

Rezension / Zusammenfassung zum Buch:**Vom Himmel auf Erden***Was Sexualität für uns bedeutet**Christoph Joseph Ahlers (Goldmann 2017)**Erstellt von Marco Ferrari***Inhaltsverzeichnis**

Einleitung:.....	2
Was Ahlers meint, wenn er sagt: Sex als Kommunikation	3
Die Erosion der Beziehungssexualität	3
Sexuelle Funktionsstörungen	5
<i>Vorzeitiger Orgasmus oder ausbleibender Orgasmus beim Mann</i>	6
<i>Viagra... ..</i>	6
<i>Fehlender Orgasmus der Frau</i>	7
<i>Funktionsstörungen – was in der Sexualtherapie damit gemacht wird – und was Mediziner und der Markt missbräuchlich damit machen</i>	7
Reden, worüber man nicht spricht – die Paar- und Sexualtherapie	9
<i>Was Paare in die Paar- und Sexualtherapie führt</i>	9
<i>Was häufig zu Unzufriedenheit in der Beziehung führt:.....</i>	11
Was dahinter steckt, wenn immer wieder erobert werden muss	12
<i>Versöhnungssex.....</i>	14
<i>Psychologische Ursachen problematischer Partnerwahl</i>	15
Wenn einer fremdgegangen ist.....	16
Wenn bei der Frau der Kinderwunsch aufkommt.....	17
Pornographie im World Wide Web	18
<i>Lustlosigkeit von Männern aufgrund von Pornokonsum.....</i>	19
<i>Wie Eltern damit umgehen könnten</i>	21

Christoph Joseph Ahlers: Vom Himmel auf Erden – Was Sexualität für uns bedeutet

Einleitung:

Die psychologische Sichtweise von Christoph Joseph Ahlers darüber, was Sexualität für uns bedeutet, passt gut in das Menschenbild und zum Psychotherapieansatz der „Klärungsorientierten Psychotherapie“. Das Gleiche gilt für den Sexualtherapieansatz von Ahlers, den er „Syndyastische Sexualtherapie“ nennt. Für Paarpraxis stellt er damit eine wertvolle und gut integrierbare Methode dar, die sich auch gut mit dem systemischen Sexualtherapieansatz von Ulrich Clement ergänzen lässt.

Das Buch ist in Form eines Interviews mit dem Autoren gehalten und vermittelt einen leicht zu lesenden und jederzeit spannenden Einblick in die Sexualität des Menschen. Die Leser/innen des Buches werden sehr viel wertvolles Wissen über die Gesamtheit sexueller Erlebniswelten und Erfahrungsmöglichkeiten gewinnen. Der Autor beschäftigt sich aber grundsätzlich mit dem Thema Liebe und Partnerschaft, sowie mit den in der heutigen digitalen Zeit aktuellen Themen wie Auswirkungen von Internetsexualität, Pornographie und Casual Dating wie Tinder oder auch mit Hintergründen und Folgen für die Partnerschaft bei unerfülltem Kinderwunsch.

Im März 2019 waren wir von Paarpraxis in einem mehrtägigen Workshop von Christoph Joseph Ahlers zum Thema Internet und Sexualität. Ich werde einige Teile daraus in die vorliegende Schrift mit einfließen lassen. Beim Schreiben der Zusammenfassung habe ich gemerkt, dass sie sehr lange werden würde, wenn ich auch nur annähernd alle Aspekte, die Ahlers behandelt, mitreinpacken wollte. Ich habe mich deshalb entschieden, einige Teile ganz wegzulassen, zum Beispiel alles zum Thema abweichende Sexualpräferenzen (wie Pädophilie). Die Zusammenfassung ist trotzdem relativ lange geraten – sie lässt aber natürlich immer extrem viel von den über 400 Seiten weg (Taschenbuchformat). Deshalb, wie immer an dieser Stelle, mein Hinweis: Wer sich von der Zusammenfassung angesprochen fühlt, sollte sich das Buch auf jeden Fall gönnen!

Christoph Joseph Ahlers: Vom Himmel auf Erden – Was Sexualität für uns bedeutet

Was Ahlers meint, wenn er sagt: Sex als Kommunikation

Sex ist die intimste Form von Kommunikation. Sex zeigt, dass uns der andere in sich lässt, uns in sich aufnimmt oder er in uns dringen will; dass er uns in sich haben will oder in uns sein will. Das ist für Ahlers die tiefere Bedeutung vom Küssen und Miteinanderschlafen. Es ist die Botschaft: Du bist okay, dich will ich haben, dich mag ich, mit dir will ich etwas zu tun haben, ich kann dich gut leiden, ich mag dich riechen, schmecken, anfassen. Im Grund genommen ist der sexuelle Körperkontakt damit eine Erweiterung des Gefühls von Angenommensein und Geborgenheit.

Bei jedem Partner gibt es in körpersprachlicher und sexueller Hinsicht ein neues (meist nonverbal) kommunikatives Kennenlernen. Stereotype Art sexuell mit Partnern in Kontakt zu treten, sind in aller Regel Ausdruck von Verunsicherung, Selbstunsicherheit und einem Gefühl von Überforderung. Wenn ich selbstunsicher bin und denke, mich in sexueller Hinsicht bewähren oder beweisen zu müssen, dann fange ich an zu agieren. Und dann entsteht keine Intimität. Intimität entsteht umgekehrt meist dann, wenn ganz wenig geschieht. Blickkontakt, sich nackt anschauen – *ohne sofort die Körperdistanz aufzuheben, um die Scham zu überwinden*. Das ist wiederum das, was meist in flüchtigen Sexualkontakten passiert: Sie fassen einander an, ohne dass es sie berührt, weil es nichts bedeutet. Da hilft dann nur noch die schnelle genitale Stimulation und Orgasmusproduktion. *Damit die Erregung die Leere der Begegnung überlagert*.

Letztlich ist es aber emotionale Erfüllung, wonach wir alle suchen. Das ist auch der Grund, weshalb Männer zum Beispiel aus einem Prostitutionskontakt selten beseelt herausgehen. Allenfalls sind sie befriedigt, häufiger aber frustriert, bezogen auf das, was sie eigentlich wollten, nämlich eine langfristige emotionale Erfüllung.

Die Erosion der Beziehungssexualität

Nach der Verliebtheitsphase, also nach einem bis spätestens zwei Jahren, ist die Sexualität der Paare in der Regel durch eine deutliche Abnahme der Koitusfrequenz geprägt. In der Verliebtheitsphase fühlten wir uns gewollt – nichts stärkt unser Selbstwertgefühl stärker. Das ist wesentlich nachhaltiger als Goldmedaillen im Marathon oder eine Gehaltserhöhung. Leistungsbezogene Belohnung ist nur ein Ersatz, der sich schnell abnutzt, weil er nicht eigentlich ist. Das Gefühl, von demjenigen, den ich liebe auch wirklich gewollt, und auch körperlich angenommen zu sein, ist das eigentliche Lebens-Mittel, das uns nährt. Und die intimste und sinnlichste Form, das zu erleben, ist Sex.

Erfüllte Liebe ist der Schutzschirm vor den Zumutungen des Lebens. Sie lässt den Wunsch nach äusseren Erfolgsattributen kleiner werden, weil ich innerlich reich bin. Umgekehrt: Wer in Liebesdingen entbehrensreich leben muss, ist in der Abwehr gegen psychische Angriffe

Christoph Joseph Ahlers: Vom Himmel auf Erden – Was Sexualität für uns bedeutet

geschwächt und durch äusserliche Anerkennung und Geltung korrumpierbar. Er ist anfälliger, leichter zu kränken, reizbar, verletzlich, empfindlich, ehrgeizig, perfektionistisch – das Leben ist für ihn anstrengend und kompliziert. *Wenn ich aber im Speck der Liebe lebe, bin ich relativ gelassen.* Der Volksmund äussert gern Sätze wie „Der oder die müsste wieder mal ordentlich Sex haben, dann wäre er/sie entspannter“, da ist was dran.

