fragen stellen, Tabus brechen – das hilft, um aufzuklären und zu informieren. Doch wie unverkrampft, wie ehrlich sind wir wirklich, wenn es um unsere ganz persönliche Sexualität geht? Und wissen wir überhaupt, was das ist?

Die Wahrheit ist: Was die meisten heute über Sex erfahren, ist leider noch immer mit Klischees durchsetzt und geht oft an der Realität vorbei. Nicht selten werden die Bedürfnisse jedes Einzelnen ignoriert und Mythen als Gewissheiten verkauft: Nur wer als Paar zweieinhalb Mal die Woche miteinander schläft, führt eine gute Beziehung, heißt es

zum Beispiel. Oder auch: Jede Frau kann einen Orgasmus haben, wenn sie es nur richtig anstellt, sich entspannt und einfach mal den Kopf ausschaltet. Männer fragen sich, ob sie versagt haben, wenn die Frau oder ihr Partner nicht kommt. Es liege an der Performance, heißt es dann, aber die lasse sich in den Griff bekommen. Wer verführen will, müsse das Ganze nur vernünftig choreografieren, ausgefeilte Sextechniken einstudieren und möglichst viele Stellungswechsel parat haben. Es sei denn, der Penis streikt, ist nicht groß genug, oder der Mann hat andere Probleme. Egal, ob hetero, schwul, lesbisch, bi, trans oder einfach anders, sprich queer: Die Anforderungen an guten, richtigen Sex sind hoch. Wer es nicht bringt, so der Eindruck, könne eine erfüllende Beziehung und ein schönes Sexleben vergessen.

Was für ein Quatsch! Vieles davon ist nicht mehr als Gerede, die Quellen sind oft zweifelhaft. Da gibt es beispielsweise Vibrator- und Kondomhersteller, die hoffen, dass sich ihre Produkte besser verkaufen, wenn sie Ergebnisse von Studien veröffentlichen, die sie selbst in Auftrag gegeben haben. Oder Sex-Sites, die Kunden für sich gewinnen wollen, und Medien, die wissen: Sex sells. Wie soll sich jeder Einzelne von uns da ernst genommen fühlen? Wie soll ich wissen, was mir guttut, was ich wirklich will und brauche?

Um das herauszufinden, haben wir dieses Buch geschrieben. Unsere Erfahrungen mit dem Podcast und Melanies Wissen aus der Praxis zeigen: Die neue sexuelle Freiheit kann überfordern. Doch es muss nicht so sein. In der Sexualität geht es nicht darum, normal zu sein oder normal zu werden, sich einem Standard anzupassen. Es geht darum, zu finden, was einem selbst gefällt. Die eigenen Sehnsüchte ernst zu nehmen, sich zu fragen: Womit habe ich Spaß, was macht mich lebendig? Und sich von dem zu verabschieden, was uns überall vorgeturnt wird. Das sind die Erfahrungen und Erkenntnisse aus jahrzehntelanger Sexualforschung und -therapie.

Vielleicht sehnst auch du dich nach etwas anderem, selbst wenn dir noch nicht klar ist, was das sein könnte. Dieses Buch kann dir helfen,

dem nachzuspüren, und vor allem deutlich machen, dass Sexualität nur einem Drehbuch folgen sollte: deinem eigenen. Wer darin die Hauptrollen spielt, wie das Set aussieht und vor allem welche Schlüsselszenen du dir wünschst, entscheidest erstmal nur du allein. Wer sich und seine Bedürfnisse kennt, der kann seine Sexualität auch mit einem Partner, der Frau oder dem Freund ganz neu entdecken.

Einigen wird dies klar, wenn sie merken, dass etwas nicht stimmt. Sexualität ist eben nicht immer nur lustvoll, aufregend oder ekstatisch, sondern kennt auch andere Seiten. Sie kann anstrengend, langweilig, leer, traurig oder gar abstoßend sein. Einige können Sex nicht mehr genießen, oder er hat ihnen noch nie so richtig gut gefallen. Intim zu sein ist für sie eher Druck als Entspannung. Ist Sex nur richtig und gut, wenn beide vor Lust fast ekstatisch sind? Was passiert, wenn eine oder beide nicht kommen? Habe ich dann versagt? Ist womöglich etwas mit mir nicht in Ordnung?