Und wenn erst einmal Kinder da sind, sieht es häufig etwa so aus: Die Frau ist vorübergehend ganz oder weitgehend aus ihrer Berufstätigkeit ausgestiegen und mit dem Kind allein zuhause. Er kommt abends nach Hause und wird sofort für die Kindsfürsorge in Anspruch genommen. Die Falle ist, dass die Partner denken, alles muss immer fair, gleich und gerecht sein. Aufgaben im Familienalltag sind aber nie gleich verteilt, ganz fair und gerecht! So ist dem Streit Tür und Tor geöffnet. Mit dem Sex geht es steil bergab: Es gilt als „natürlich“, dass nach der Geburt kein Sex stattfindet, dass das „nun mal so ist“, deshalb wird darüber auch nicht gesprochen. Und *das* ist das eigentliche Problem! Die Partner nehmen sich nicht mehr als Liebesobjekte wahr, sondern als Mama und Papa. Die Beziehung vergeschwisterlicht sich, Körperkontakte finden nur noch auf der soziale Ebene statt. Streicheln? Selten. Im-Arm-Halten? Oft nur noch vor dem Fernseher und nebenbei. Das Kind benötigt rund um die Uhr Aufmerksamkeit und Fürsorge, Nerven, Zeit und Liebe.

Leidensdruck herrscht zu Beginn der Baby-Phase oft noch nicht. Problematisch wird es oft erst so nach ein oder zwei Jahren, falls sich an dieser sexuellen Distanzierung des Paares nichts ändert. Einer der beiden möchte wieder mehr Sex. Nehmen wir als Beispiel dafür den Mann. Er spricht es an, die Frau hat aber keine Lust. Manchmal lässt sie sich trotzdem darauf ein. Es kommt zu „Gnadensex“, auf den eigentlich keiner der beiden Lust hat. Sex wird zur Verhandlungssache, bei der davon ausgegangen wird, dass der Mann es braucht und die Frau es ihm geben kann und soll. Das Problem ist, dass dieses Muster an den eigentlichen Bedürfnissen beider vorbei geht. An denen der Frau sowieso – aber auch an denen des Mannes.

Dabei ist wichtig klarzustellen, dass aufseiten der Frau beide Gefühle authentisch sind: vorher Lust auf Sex gehabt zu haben und nachher kein Verlangen in dieser Hinsicht zu spüren. Die Frau sucht sich ihre ablehnenden Gefühle genauso wenig aus wie der Mann, der sich Sex wünscht. Es geht hier überhaupt nicht um die bösen Frauen, die die guten Männer abblitzen lassen. Und es geht auch nicht um die bösen Männer, die einzig darauf abzielen, ihre guten Frauen zu penetrieren. Viel wichtiger sind Fragen wie: Was hat es damit auf sich? Was bedeutet es für jeden Einzelnen und für das Paar, dass es so gekommen ist? Es ist wichtig, dass hier das Erleben beider Partner in der Therapie ausreichend geklärt wird. Darüber hinaus ist es wichtig, den biographischen Hintergrund zu klären: Wie war das in früheren Beziehungen? Wie im Elternhaus? Gab es da ähnliche Erfahrungen?

Wofür häufig kein Bewusstsein existiert, ist das wohltuende und entspannende Potenzial von Sexualität. *Dass man am Abend, wenn das Baby schläft, in aller Ruhe miteinander schlafen könnte – um sich miteinander zu verbinden und danach gemeinsam einzuschlafen: Ein solches Bewusstsein haben die wenigsten.* Ritualisierte und routinierte, einfache Sexualität, die in das Familienleben integriert ist, könnte das Paar zur Ruhe bringen. Dafür müsste dem Sex aber eine andere Bedeutung zugemessen werden, jenseits von Lust, Geilheit und Turnübungen!

Christoph Joseph Ahlers: Vom Himmel auf Erden – Was Sexualität für uns bedeutet

Bleiben wir noch ein wenig beim Klischee vom Mann, der Sex will, und der Frau, die den Sex verweigert... Wenn es wirklich der Fall ist, dass die Frau authentisch sagt: „Bei mir existiert keinerlei Bedürfnis nach sexuellem Körperkontakt“, dann würde Ahlers vermuten, dass sie, aus welchen Gründen auch immer, engen, nahen und intimen Körperkontakt schon biographisch nicht als beziehungsstiftend und wohltuend erfahren hat. Sie könnte lernen zu sagen: „Ich habe zwar selber kein Bedürfnis danach, aber wenn es das ist, was du möchtest, kann ich mich gerne darauf einlassen.“ Und er könnte lernen zu sagen: „Mir ist klar, dass ich kein Druckventil brauche, sondern emotionalen Kontakt zu dir über unsere Vereinigung“. Er müsste also lernen zu verstehen und dann zu benennen, dass er keinen Samenstau, sondern einen Gefühlsstau hat.

Ahlers schliesst sich der gängig geäusserten Meinung nicht an, dass langjährige Partnerschaften automatisch sexuell langweilig werden. Fehlende sexuelle Anziehung hat seine Ursache Ahlers Meinung nach immer in einer Erosion partnerschaftlicher Kommunikation. Es gibt aber viele Paare, die gelernt haben oder es ohnehin können, schönen Sex zu haben, ohne zu denken, sie müssten vorher vor Lust und Begierde platzen, sondern einfach erfüllend und stimmig miteinander schlafen können, so wie sie auch gemeinsam zu Abend essen, ohne einen Bärenhunger haben zu müssen.

Sexuelle Funktionsstörungen

Ahlers machte im Seminar vom März 2019 interessante Ausführungen zu den sexuellen Funktionsstörungen und dazu, wo er deren Ursachen sieht – nämlich im Leistungsdruck und in falschen Annahmen darüber, was guter Sex sei. Dazu füge ich hier einleitend meine Originalnotizen aus dem Seminar ein:

Die Kontamination der Sexualität von internalisiertem Leistungsdruck und daraus resultierenden Versagensängsten ist total. Jeder Klient mit Problemen in partnerschaftlicher Sexualität leidet unter internalisiertem Leistungsdruck, resultierend aus Versagensangst, Stressreaktion und dadurch eingeschränkter Sexualefunktion. Und zwar egal wie sich das symptomatisiert, ob keine Lust, früher oder später oder kein Orgasmus, Erektionsstörung, Lubrikationsstörung, egal was. Wir finden in der Klärung die Vorstellung und Konzeptualisierung der Sexualität als zielgerichtete, absichtsvolle, genitale Stimulation zur Provokation von Erektion und Lubrikation zur Ermöglichung von penisvaginaler oder penisanaler Penetration zwecks Orgasmusproduktion. Das ist das Konzept von Sex, und alles, was das nicht hergibt, ist kein oder schlechter Sex. Alles, was dem nicht entspricht, war nichts.

Peggy Pleinplatz hat langjährige Paare befragt, die ihre Sexualität als gut bezeichnen und das Resultat ist, dass bei diesem Sex alles fehlt, was in der Gesellschaft als guter Sex gilt: Quantität, Busen- und Penisgrösse, Anzahl Stellungen, Koppulationsdauer – alles, wovon unsere Köpfe voll sind, existiert empirisch bei diesen erfolgreichen Paaren nicht. Wir werden kollektiv verarscht mit dem, was wir heute über Sexualität „lernen“, insbesondere, weil uns die zentrale Funktion der Sexualität (nach Ahlers: die Kommunikationsfunktion) nicht vermittelt wird.

Christoph Joseph Ahlers: Vom Himmel auf Erden – Was Sexualität für uns bedeutet

Die Funktionsstörungen rühren also überwiegend daher, dass wir angespannt und verkrampft sind. Weil wir eine Leistung vollbringen wollen. Das Konzept von Sex als zu erbringende Leistung ist nach Ahlers die Kernvariable so gut wie aller sexueller Funktionsstörungen. Denn aus Leistungsdruck resultiert Versagensangst, die wiederum zu Selbstbeobachtung führt: „Wie ist meine Performance?“ Dabei erlischt das Erleben.

Erfüllende Sexualkontakte sind demgegenüber vor allem dann möglich, wenn wir nicht performen wollen, sondern wenn wir mit unserer Aufmerksamkeit beim Sex bei uns sind. Wenn aber beide darauf achten, wie es dem anderen geht, besteht die Gefahr, dass es keinem von beiden gut geht. Sie verlieren sich in einer Macher-, Produzenten- oder Beobachterrolle. Wenn der Therapeut das in der Therapie erklärt, kommt häufig die Frage: „Wie? Ich dachte, dass es beim Sex darum geht, auf den anderen zu gucken, nicht auf sich selbst?! Sonst ist man doch ein Egoist?“ Hier muss man mit einem Missverständnis aufräumen und klarstellen, dass Selbstachtsamkeit und Egoismus zwei verschiedene Dinge sind: Selbstachtsamkeit ist eine Form der Selbstfürsorge, Egoismus ist dagegen die Missachtung der Bedürfnisse eines anderen.

Ahlers führt aus, dass eine sachverständige Therapie sexueller Funktionsstörungen ohne Einbeziehung von Partnerinnen und Partnern nicht möglich ist. Wenn wir nur den „Symptomträger“ alleine sehen, hören und unterstützen, kennen wir nur die Hälfte der Wahrheit. Nicht weil diese Person lügen würde, sondern weil sie nur ihre Sicht der Dinge schildern kann.

Vorzeitiger Orgasmus oder ausbleibender Orgasmus beim Mann

An dieser Stelle der Zusammenfassung soll nicht im Detail darauf eingegangen werden, was Männer bei diesen Problemen tun können. Hierzu gibt es Bücher, die ich betreffend diesem Thema eher empfehlen würde als das hier zusammengefasste Buch, zum Beispiel das Buch „Klappt's?“ von Michael Sztenc.

Hier nur soviel: Der vorzeitige Orgasmus ist ein als belastend empfundener Umstand, der eigentlich nur mit der subjektiven Bewertung dessen, was passiert, zu tun hat. Denn, flapsig gesagt, *die Natur hat nichts dagegen, dass der Samenerguss früh und schnell kommt*. Zum Problem wird es also erst dadurch, dass es den Mann belastet und das tut es meist deshalb, weil er ahnt, glaubt oder weiss, dass seine Partnerin es sich anders wünschen würde.

Viagra...

1998 wurde Viagra eingeführt, und der Grossteil der Studien zur Wirksamkeit wurde von den Pharmafirmen finanziert. Und was sagen diese Studien? Sie wollen uns weismachen, dass Männer ab fünfzig zu etwa 50% impotent sind und deshalb dieses Medikament brauchen. Es ist ganz ähnlich wie bei den Medikamenten gegen Depression. Der Missbrauch von Psychopharmaka nimmt stetig zu. Dabei ist die missbräuchliche Einnahme ja nur das Resultat eines massenhaften Verordnungsmisbrauchs.

Christoph Joseph Ahlers: Vom Himmel auf Erden – Was Sexualität für uns bedeutet

Übrigens gibt es, wie Ulrich Clement es bereits lange beschrieben hat, in der Sexualtherapiepraxis seit Einführung von Viagra ein neues, häufiges Phänomen: Die männliche Lustlosigkeit. Ahlers meint, diese Unlust könnte ein Resultat der hohen Leistungsanforderungen an die Männer sein. Es ist ein relativ neues Phänomen, dass die gesellschaftliche Anforderungen auch an das Äussere der Männer gestiegen sind: Männer haben fit zu sein und auf ihre Figur und ihr Äusseres zu achten. Im Sex mit der Partnerin haben sie die Überzeugung, es „bringen“ zu müssen, es ihrer Partnerin gut „besorgen“ zu müssen. Bei vielen setzt Versagensangst ein und sie vermeiden in der Folge den Sex mit ihren Frauen und ziehen sich stattdessen vor den Computer zurück zwecks pornographisch unterstützter Selbstbetätigung! Man hört von immer mehr zwölfjährigen Jungs, die Muskelaufbautraining betreiben, und man weiss auch, dass viele junge Männer zu ihrem ersten Date vorsorglich Viagra mitnehmen, um „auf Nummer sicher“ zu gehen. Diese kerngesunden jungen Männer stellen einen beachtlichen Teil der Käuferschaft von Viagra dar.

Fehlender Orgasmus der Frau

An dieser Stelle der Zusammenfassung soll nicht im Detail darauf eingegangen werden, was Frauen tun können, wenn sie Mühe haben, zum Orgasmus zu kommen. Hierzu gibt es Bücher, die ich betreffend diesem Thema eher empfehlen würde als das hier zusammengefasste Buch, zum Beispiel „Coming soon – Orgasmus ist Übungssache“ der Schweizer Autorin und Sexualtherapeutin Dania Schiffan.

An dieser Stelle also nur soviel: Der Orgasmus ist physiologisch ein Reflex. Ohne Entspannung kein Reflex. Und darum dann auch kein Orgasmus. Aber auch beim Orgasmus stellt sich die Frage nach dessen Bedeutung. Für viele Männer ist der Orgasmus der Frau die Bestätigung dafür, dass der Mann „gut“ war. Dass sie beim Sex mit dem Partner selbst keinen Orgasmus haben, wäre für viele Frauen akzeptabel. Worunter sie leiden, ist das Gefühl der Frustration aufseiten des Mannes, der minutenlang auf und an ihnen herumarbeitet, ohne dass etwas passiert. Diese Frauen berichten, dass sie den Eindruck haben, ihr Orgasmus müsse den Mann bestätigen. Dadurch kommt sie unter Druck. Und genau das hält sie davon ab, bei sich zu bleiben und sexuell erlebnisfähig zu sein.

Funktionsstörungen – was in der Sexualtherapie damit gemacht wird – und was Mediziner und der Markt missbräuchlich damit machen

Viele meinen, in der Sexualtherapie ginge es darum, dass sie ein Coaching erhalten zwecks Leistungsoptimierung, damit es wieder klappt. Das Gegenteil ist der Fall! Es geht primär darum, sich von den Leistungsanforderungen zu distanzieren. Das erste, was passieren muss, ist Abbau von Druck. Und dann? Dann brauchen wir Ruhe, Zeit und Geduld. Und es geht um ein Annehmen und Loslassen: Ich akzeptiere, ich habe keine Lust. Ich akzeptiere, der Penis wird nicht steif, die Scheide nicht feucht, der Orgasmus kommt zu früh oder gar nicht. Ich akzeptiere das. Und danach sehen wir weiter.

Christoph Joseph Ahlers: Vom Himmel auf Erden – Was Sexualität für uns bedeutet

Wir können die Funktionsstörungen als gesunden Ausdruck davon betrachten, dass uns der Körper signalisiert, dass Leistungsanforderungen im Sex nichts zu suchen haben. Und zwar nicht mal die Anforderung, man müsse geil sein und Lust haben, um Sex zu haben. Da fängt der Fehler schon an! Alles Unsinn! Kein Mensch braucht „Lust auf Sex“ für eine erfüllende sexuelle Beziehung! Das können wir lernen: Sex, um miteinander Beziehung zu führen und auf intime Weise miteinander in Verbindung zu treten, und zu begreifen, dass es dabei auch um Angenommensein, Geborgenheit, Intimität und Nähe geht.