Fast jeder hat im Lauf seines Lebens ähnliche Gedanken. Die einen verspüren keine körperliche Erregung oder haben Schwierigkeiten mit dem Orgasmus. Manche kommen gar nicht, fühlen nie das Kribbeln, das über unser zentrales Nervensystem in Wellen durch den Körper jagt. Andere können keine Erektion erleben oder kommen zu früh. Nicht wenigen Frauen und so manchem Mann tut der Sex weh. Und dann ist da die Lustlosigkeit, wenn Sex einfach nicht mehr reizt. Oder auch eine Porno- oder Sexsucht.

Für all das gibt es ganz unterschiedliche Gründe. Oft kommen mehrere zusammen – psychologische, körperliche und eben auch das, was wir hören, lesen, sehen und erleben. Seit die neuen Normen und Stereotype von Sexualität über Breitband-Internet in die Welt gesendet werden, beobachten Sexualtherapeutinnen, Wissenschaftler und Medizinerinnen, dass bestimmte sexuelle Probleme häufiger auftreten als zuvor. Vermutlich ist dies kein Zufall.

Doch auch die Beziehung mit der Partnerin oder dem Partner beeinflusst unsere Sexualität. Wie gehen wir miteinander um? Sprechen

wir über unsere Bedürfnisse und Wünsche? Fühlen wir uns gehört und verstanden? Wie gehen wir aufeinander ein? Gelingt es uns gemeinsam, uns von Klischees frei zu machen, finden wir unseren ganz eigenen Weg in der Sexualität, der uns beide erfüllt?

Viele Erfahrungen, die wir seit der frühesten Kindheit mit uns selbst, unserem Körper und anderen Menschen gesammelt haben, beeinflussen unsere Sexualität bis heute. Nicht immer ist das, was wir erleben, stärkend und schön. Vor allem sexuelle Gewalt kann sich auf drastische Weise auswirken. Wenn Menschen überredet oder auf andere Weise dazu bewegt werden, beim Sex Dinge zu tun, die sie nicht wollen, sie bedroht oder mit Gewalt zum Sex gezwungen werden, spüren sie die Folgen oft noch Jahre später.

Dass viele heute Mainstream-Pornos schauen, macht die Situation nicht besser. Denn die vermitteln uns nicht nur unrealistische Vorstellungen davon, wie Sex auszusehen hat, sie kommen auch äußerst hart daher. In den Filmen wird allzu oft auf angedeutete oder tatsächliche Gewalt gesetzt. Und dabei sind Deepthroaten, Schläge auf den Hintern und an den Haaren ziehen noch die vermeintlich harmlosen Varianten. Umso wichtiger ist es, Bescheid zu wissen und sich selbst genauer kennenzulernen. Damit man die richtigen Entscheidungen für sich treffen kann.

Wir schreiben in diesem Buch über Sex, wie du ihn willst. Dazu gehört auch, sich mit sich selbst und in seiner Haut wohlfühlen. Unser Körper ist der zentrale Ort des Geschehens beim Sex. Je vertrauter er uns ist, desto intensiver und vielseitiger können wir Lust, Sinnlichkeit, Leidenschaft, Geborgenheit und Liebe empfinden – und mit allen Reizen spielen, die uns zur Verfügung stehen. Gerade dann, wenn wir uns vielleicht wünschen, anders auszusehen. Klar, manche hätten gerne ein paar Kilo weniger, eine kleinere Nase, nicht so viele Falten, zartere Vulvalippen oder einen größeren Penis. Das ist normal, und doch sollten wir uns nicht zu sehr davon verrückt machen lassen. Niemand ist perfekt. Unser Körper ist es wert, gemocht und akzeptiert zu werden, und

zwar so, wie er ist. Wem das gelingt, dem fällt es leichter, Sex zu haben und zu genießen.