Die heutige, unfassbar dämliche Leistungsinfektion, mit der die jungen Menschen infiziert werden, zeigt sich mustergültig bei *Germany's Next Topmodel*. Dort lernen wir, dass es nicht reicht, hübsch zu sein. Wir lernen, dass wir *alles* geben müssen. Die Mädchen werden zur Schau gestellt und fast nackt im Bikini vorgeführt. Heidi Klum zieht eine Schnute und macht das Mädchen vor laufender Kamera fertig: „Du hast mich echt persönlich tief enttäuscht! Von dir hätte ich mehr erwartet! Das war echt eine schwache Leistung in der Mikro-Bikini-Challenge! Da bist du null sexy rübergekommen! Das, was du hier abgeliefert hast, reicht bei weitem nicht...!“ Jeder intelligente Mensch sollte mindestens einmal in seinem Leben diese Sendung gesehen haben, um die Leistungsgesellschaft und ihr Anforderungsprofil, das an Oberflächlichkeit nicht zu überbieten ist, zu begreifen! Dasselbe gilt für die Selbstdarsteller auf Instagram und Co. Es geht um Selbstoptimierung, Selbstdarstellung und Dokumentation der eigenen Andersartigkeit. Der motivationale Hintergrund für Selbstoptimierung ist nach Ansicht von Ahlers eben nicht Schönheitssinn, sondern Minderwertigkeitsgefühle und Angst vor Insuffizienz. Es geht um Defizitkompensation. Und der Markt ist so schlau, dass er genau diese Angst vor Ungenügen dauernd schürt. Und der Markt passt sich ausschliesslich dem Gesellschaftsbild an: Brustvergrösserung ohne medizinische Indikation geht, Brustamputation dagegen ist verboten! Und es gibt Produkte für Dinge, die gar nicht möglich sind. Zum Beispiel für Penisverlängerungen oder Penisvergrösserungen. Ahlers zeigt dies im Detail auf – schon dieses Kapitel alleine ist unbedingt lesenswert! Hier nur eines der absurden Beispiele: Männern mit Potenzproblemen wird von Urologen eine Penisprothese empfohlen, der Einbau einer Erektionspumpe. Die Gleichung lautet: Sex ist gleich Geschlechtsverkehr. Geschlechtsverkehr ist gleich Erektion. Erektionsstörung ist gleich Impotenz, Impotenz ist gleich Operation. Operation ist gleich Prothese. Nicht quatschen – machen! Dass die Erektionsstörung meist psychische und nicht körperliche Ursachen hat und in einer Sexualtherapie relativ leicht zu behandeln wäre – egal. Ein Urologe, der eine sexualpsychologische Weiterbildung absolviert hatte und begann, die Operationen infrage zu stellen, bekam eine Abmahnung: Die Umsätze der Klinik seien zurückgegangen.

Ein Beispiel zu Schönheits-OP's: Viele Frauen gehen davon aus, dass sich nach der Schönheits-OP all ihre Probleme in Luft auflösen und sie ein glücklicheres oder zufriedeneres Leben führen. Leider tritt das in der Regel, in den allermeisten Fällen nicht ein. Weil nicht der Körper das Problem ist, sondern die Psyche. [Ergänzung von Marco Ferrari](#): Im Juni 2019 wurden in der Schweiz die ersten „Swiss Influencer Awards“ verliehen. Eine Gewinnerin antwortete auf die Frage, wie es in ihrem Privatleben aussehe: „Tot, wie in mir drin auch. Der wichtigste Mensch in meinem Leben ist mein Psychiater.“ Hinter der perfekten Fassade von Instagram verbergen sich oft Selbstausbeutung, Ängste und Depressionen. Und wenn die Kandidaten auf der Bühne begeistert ausrufen, dass ihre Fans ihre besten Freunde, ja ihre Familie seien, dann ist das – vorausgesetzt es ist keine Floskel – eigentlich traurig. Denn Fans können liken so viel sie wollen – echte Liebe kann das nicht ersetzen und auch keine Selbstwertzweifel.

Reden, worüber man nicht spricht – die Paar- und Sexualtherapie

Was Paare in die Paar- und Sexualtherapie führt

Wir haben in der Regel nicht gelernt, miteinander übereinander zu sprechen. Das Thema einer Paartherapie ist aber „Du und Ich“. Und wie es uns eigentlich miteinander geht. Es geht also weg von der Frage „Wie geht es dir?“, hin zur Frage „Wie geht es dir *mit mir*? Wie geht es dir in unserer Beziehung? Was denkst du über mich? Und wie geht es eigentlich mir selbst in unserer Beziehung?“ Sexual- und Paartherapie ist immer auch eine Form des Spracherwerbs. Es geht darum, dass das Paar sich tiefergehend versteht und das setzt voraus, dass sie lernen, sich über sich selbst mitzuteilen. Zum Beispiel sagte ein Mann in der Sexualtherapie: „Jedes Mal, wenn ich ihr an die Titten oder an die Möse fasse, zickt sie rum und macht nicht mit.“ Also stellt der Therapeut der Frau die Frage: „Wie geht es Ihnen, wenn Sie das so hören? Was macht das mit Ihnen?“ Und dann sagt die Frau im besten Fall, was das in ihr auslöst, aber meist wird sie mit Gegenvorwürfen reagieren. Dann konfrontiert Ahlers: „Gut, jetzt haben Sie sich ausgetauscht, wie Sie das zuhause vermutlich meistens tun. Mein Eindruck ist, Sie sind ziemlich gut darin, sich gegenseitig die Zeigefinger vor die Nase zu halten. Ich würde vorschlagen und würde Sie einladen, den Zeigefinger einzuklappen und sich mal an die eigene Nase zu fassen. Wir üben jetzt den Übergang vom Fremdvorwurf zur Selbstauskunft. Heisst: Was ist *Ihr eigener Anteil* an der Situation? Was hat das Ganze *mit Ihnen* zu tun?“

Bemerkung von Marco Ferrari: Paarpraxis würde es wohl nicht so konfrontativ formulieren, und die gute Absicht hinter den bisherigen Lösungsversuchen würdigen, gleichzeitig aber auch darauf hinweisen, dass diese zu nichts führen. Wichtig ist das Prinzip, und darauf sollte der Therapeut hinweisen, dass jeder Partner einen deutlichen Anteil am Bestehen des Problems in der Partnerschaft hat. Und wir weisen darauf hin, dass es eine Paartherapie-Voraussetzung ist, dass jeder Partner bereit ist, seinen eigenen Anteil zu klären und sich zu entwickeln.

Bevor Ahlers in die konkrete Arbeit mit dem Paar einsteigt, fragt er in der Sexualtherapie nach einem Ziel. Dieses wird meist so umschrieben, dass der Sex wieder „funktionieren“ soll. „Verstehe ich“, sagt Ahlers dann, „*aber weshalb? Warum wollen Sie miteinander schlafen?*“ Verwirrte Blicke. Die Frage, was Menschen sich eigentlich sagen wollen, wenn sie miteinander schlafen, haben sich die wenigsten jemals gestellt. Naja, hört Ahlers oft, weil das geil sei und Lust mache. Dann weist er darauf hin, dass man sich auch selbst Lust machen kann. Wenn es nur um Lust geht, weist Sex nicht über sich hinaus. Ahlers geht es darum, dieses Bewusstsein zu fördern, dass es dem Paar auch darum geht, etwas miteinander füreinander auszutauschen. Und der Weg dazu ist meist, die Paare aus ihrer ungünstigen Verteilung zwischen Nähe, Verschmelzung und Distanz zu bringen. Die Partner haben entweder zu viel Verschmelzungsdrang oder zu viel Distanzierungsdrang. Beides ist die Folge von Ängsten. Es geht darum, die Paare zu unterstützen, angstfrei Nähe und Distanz regulieren zu können. Und es geht auch darum, ein Verständnis dafür zu fördern, dass Sex und Beziehung wesentlich miteinander verbunden sind. Ahlers ist es wichtig, den Paaren