Wir haben uns durch Studien, Umfragen, Statistiken und Bücher gelesen und aktuelles Wissen über Sex zusammengetragen. Doch unser Buch setzt nicht nur auf das, was zahlreiche Sexualforscher, Psycho- und Sexualtherapeutinnen, Mediziner und andere Fachleute berichten. Wir bringen die Erfahrungen mit ein, die Melanie Büttner in ihrer Praxis macht, und Gedanken derjenigen, die unseren Sexpodcast hören. An vielen Stellen im Buch tauchen sie als Stimmen auf, die auf dem beruhen, was die Menschen in Melanies Sprechstunde und unsere Hörerinnen und Hörer uns fragen. Bestimmt denken viele von ihnen über ähnliche Dinge nach wie du selbst. Die Ideen, Erkenntnisse und Einsichten, die wir mit dir teilen wollen, sind im Kern universell. Unabhängig davon, wer du bist, wen du liebst und mit wem du Sex hast. Um die Privatsphäre der Personen zu schützen, die ihre Fragen und Erfahrungen mit uns geteilt haben, fassen wir ihre Gedanken in neue Worte. Statt ihre echten Namen zu nennen, nutzen wir Pseudonyme – auch die Altersangaben sind nur angelehnt an das echte Alter der Menschen.

Damit unser Buch für jeden lesbar ist, haben wir uns entschieden, nicht zu gendern. Wir benutzen männliche, weibliche und neutrale Formen, schreiben über Frauen, Männer und Menschen. Oder wechseln ab. Alle Quellen und Literaturempfehlungen haben wir ins Netz gestellt. Die Literatur ist dort kapitelweise und in der Reihenfolge ihres Erscheinens im Text gelistet. Wo du die Literaturliste finden kannst, sagt dir der Verweis am Ende des Buches.

Wir werden dich an der ein oder anderen Stelle ermuntern, dir ganz konkret Gedanken zu machen. Am Ende des Buches gibt es außerdem einen Wegweiser, der dir dabei hilft, einen Profi zu finden, der dich direkt unterstützen kann, wenn du das möchtest.

Und noch etwas: Nichts muss bleiben, wie es schon immer war oder ist. Unsere Sexualität verändert sich ein Leben lang. Weil wir neue Erfahrungen machen – gute oder schlechte –, neue Partner kennenlernen,

der Körper sich entwickelt oder weil mit den Jahren das Bedürfnis in uns wächst, authentischer zu sein und sich weniger anzupassen. Dieses Buch ist nur ein erster Schritt. Eine Art Sprechstunde – auch mit dir selbst. Denn Sex ist das, was du draus machst.

**Viel Spaß beim Lesen wünschen dir
Melanie Büttner, Alina Schadwinkel und Sven Stockrahm**

PS: Ein Dick Pic haben wir übrigens bis heute nicht bekommen, und dies ist keine Aufforderung, uns eines zu schicken.

BITTE BEACHTE AUCH DAS FOLGENDE

Die Informationen in diesem Buch wurden mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Sie ersetzen jedoch nicht das persönliche Gespräch mit einem Sexual-, Paar- oder Psychotherapeuten und auch keine ärztliche Untersuchung. Deshalb: Sprich im Zweifelsfall mit einer Fachfrau oder einem Fachmann. Wer für welche Fragestellung geeignet ist, erfährst du in Kapitel 6.

2

Das bin ich – meine sexuelle Identität

»Ich weiß ehrlich gesagt gar nicht genau, was mir gefällt. Mein Freund fragt mich zwar immer wieder, was ich möchte, aber ich habe keine Antwort darauf.« – Paulina, 28.

»Ich habe schon so einiges ausprobiert. Das war gut, aber jetzt bin ich an einem Punkt, wo sich alles nur noch wiederholt. Ich merke, dass mir langweilig ist. Und dass mir nichts mehr einfällt. Was kann noch kommen, wenn man schon alles gesehen hat?« – Marc, 38.

Wie Paulina oder Marc geht es vielen. Die einen können mit dem, wie sie Sexualität kennengelernt haben, nicht viel anfangen. Sie fragen sich, wie das eigentlich geht: dieses höher, schneller, weiter – völlig enthemmter und wahnsinnig lustvoller Sex, bei dem alles um sie herum unwichtig wird. Anderen wird der Sex mit der Zeit langweilig, weil sie gefühlt alles ausgereizt haben.

Fragt man Menschen, was Sex ist, beschreiben viele eine immer gleiche Choreografie: Zwei Personen ziehen sich aus und beginnen mit einem Vorspiel, um in Stimmung zu kommen. Sie küssen sich, stimulieren sich gegenseitig, berühren sich dort am Körper, wo sie erregbar sind. Dann kommt der Geschlechtsverkehr: Der eine dringt in den anderen ein, was für beide ganz besonders lustvoll ist. Das Ziel ist der Orgasmus, der deshalb auch als Höhepunkt gilt. Anschließend sind beide befriedigt. Sie können noch etwas nachglühen und sich weiter streicheln und küssen, um den Sex ausklingen zu lassen. Wer weniger Zeit hat oder es knackiger will, streicht Vor- und Nachspiel und beschränkt sich auf die Penetration.