Christoph Joseph Ahlers: Vom Himmel auf Erden – Was Sexualität für uns bedeutet

klarzumachen, dass es nicht um die Funktion geht. *Wenn wir glauben, beim Sex müssen wir geil und funktionstüchtig sein, dann sind wir nur einem Mythos aufgesessen!*

Sex verhält sich zur Paarzufriedenheit meist so, dass sich die Qualität der partnerschaftlichen und sexuellen Beziehung wechselseitig spiegeln. Wenn ich mich als Mensch in dieser Beziehung gesehen und gewollt fühle, dann erlebe ich das auch in sexueller Hinsicht. Und umgekehrt: Wenn ich mich in sexueller Hinsicht angenommen und gewollt fühle, dann fühle ich mich oft (nicht immer) auch als Partner so. Wenn aber auf einer Ebene diese Gefühle ausbleiben, dann wirkt sich das meist auch negativ auf die andere Ebene aus. *Kompliziert dabei ist, dass Männer in der Regel durch Sex Nähe herstellen (wollen) und Frauen aber zuerst Nähe brauchen, um Sex haben zu können.*

Manchmal behelfen sich Männer, die von ihren Frauen Sex möchten, mit fast schon lustigen biologischen Argumentationen, im Sinne von: „Ein Mann braucht nun mal Sex, weil er sonst einen „Samenstau“, eine „Hodenschwellung“ oder „Schmerzen“ bekommt.“ Das zugrunde liegende Konzept dieser Argumentation ist eine Annahme wie „Es muss regelmässig raus, sonst platzt was!“ Dieses Verständnis ist ungefähr so stichhaltig, wie wenn jemand sagen würde: „Ich muss regelmässig weinen, weil sonst meine Tränendüsen platzen.“ ☺ Im Ernst: So etwas wie Samenstau gibt es physiologisch nicht, folglich gibt es auch keinen Druckanstieg und demzufolge keine körperlichen Schmerzen.

Wenn man aber mit Hilfe der Unterstützung in der Sexualtherapie verstanden hat, dass es nicht um biologische Bedürfnisse geht, sondern auch darum, sich angenommen und gewollt zu fühlen, dann könnte man schon auch auf die Idee kommen, die Frau zu fragen: „Was ist eigentlich das Problem? Warum schlafen Sie nicht mit Ihrem Mann? Tut das weh?“ „Nein.“ „Macht das Mühe, ist es anstrengend oder problematisch?“ „Naja, wenn ich einen langen Tag hinter mir habe.“ „Gut klar, aber ansonsten?“ „Nein.“ „Und wofür steht dann, wenn Sie sagen: ich mach dir zwar das Essen, ich kauf auch Bier ein für dich – was Sie alles nicht machen müssten und auch Mühsal bedeutet, - aber Sex gibt es nicht! Worum geht es denn da? *Warum schlagen Sie ausgerechnet an dieser Stelle den Verweigerungspflock ein?*“

Eigentlich geht es auch ein Stück darum, Sex etwas von seinem Mythos zu nehmen, einfach mal die Fallhöhe zu reduzieren! Zu sagen: Wir sprechen nicht über ein Mammutprojekt, sondern über einmal ab und zu Sex. Das ist etwas, was in der Regel keine zwanzig Minuten in Anspruch nimmt, seien wir doch mal ehrlich. Die therapeutische Devise lautet: Schauen wir doch einfach mal, was hier eigentlich los ist.

Bemerkung hierzu von Marco Ferrari: Natürlich gibt es gewichtige, gute Gründe, weshalb ein Partner sich nicht (mehr) auf Sex einlassen will. Die ernst genommen und akzeptiert werden müssen. Diese Gründe können in der Person selbst, wie zum Beispiel traumatischen Erlebnissen oder Lebenskrisen, oder in der Partnerschaft liegen. In der Therapie geht es darum zu klären, um was es eigentlich geht, wenn ein Partner Nein sagt zu Sex. Dass „fehlende Lust“ ein heute allseits akzeptiertes Argument ist, das bei näherer Betrachtung mit Blick auf die kommunikative Bedeutung von Sexualität aber oft in sich zusammenfällt, zeigt Ahlers im Buch sehr anschaulich auf, vgl. dazu unten. Wenn ein Klient also sagt „Ich schlafe nicht mit meinem Partner, weil ich keine Lust auf Sex habe.“, könnte man im Ansatz von Ulrich Clement (vgl. den Kurzbeschreibung zum sexualtherapeutischen Behandlungsansatz von Paarpraxis auf www.paarpraxis.ch) den Weg einschlagen, sich auf die Suche nach der Lust, nach einer für die Person stimmigen Sexualität zu gehen. Die Annahme dabei ist, dass der

Christoph Joseph Ahlers: Vom Himmel auf Erden – Was Sexualität für uns bedeutet

Klient nicht grundsätzlich keine Lust hat, sondern es sich eher um ein „so wie der Sex bei uns ist, stimmt es für mich nicht“ handelt. Die therapeutische Suchlinie von Clement wäre grob gesagt dann „Worauf hätten Sie dann Lust, wenn nicht auf das?“ Aber man könnte eben nach Ahlers auch anders fragen, wenn der Klient sagt, „ich habe mit meinem Partner keinen Sex mehr, weil ich keine Lust habe“, und das ginge in die Richtung, dass der Therapeut einlädt, genauer zu suchen: „Lassen Sie uns eine ehrlichere Antwort finden und herausarbeiten, um *was es eigentlich geht*.“

Was häufig zu Unzufriedenheit in der Beziehung führt:

Auch die Sexualität in der Beziehung wird dadurch in Mitleidenschaft gezogen, dass nicht mehr miteinander geredet wird. Das heisst, es wird schon geredet, über das Aussen, aber es wird *nicht mehr miteinander übereinander* gesprochen. Es wird geredet, aber nichts gesagt. Problematisches, Störendes, Kritisches, Heikles, Ersehntes, Gewünschtes oder Vermisstes wird systematisch nicht angesprochen. Das ist das eigentliche Problem: misslingende oder gar fehlende Kommunikation zwischen den Partnern.

Ahlers ist der Meinung, dass die Unlust auf den Anderen nicht unbedingt daher kommt, dass der Körper unattraktiver wird, sondern dadurch, dass die meisten von uns nicht gelernt haben, Beziehung durch Kommunikation zu führen. Und das würde heissen, miteinander im Kontakt und im Austausch zu bleiben und sich auseinanderzusetzen – vor allem auch übereinander!

Miteinander über Sexualität zu reden, fällt aber vielen schwer. Sex ist zwar medial omnipräsent, doch selbst in Freundschaften wird höchstens allgemein darüber geredet, in Form plakativer Schilderungen oder mit Witzen. Kaum jemand bespricht mit engen Freunden das eigene sexuelle Erleben, eigene Wünsche und Bedürfnisse, Ängste oder Befürchtungen.

Bemerkung von Marco Ferrari: In der Paarpraxis Klagen von Partnern häufig, dass sie sich mehr als der andere für die Beziehung engagieren würden, selber aber recht selbstlos seien (nun aber endlich mal auch etwas Engagement für die Beziehung zurückerhalten möchten). Dazu Ahlers: Die Reinform, in der jemand altruistisch liebt und nichts für sich haben will, gibt es sehr selten. Den anderen Extremfall, dass jemand sich einen Dreck für den Partner interessiert und lediglich Löcher in seinen emotionalen Haushalt stopfen möchte, den gibt es schon öfter, aber auch so gut wie nie pur.

Christoph Joseph Ahlers: Vom Himmel auf Erden – Was Sexualität für uns bedeutet

Was dahinter steckt, wenn immer wieder erobert werden muss

In der Verliebtheit wird ein Illusionsvertrag geschlossen, und der ist Ausdruck kindlichen Schwärmens. Im Verliebtsein suggerieren wir uns gegenseitig, dass sich all unser Sehnen und Streben auf den anderen richtet. Wechselseitig versichern wir uns, dass es nur um den anderen geht – obwohl Verliebtsein wesentlich und in erster Line mit uns selbst und der Erfüllung unserer Sehnsüchte zu tun hat! Warum findet ein Mensch einen anderen toll und verliebt sich in ihn? Weil er erstens seiner Sexualpräferenz und zweitens seiner Beziehungspräferenz entspricht. Nun sagen Sie mir: Was hat all das mit der anderen Person zu tun? Im Illusionsvertrag spiegelt sich unser Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit, nach Erlösung durch Überwindung von Vereinzelung. Natürlich sind die Gefühle wahr, alle Gefühle sind wahr! Aber sie entstehen durch Täuschungen und Illusionen. Der Zustand des Verliebtseins ist dem Zustand des Wahnsinns sehr nahe. Die Botenstoffe in unserem Körper sind dann sehr ähnlich ausgeprägt wie bei tatsächlichen psychischen Erkrankungen, zum Beispiel bei psychotischem Erleben.

Wenn jemand sich also immer wieder heftig verliebt, und dann darunter leidet, dann kann in der Therapie hinter die Vorgänge geschaut werden und geklärt werden, welche Motivation seinem Verlieben innewohnt, welche tieferliegenden Wünsche und Bedürfnisse unerfüllt sind, die durch Verlieben erfüllt werden sollen.

Die männliche Ausprägung ist der Don-Juan-Typ, und das geht etwa so: Er überschüttet eine Frau mit Aufmerksamkeit und Charme, bis sie vollends verliebt ist – was für ihn die maximale Gratifikation seines brüchigen Selbstwertgefühls darstellt – und wendet sich dann der nächsten Quelle seiner Selbstbestätigung zu mit dem Ziel, sie in sich verliebt zu machen, um damit sein Selbstwertgefühl zu stützen. Das Heimtückische dabei ist: Gerade aufgrund seiner Selbstwert- und Bindungsstörung ist ein solcher Mann der perfekte Verführer – denn er ist emotional nicht involviert. So kann er jederzeit die Kontrolle behalten, denn er wird nicht durch eigene Gefühle abgelenkt – er fühlt nichts, nur der andere erlebt etwas. Dieser Mann ist auch **praktisch nie verliebt!** Denn in der Sekunde, in der ich mich verliebe, lasse ich mich ein und gebe Kontrolle ab.

Es gibt mehr Menschen, die sich nie verlieben, als wir glauben. Sich nicht verlieben zu können, ist in der Regel ein Hinweis darauf, dass es für die betroffenen Personen schwer ist, sich einzulassen. Viele leiden auch darunter, oder schämen sich dafür. Denn in unserem Gesellschaftsbild gehört es dazu, dass man verliebt gewesen zu sein hat. Für diese Menschen ist es aber, als gingen sie ins Kino und kommentieren innerlich ständig Regie- und Ausstattungsfehler, anstatt sich auf die Handlung des Films einzulassen. So erleben sie nichts. Dahinter steckt Angst vor Enttäuschung, Angst vor Verletzung, Angst vor Zurückweisung und Angst vor Kränkung. Sie können nämlich nicht glauben, dass man sie vorbehaltlos gut finden könnte. Und zwar deshalb nicht, weil sie sich selbst nicht gut finden können.

Don Juan hat also nicht besonders viel Liebe zu verschenken, sondern hat eine Bindungsstörung bzw. meist eine narzisstische Persönlichkeitsstörung. Denn er handelt nicht

Christoph Joseph Ahlers: Vom Himmel auf Erden – Was Sexualität für uns bedeutet

aus Liebe zu den Frauen, sondern aus zu wenig Liebe für sich selbst. Die Frauen, die darauf hereinfallen, sind seine Opfer, aber auch er ist ein Opfer seiner selbst: denn er versucht sein brüchiges Selbstwertgefühl zu stützen, indem er andere dazu missbraucht, ihm die Liebe zu geben, die er für sich selbst nicht hat. [Ergänzung von Marco Ferrari](#): Durch die Eroberung wird das Selbstwertgefühl aber nicht besser. Das gute Gefühl bleibt nur ganz kurz. Dann muss sofort die nächste Eroberung her, weil die dem Ganzen zugrunde liegende Annahme „Ich bin nicht ok, ich bin nicht gut genug, ich bin nicht liebenswert“ unverstanden und daher unbearbeitet bleibt. Das Erobern ist eine reine Kompensationsstrategie, das Verfolgen eines Vermeidungsziels. Irgendwann braucht es eine Steigerung der Dosis, ähnlich einer Sucht. Und irgendwann wird sich ein diffuses Gefühl von innerer Leere und Unzufriedenheit breit machen, das bis zu einer Depression führen kann.

Bei Frauen ist die Analogie dazu die histrionische Persönlichkeitsstörung (vgl. zu den Persönlichkeitsstilen die Zusammenfassung auf Paarpraxis.ch zum Buch „Spas an der Arbeit trotz Chef“). Frauen mit dieser Persönlichkeitsstruktur haben ein Selbstwertproblem dahingehend, dass sie eine Überzeugung haben, dass sie für andere nicht wichtig sind, im Leben von anderen keine bedeutende Rolle spielen. Also tun sie alles dafür, um Aufmerksamkeit zu bekommen: Sie sind lasziv, sexy, verführerisch, unterhaltsam. Sehr häufig sagen sie, dass sie in der Partnerschaft viel Sex brauchen, aber zu wenig erhalten. Sie neigen in Partnerschaften einerseits stark dazu, untreu zu werden und Affären zu haben (denn dort erhalten sie die extreme Aufmerksamkeit, die sie in jeder normalen Beziehung irgendwann nicht mehr in dem für sie genügenden Ausmass erhalten). Oder sie wenden sich andererseits pseudoerschrocken ab, wenn der andere anbeisst, sich interessiert oder sich verliebt und sagen: „Ich weiss überhaupt nicht, wie der dazu kommt... Ich habe gar nichts gemacht! Ich wollte doch nur spielen! Immer wollen die Männer gleich Sex von mir!“ Ähnlich Britney Spears in ihrem Song „Ups, I did it again“.

Bei beiden, dem narzisstischen Don Juan, und der histrionischen Frau geht es aber nicht um ein Zuviel an sexuellem Verlangen, sondern um ein Zuwenig an verfügbarer Selbstgewissheit und vor allem um Angst. Angst vor eigener Wert- und Bedeutungslosigkeit und Angst vor Intimität und Nähe, vor Einlassung und Verbindlichkeit.

Selbst beim Therapeuten wollen sie (am Anfang der Therapie) vor allem bewundert und bestärkt werden, die kritische Reflektion ihrer Bedürfnisse und ihres eigenen Verhaltens ist ihnen fremd. Weil ihnen ihre eigene Problematik nicht bewusst ist. Denn bei ihrer ungünstigen Art der Beziehungsgestaltung handelt es sich nicht um bewusste, vorsätzliche Strategien.