Ist Sex also nicht viel mehr als ein Penis, der sich an Venushügel und Vulva vorbei in die Vagina schiebt? Oder in den Mund, vielleicht in den Anus? Finger, die um Körperöffnungen kreisen, bis sie schlussendlich hineinwandern? Rein, rauf, runter, raus und von vorne?

Dein Drehbuch von Sex

Sexualwissenschaftler und Forscherinnen nennen solche Vorstellungen auch sexuelle Skripte. Wie ein Drehbuch im Kopf steuern sie, wie wir handeln, worauf wir Lust haben und was uns erregt. Sexuelle Skripte erlernen wir. Jeder macht von frühester Kindheit an und über das gesamte Leben hinweg die unterschiedlichsten Erfahrungen mit Beziehungen, Körperlichkeit und Sexualität. So eignen wir uns manches bewusst, anderes unbewusst an – je nachdem, was wir mit unseren Eltern, Geschwistern, Gleichaltrigen, Freunden, in der Schule, im Netz, in Medien oder mit unseren Partnerinnen und Partnern erleben. All dies prägt unsere Sexualität mindestens ebenso sehr wie das, was biologische Vorgänge in unserem Körper bestimmen – etwa über Gene, Nervenbahnen, Blutgefäße oder Hormone. Und weil wir alle zwar zum einen Teil ähnliche Erfahrungen machen, zum anderen aber ganz verschiedene, erlebt jeder Mensch Sexualität ein wenig anders. Konkret heißt das: Sexualität ist eine höchst individuelle Angelegenheit. Es gibt bei Weitem nicht nur eine Art von Sex, die gefällt.

Um beim Drehbuch zu bleiben: Welche Art Film gefällt dir zum Beispiel besonders? Viele Menschen schauen gerne Hollywood-Blockbuster. Warum? Vielleicht mögen sie besonders aufwendige Produktionen mit vielen Spezialeffekten. Oder der Film läuft gerade überall, und es ist ihnen zu anstrengend, das Programm kleinerer Kinos durchzugehen. Womöglich wird der Streifen gerade so gelobt, dass sie ihn einfach gesehen haben wollen, um mitreden zu können. Und doch gibt es andere Filme, feinsinnig, emotional mit Tiefgang oder mit künstlerischem Anspruch, vielleicht trashig. Unkonventionell erzählt, aber wahnsinnig vielfältig.

Wer würde sagen, dass Kino immer nur Blockbuster sein muss? Vielleicht magst du Hollywood sogar, freust dich aber auch mal über einen Independent-Film. Oder du warst früher ein Fan der großen Produktionen, jetzt begeistern sie dich aber nicht mehr. Sie können sogar bedeutungslos geworden sein, nerven dich, oder du erträgst die stets

ähnlich aufgebauten Geschichten nicht mehr, weil sie dich so sehr langweilen. Klar gibt es Menschen, die es komisch finden, wenn jemand mit Hollywoodfilmen nichts anfangen kann. Nur weil etwas Mainstream ist, muss es aber nicht jeder mögen. Und wer etwas anderes sucht, ist nicht automatisch schräg.

Damit sind wir zurück beim Sex. In der Sexualität gibt es kein richtig oder falsch, kein gut oder schlecht; zumindest solange du nicht die Wohlfühlgrenzen von jemand anderem übertrittst. Kein Gefühl ist merkwürdig, kein Gedanke daneben, kein Wunsch zu wenig wert. Alle Bedürfnisse verdienen es, beachtet zu werden.

Lerne deinen Sex kennen

Das haben auch Sexualtherapeutinnen und Sexualforscher erkannt. Masters, Johnson und Kolodny, drei Pioniere der Sexualtherapie in den siebziger Jahren, waren beispielsweise der Ansicht, dass Sexualität sich »auf alle Aspekte sexuellen Seins« beziehe. Klingt bedeutsam. Aber was heißt das?

Sexualität sei eher eine Persönlichkeitsdimension als nur die bloße Fähigkeit zu einer erotischen Reaktion, erklären die drei Sexualwissenschaftler. Wer versuche, Sexualität allein als Akte und Verhalten zu verstehen, kratze nicht einmal an der Oberfläche. Selbst wenn damit nicht nur Geschlechtsverkehr und Selbstbefriedigung gemeint seien, sondern auch Küssen, Flirten, Daten, sich erotisch kleiden und – die Siebziger lassen grüßen – den *Playboy* zu lesen.

Zwei Jahrzehnte später führte Aline Zoldbrod diese Überlegungen noch einen Schritt weiter: »Ein Blick, ein Gespräch, ein Flirt, ein Traum, ein Gedanke, tanzen, umarmen, küssen, eine sinnliche Massage, leichte Berührung, Stimulation mit Mund, Finger oder Genitalien, Geschlechtsverkehr oder auch eine anders gestaltete körperliche und geistige Vereinigung« – was immer sexuelles Vergnügen bereite, ist laut

der amerikanischen Sexualtherapeutin Sexualität. Damit erweitert sie den Blick auf all das, was möglich ist. Sexualität kann wahnsinnig viele Facetten haben, lässt sich aus ihren Worten schließen – körperliche ebenso wie mentale und emotionale. Was immer dir beim Sex guttun könnte, kann Teil der Sexualität sein, die dir und deinen persönlichen Vorlieben entspricht. Doch das ist noch nicht alles. Orgasmen könnten ein Ziel von Sexualität sein, erklärt Zoldbrod weiter. Allerdings seien sie nicht notwendig, um Sex zu einer intensiv erotischen, lustvollen und bedeutsamen Erfahrung zu machen. Selbst Geschlechtsverkehr brauche es dafür nicht.

Sex ist also mehr als nur ein Rein-und-raus und fängt weder da an, wo wir den Orgasmus anstreben, noch muss er damit aufhören. Denn eng gefasste Idealvorstellungen und simple sexuelle Skripte blenden viel zu leichtfertig all die anderen Varianten aus, wie Menschen sich sonst körperlich nahe sein, wie sie zärtlich und liebevoll miteinander umgehen, sich sinnlich berühren und atemberaubend intim sein können.

Sex ist mein ganz persönliches Kino

Sexualität ist damit plötzlich wahnsinnig komplex. Selbst Wissenschaftler, Medizinerinnen und Therapeuten in aller Welt können sich bis heute nicht auf eine gemeinsame Definition einigen. Das ist vielleicht sogar ganz gut so. Es braucht keine weitere Norm, der alle nacheifern. Stattdessen bist du selbst gefragt. Was soll Sexualität für dich sein? Was ist deine ganz persönliche Definition? Egal wie alt du bist, ob männlich, weiblich, beides, keins von beidem, oder zu welchem Geschlecht es dich hinzieht – nur du kannst entscheiden, was dir entspricht und was für dich alles dazugehört. Nur du kannst herausfinden, was du brauchst, was du dir wünschst und was deine ganz eigenen Ideale sind.

Deine Sexualität ist einzigartig. Jeder kann sein eigenes Drehbuch schreiben. Und das lässt sich ändern, erweitern, wir können Szenen rausschneiden oder neu zusammensetzen. Denk dir deine Blockbuster

aus. Du bist nicht nur Autorin oder Autor deines Films, sondern führst auch Regie, bist Executive Producer und spielst die Hauptrolle, wenn du willst. Für dein ganz großes und intimes Kino. Rufe »Action« oder »Cut«, wie es für dich am besten ist. Und überlege dir: Was zeichnet dein sexuelles Wesen aus?

Wer bin ich und wer will ich sein?

Sich von all den Klischees über Sex zu verabschieden, ist herausfordernd. Die eigenen Bedürfnisse benennen zu können, braucht Mut. Aber es kann sich lohnen. Wer sich selbst als sexuelles Wesen kennenlernt, ist oft zufriedener als vorher. Das gilt nicht nur für Singles, sondern ebenso in Beziehungen. Wer auf diese Weise gefestigt ist, kann sich leichter mit der Partnerin oder dem Partner darüber austauschen, wie der Sex für ihn zu einer schönen, bewegenden, wohligen oder atemberaubenden Erfahrung werden kann, um dann gemeinsam zu entscheiden, was man tun möchte.