[Das Selbstwertgefühl ist der Dreh- und Angelpunkt aller psychischen Gesundheit](#). Und der narzisstische Don Juan und die Aufmerksamkeit suchende Histrionikerin versuchen ihren Selbstwert über das Verliebt-Machen ihres Gegenübers zu stabilisieren. Diese Menschen haben, um eine Metapher zu bemühen, eigentlich Hunger. Sie haben Hunger danach, als ok und liebenswert bestätigt zu werden und für andere wichtig und gewollt zu sein. Aber sie haben nie gelernt, sich ein Brot zu schmieren oder eine Tomate aufzuschneiden. Was tun sie? Sie stopfen eine Tüte Chips in sich hinein. Das sind die erotischen Eroberungen. Chips gibt es überall, und sie lösen sensorische Sensationen aus. Dumm nur, dass nach einer halben Stunde der Hunger wiederkommt, und dass einem mit der Zeit übel davon wird. Und was machen sie dann, wenn sie sich keine Nahrung zubereiten können? Wieder Chips

Christoph Joseph Ahlers: Vom Himmel auf Erden – Was Sexualität für uns bedeutet

essen! Was diese Menschen benötigten, wären echte Lebensmittel. Und **echte Lebensmittel wären nahe, gelingende Beziehungen.**

Übrigens: Dass zwei Menschen nur aufgrund ihrer anfänglichen Verliebtheit heiraten, das romantische Liebesideal also die einzige Motivation zur Heirat ist, hält Ahlers für etwas kurzgegriffen – auch wenn diese Einstellung heute sehr verbreitet ist und zu einer ganzen Menge Probleme geführt hat, unter anderem, dass viele sich eine Trennung überlegen, sobald sie sich nicht mehr „verliebt“ in ihren Partner fühlen. Sie denken dann, die Gefühle, die es in einer Beziehung bräuchte, seien „weg“. „Topmodel und Bankmanager sind also nicht ineinander verliebt?“, wird der Autor gefragt. Seine augenzwinkernde Antwort: Doch, natürlich sind sie das! Sie verliebt sich vehement in seine Brieftasche und er sich unsterblich in ihre Körbchengrösse. Und beide fühlen sich dabei füreinander bestimmt und voneinander ganz gemeint. Ganz ehrlich! Im Ernst: Ein älterer, reicher Herr, der mit einer jungen Schönheit liiert war, fragte in der Therapie unter anderem: „Wie kann ich merken, ob die Frau mich wirklich liebt?“ Der Therapeut antwortete: „Substrahieren Sie Ihr Portemonnaie von Ihrer Person, und überlegen Sie dann, wie Ihre Partnerin reagieren würde. Was danach übrig bleibt, ist wahre Liebe.“

Versöhnungssex

Versöhnungssex ist kein Mythos. Im Kern geht es bei ihm um die Furcht vor Beziehungsabbruch, um die Angst vor Bindungsverlust. Wenn es nach einem Streit zu Sex kommt, dann entsteht dadurch das ganz unmittelbare Gefühl: Der andere will mich noch! Unsere Beziehung steht noch!

Streit bedeutet allerdings auch Stress, und beim Thema Stress gibt es in der Regel deutliche Geschlechterunterschiede: **Männer wollen nämlich - oder brauchen häufig - Sex, um Stress abzubauen – Frauen müssen dagegen zuerst den Stress abbauen, um wieder Sex haben zu können.** Männer können durch Masturbation stärker kompensieren als Frauen. Sie hilft ihnen dabei, negative Gefühle zurückzudrängen: Langeweile, Angespanntheit, Nervosität, innere Leere, emotionale Unerfülltheit, Sinnlosigkeit, das dumpfe Gefühl von Unzufriedenheit. Frauen können das weniger gut, weil ihr Sexualitätskonzept tendenziell stärker personen- und beziehungsorientiert ist.

Nicht erwiderte Verliebtheit und Verlassenwerden ist im Übrigen der private Super-Gau. Man kann tatsächlich an gebrochenem Herzen sterben. Das ist eine sehr ernstzunehmende Situation, nicht nur im jugendlichen Alter. Für die ganze Welt bin ich nur irgendjemand. Werde ich geliebt, bin ich für irgendjemand die ganze Welt! Und werde ich nicht geliebt, „beweist“ das die absolute Wertlosigkeit und den ganzen Mangel der eigenen Person. So zumindest fühlt es sich für verlassene und in der Liebe zurückgewiesene Menschen an.

Christoph Joseph Ahlers: Vom Himmel auf Erden – Was Sexualität für uns bedeutet

Psychologische Ursachen problematischer Partnerwahl

Warum geraten viele Menschen bei der Partnerwahl an die „Falschen“, an solche, die ihnen letztlich nicht gut tun? Also zum Beispiel an gewalttätige, suchtabhängige oder bereits vergebene Partner?

Wir reagieren auf bekannte Verhaltensmuster, weil wir diese kennen. Wir nehmen wahr, was wir kennen und können Wahrnehmungspsychologisch in erster Linie nur das erkennen, was uns bereits bekannt ist. Was wir nicht kennen, bleibt für uns weitgehend unsichtbar und uninteressant.

Wenn zum Beispiel eine Frau für ihren Vater als Kind immer Bier kaufen musste, oder wenn gestritten wurde, sie das Fenster schliessen musste, hat sie co-abhängige, unterstützende Verhaltensweisen gelernt. Als Kind hat sie Konflikte der Erwachsenen ausgeglichen oder durchgestanden. Das gibt ihr auch ein Gefühl von Stärke, wenn sie wieder in solche Situationen gerät, das Unterbewusste „denkt“: „Das kenne ich! Ich bin in der Helferrolle! Das kann ich! Und weil ich es kenne, gehe ich wieder rein.“ Wenn sie auf diese Weise unterstützend ist, ist sie für solche Männer eine attraktive Partnerin.

Ein typisches Beispiel ist die Frau, die sich immer wieder in gebundene Männer verliebt. Beim ersten Mal mag es Zufall gewesen sein, beim zweiten Mal Schicksal – spätestens beim dritten Mal wird es verdächtig. Es ist ein Hinweis darauf, dass es in dieser Beziehungskonstellation um etwas geht, das einen Benefit für die Betroffene hat: *Sie muss sich nämlich nie ganz einlassen!* Sie kann ihre eigene Bindungsambivalenz externalisieren und auf den anderen projizieren. Er ist der Schuldige, sie das Opfer. Und wenn sie sich vor wirklicher Bindung und Einlassung fürchtet, findet sie sich immer wieder in der Rolle der Geliebten oder in der Rolle der Partnerin eines sich nicht wirklich binden wollenden Mannes – und damit Ziel und Schauplatz von Leidenschaft, Erotik und – soweit Affären betreffend – „eigentlicher Liebe“. Die genau deswegen so „eigentlich“ ist, weil sie nicht eingelöst und gelebt wird. Warum solche Affären relativ stabil sein können, wird nachvollziehbar, wenn man sich vergegenwärtigt, dass dabei die Bedürfnisse beider Partner vordergründig befriedigt werden. Häufig erleben „Fremdgänger und Geliebte“ das Gefühl: „Eigentlich sind wir die echte Liebe!“ Bedauerlicherweise sind beide in der Wirklichkeit aber mit jemand anderem verheiratet, und beide müssen nachher die Kinder aus der Kita abholen. Und für beide ist ihre Stammbeziehung und Lebensorganisation ja doch recht praktisch. Also bleibt jeder in seiner Ehe und sie treffen sich zu gelegentlichen, leidenschaftlichen Stunden. Aber das Gefühl „In Wahrheit sind wir schicksalhaft füreinander bestimmt!“, das haben die beiden trotzdem.