Deshalb nimm dir Zeit und schaffe dir eine Art Schutzraum, um darüber nachzudenken, wie du Sexualität verstehen und leben willst. Kümmere dich für einen Moment nicht darum, wie dein Partner, deine Partnerin oder sonst jemand die Dinge wohl sehen würde. Es geht erstmal ausschließlich um dich. Denn was guter, was richtiger Sex für dich ist, bestimmst du. Natürlich kannst du dich auch einfach beim Sex ausprobieren. Machen statt denken. Wer dem eigenen Verlangen aber einmal ganz bewusst nachgeht, sich selbst besser verstehen lernt und herausfindet, was es noch alles zu entdecken gibt, dem stehen für die eigene Weiterentwicklung viel mehr Möglichkeiten zur Verfügung.

Dieser Prozess beginnt mit vier Fragen, die du für dich beantworten kannst: Wie wichtig ist mir Sex? Warum will ich Sex? Wo stehe ich und wo will ich hin? Und: Was mag ich beim Sex und was nicht?

Wie wichtig ist mir Sex?

»Ist es normal, dass ich für Sex nicht so viel übrig habe? Ich habe mich viel ausprobiert, aber eigentlich gefällt es mir nicht so sehr, Sex zu haben. Dabei küsse ich gerne, flirte und verführe, mehr muss es aber nicht sein. Ich mag es auch, einen Orgasmus zu haben, doch der muss nicht immer sein. Ich selbst fühle mich damit ganz gut, aber mir scheint, dass es anderen kaum so geht wie mir. Und ständig höre und lese ich, dass mir Sex doch etwas geben muss, ich nur weiter experimentieren muss, weil ich sonst was verpasse.« – Nina, 25.

Wie sexuell bist du?

asexuell

grey-sexuell

prosexuell

Wo stehst du gerade?

Sexualität kann man als Spektrum verstehen:

- Wenn dir Sexualität sehr wichtig ist, du ein sehr starkes Bedürfnis danach verspürst und sooft wie möglich Sex haben möchtest, bist du ein prosexueller Mensch.
- Kannst du hingegen mit Sex nichts anfangen, weil er für dich weder interessant noch attraktiv ist und es dich zu anderen Menschen nicht sexuell hinzieht, bist du vielleicht asexuell oder tendierst in diese Richtung.
- Zwischen diesen beiden Polen, die sich als »prosexuell« und »asexuell« beschreiben lassen, liegt der weite Bereich des Grey-sexuellen. Du hast generell schon ganz gerne Sex, aber überragend wichtig ist er dir nicht. Oder es schwankt, wie viel dir Sex bedeutet.

Als die schönste Nebensache der Welt wird Sex manchmal bezeichnet. Jeder hat ihn, jeder will ihn, lautet ein weiterer Glaubenssatz. Das stimmt so aber nicht für jeden. Hast du schon mal darüber nachgedacht, wie wichtig dir Sex ist? Wenn du die Bedeutung von Sex auf einer Skala von 0 bis 10 verorten solltest, wo würde er landen? Von »völlig unwichtig« über »nicht sooo wichtig« und »ziemlich wichtig« bis »überaus wichtig« ist alles möglich und völlig normal (s. Kasten).

Vielleicht merkst du auch, dass du Sex zwar magst, dass er für dich aber nur dann interessant ist, wenn du ihn mit jemandem haben kannst, den du schon besser kennst. Manche zieht es erst dann sexuell zu einem anderen Menschen hin, wenn sie sich emotional bereits tief mit ihm verbunden fühlen. Selten wird das nach ein oder zwei Treffen sein. Wer so empfindet, findet vielleicht »demisexuell« als Beschreibung für sich zutreffend. Der Begriff leitet sich von dem französischen Wort *demi* ab, was so viel bedeutet wie halb oder Mittelfeldspieler. Für demisexuelle Menschen sind unverbindliche sexuelle Kontakte und One-Night-Stands nicht interessant, weil sie ein starkes Bedürfnis nach Beständigkeit und Vertrauen haben.

Was ist aber, wenn du gar keinen Sex möchtest? Es gibt einige Gründe, die gegen Sex sprechen. Vielleicht kannst du ihm nichts abgewinnen, vielleicht ist er nicht Teil deiner Neigungen. Möglich ist auch, dass dir emotionale Nähe wichtiger ist als körperliche. Oder du hast schlechte Erfahrungen mit Körperkontakt gemacht, vielleicht schon als Kind. Auch wenn du Sexualität auf unangenehme Weise kennengelernt oder Gewalt und Missbrauch erlebt hast, kann das Interesse an Sex gering sein (hierzu findest du weitere Informationen in Kap. 5, ab S. 318 und S. 337). Möglicherweise gibt es den Menschen, mit dem du Sex möchtest, in deinem Leben nicht mehr. Oder du bist gerade in einer Lebensphase, in der andere Dinge Vorrang haben: Familie, Kinder, Ausbildung, Studium, die Arbeit. Das Alter kann eine Rolle spielen, ebenso eine Erkrankung. Sexualität verändert sich ein Leben lang. Sie ist mal mehr, mal weniger bedeutsam, findet mal häufi er, mal sel-

WAS MEINT ASEXUALITÄT GENAU?

Für Wissenschaftlerinnen und Forscher ist Asexualität heute eine vierte sexuelle Orientierung neben Hetero-, Homo- und Bisexualität. Wer asexuell ist, verspürt weder eine sexuelle Anziehung zu einem anderen Menschen noch ein Verlangen nach sexueller Interaktion.

Viele asexuelle Menschen wünschen sich trotzdem eine liebevolle Beziehung. Jemanden, der ihr Leben mit ihnen teilt, mit dem sie Spaß haben, der ihnen Zuneigung schenkt und für sie da ist. Manche hätten gerne eine Familie und Kinder. Künstliche Befruchtung ist für einige eine Möglichkeit, um dieses Ziel zu erreichen. Spezielle Dating-Portale wie Gleichklang oder AVEN-Partner helfen, jemanden zu finden, der ebenfalls eine Partnerschaft ohne Sex sucht.

Einigen asexuellen Menschen sind körperliche Nähe und Intimität aber wichtig. Wo dabei für jeden Einzelnen die Grenze liegt, ist individuell. Manche mögen es, sich zu umarmen, zu streicheln oder zu küssen. Andere genießen Slow Sex (mehr dazu später in diesem Kap. ab S. 71), solange vielleicht Vulva, Vagina, Penis und Anus dabei unangetastet bleiben und keine Zungenküsse stattfinden. Für wieder andere ist Sexualität in der Fantasie oder wenn sie sich selbst befriedigen okay, nicht aber mit einem anderen Menschen. Gelegentlich verschieben sich diese Bedürfnisse mit der Zeit. Nur weil sich jemand heute als asexuell erlebt, muss das nicht immer so sein. Wenn du mehr über Asexualität wissen möchtest und vielleicht auch Anschluss an Menschen suchst, die ähnlich empfinden, kannst du dir die Seite des Vereins AktivistA anschauen. AVEN ist ein Netzwerk von asexuellen Menschen, das zum Thema informiert, Möglichkeiten bietet, sich zu verbinden und auch bei der Partnersuche hilft.

tener statt. Du allein entscheidest, wie wichtig dir Sex heute und in Zukunft ein soll.

Falls du meinst, dass Sex in deinem Leben eine größere Rolle spielen sollte als bisher, kannst du dich fragen, warum. Brauche ich einfach mehr Sex, um mich wohlfühlen? Will ich für mich etwas Neues entdecken? Oder die gemeinsame Sexualität in der Beziehung weiterentwickeln? All das wären selbstbestimmte Gründe. Es gibt aber auch andere. Willst du mehr Sex, weil dein Partner oder jemand anderes dich sonst nicht normal findet? Weil es vermeintlich dazugehört und du denkst, ohne Sex wärst du kein richtiger Mann oder keine vollwertige Frau? Vielleicht machst du Sex mit, um Einsamkeit zu vermeiden oder Konflikten in deiner Beziehung aus dem Weg zu gehen? Falls du solche oder ähnliche Gedanken hegst, halte kurz inne. Möchtest du dich noch mehr den Vorstellungen von anderen anpassen? Oder doch lieber einen weiteren Schritt auf dich zugehen? Das bringt uns zur zweiten Frage:

Warum will ich Sex?

Worum es uns beim Sex wirklich geht, darüber denken wir oft nicht nach. Manches mag Gewohnheit sein, anderes passiert unbewusst. Tatsächlich kennt die Sexualforschung Hunderte Gründe, weshalb Menschen Sex wollen und ihn haben. Einige davon haben wir hier zusammengefasst (s. nächste Seite). Schau doch mal, welche Gründe für dich möglicherweise von Bedeutung sind.