Die Unmöglichkeit der Realisierung spielt also bei der Erklärung der heftigen Gefühle füreinander eine zentrale Rolle! Erlebnistiefe kann mit Unmöglichkeit verknüpft sein. Das klingt paradox, vor allem, weil immer wieder behauptet wird, sie wollten doch so sehnsüchtig die „Erfüllung“. *Es gibt aber noch einen anderen Teil, der will schmachten und die dadurch entstehende Leidenschaft spüren!*

Christoph Joseph Ahlers: Vom Himmel auf Erden – Was Sexualität für uns bedeutet

Therapeutisch kann eine solche ungünstige Partnerwahl angegangen werden. Es geht darum, zuerst ein Bewusstsein für die Muster der eigenen Partnersuche zu erlangen, und zu merken, dass sie mir nicht das bringt, was ich eigentlich bräuchte. Und dann zu lernen, diese Köder, die eine beinahe unwiderstehliche Anziehung verströmen, auch mal schwimmen zu lassen. Und zur Abwechslung seine Aufmerksamkeit auf jemanden zu richten, der einen nicht spontan auf diese Art und Weise triggert – der aber ein beziehungsfähiger, interessanter Mensch ist, mit dem ich letztlich viel glücklicher wäre! Löschen lässt sich das Muster nicht, das muss klar gesagt werden. Ich werde immer zucken und diese Bewegung zu „meinem Köder“ machen! Aber ich muss nicht mehr reflexartig zuschnappen und mich festbeissen. Ich kann mich distanzieren und mir sagen: „Hallo! Da ist wieder jemand für mich – mein potentiellstes nächstes Problem... Schön vorbeischwimmen lassen!“

Wenn einer fremdgegangen ist

Selbstverständlich hat sich auch Ahlers mit der Thematik von Untreue auseinandergesetzt. Hier seine ebenfalls wertvollen Gedanken (mehr zu diesem Thema, mit vielen Buchempfehlungen und Zusammenfassungen, auf der Homepage von paarpraxis.ch).

Untreue hat oft dort eine seiner Ursachen, dass sich die Partner selbstverständlich geworden sind, gewohnt wie ein altes Möbelstück. Im Aussenkontakt bekommt er dann das Gefühl wieder, neu, aufregend, spannend, gewollt und interessant zu sein. Meistens fliegt es irgendwann auf, und der betrogene Partner erlebt ein unheimlich intensives Gefühl des Vertrauensbruches, der Illoyalität und des Alleinseins. Und vielleicht ist das Schlimmste von allem die zweifelnd bohrende Frage: „Wie kann ich dir jemals wieder vertrauen?“ Das Misstrauen ist ein Schutzschild, aber dieser Schutzschild wird dann schädlich, wenn er die Wiederannäherung verhindert. [Über die Frage, ob Vertrauen wieder möglich ist oder nicht, und ob der Betrogene über die Verletzung hinweg kommt oder nicht, entscheidet einmal mehr die Gesundheit des Selbstwertgefühls.](#) Je geringer es ausgeprägt ist, bzw. je stärker es beschädigt ist, desto schwerer wird es sein, wieder zu vertrauen und über die Verletzung hinwegzukommen.

Paare, die von Untreue betroffen sind, gehen sehr oft ungünstig damit um, wenn sie keine professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen. Meist beginnt diese ungünstige Auseinandersetzung mit der grundsätzlich falschen Frage „Was hat er, was ich nicht habe?“ Dieser Abgleich zwischen sich und dem Aussenkontakt ist völlig dysfunktional, tut nur weh, trägt nichts bei, führt nirgendwohin! Der nächste Schritt ist häufig: „Wenn du mein Vertrauen zurück haben willst, musst du jetzt reinen Tisch machen!“ Also Totalbeichte, wobei alle Details, auch sexuelle abgefragt werden. Das führt zu zusätzlichen Kränkungen und Verletzungen und zu viel Streit. In der Therapie sollte der Therapeut also klarstellen, dass es hier nicht um die Farbe von Unterhosen oder um Sexualpraktiken geht – sondern in erster Linie darum, das zu besprechen, was die beiden als Paar angeht: Wer denkt was darüber? Wie kam es dazu, hatte es etwas mit der Partnerschaft zu tun oder nicht? Wie fühlt sich das für wen an? Und vor allem: Was bedeutet der Aussenkontakt für wen? Wie kann und wie soll es weitergehen?

Christoph Joseph Ahlers: Vom Himmel auf Erden – Was Sexualität für uns bedeutet

Wenn bei der Frau der Kinderwunsch aufkommt

Häufig geht es so: Die Frau sagt „ich möchte Kinder, aber mein Mann..“, und der Mann sagt „ich will keine Kinder haben“, oder „ich möchte vielleicht auch ganz gerne mal Kinder, aber nicht jetzt, jetzt passt es gerade (noch) nicht..“.

Der unerfüllte Kinderwunsch ist eine Art Sonderfall in der Praxis der Paartherapie. In der Paarpraxis wird dem Mann deshalb relativ rasch vermittelt, dass **ein drängender Kinderwunsch der Frau unserer Erfahrung nach unverhandelbar ist!** Hier gibt es nichts mehr zu verhandeln, der Mann kann bloss noch eine Entscheidung treffen. Und er muss sich positionieren, wenn er mit dieser Frau zusammenbleiben möchte. Und zwar jetzt. Und am besten zustimmend. Sonst besteht die Gefahr des Beziehungsverlustes oder einer so gravierenden Verletzung der Frau, dass sie ihm dies noch Jahre später nicht verzeihen haben wird, und die Beziehung letztendlich daran scheitern wird. Wenn der Mann sich positioniert hat, kann die Frau eine Beziehungsentscheidung treffen, für ihren Partner oder gegen ihn. Und hier müsste der Therapeut den Mut haben, mit der Frau ihre Motivation zu klären und die Frage zu stellen: Warum wollen Sie ein Kind? Was steckt auch noch hinter dem Wunsch? Worum geht es Ihnen ganz persönlich? Natürlich gibt es einen biologisch erklärbaren, natürlichen Impuls. Aber daneben sind die Motive der Frauen nicht selten defizit-kompensatorisch. Sehr häufig werden dabei genannt: Der Wunsch nach Schwangerschaft, der Wunsch Mutter zu sein, der Wunsch nach einem Kind, das ihr ganz viel zurückspiegelt. Merken Sie etwas? Es geht ausschliesslich um die Frau, das Kind kommt gar nicht vor. *Ihre* Bedürfnisse stehen im Zentrum ihres Kinderwunsches. Das Kind, so die Gefahr, wird zum Zweck ihrer Selbstwertstabilisierung, Selbstbestätigung und Selbstvergewisserung als Frau. Das ist soweit ja auch ok; problematisch wird es aber, wenn der defizit-kompensatorische Anteil der Motive überhand überwiegt, denn dann bedeutet das: Mir fehlt etwas – und das Kind soll das ausgleichen. Krankhaft und gefährlich für das Kind wird es dann, wenn die Individualität des Kindes negiert wird und seine Existenz einzig Krücke, Prothese und Identität ersatz, Selbstobjekt der Mutter geworden ist. „Ich bin das Kind, das Kind ist ich.“ Sobald das Kind dann dagegen auflehnt und Dinge möchte, die von der Vorstellung der Mutter abweichen, wird es unterdrückt, diszipliniert und reglementiert und damit psychisch misshandelt. Nicht selten kommen hier auch körperliche Misshandlungen dazu.

Die Praxis zeigt immer wieder: Um den unerfüllten Kinderwunsch zu erfüllen, gehen viele Frauen über „Leichen“. Die einer intakten Beziehung insbesondere. Da ist wirklich gar nichts zu machen, wenn ein drängender Kinderwunsch einmal aufgebrochen ist. Wenn er da ist, dann gilt er. Verhandlungsspielraum plus/minus null.

Für die Partnerschaft auch massiv belastend, aber weniger beziehungszerstörerisch als das Nein des Mannes ist der Fall, wenn der Mann sich zustimmend entscheidet, das Paar dann aber ungewollt kinderlos bleibt. Die Beziehung leidet so gut wie immer unter den reproduktionsmedizinischen Massnahmen, denen ein Paar sich unterzieht. Solche Paare wären daher gut beraten, sich parallel psychologische Unterstützung zu holen. Denn die medizinischen Massnahmen vernachlässigen die psychologischen und partnerschaftlichen

Christoph Joseph Ahlers: Vom Himmel auf Erden – Was Sexualität für uns bedeutet

Aspekte - und die machen gut zwei Drittel aus - in der Regel völlig. Sex auf Kommando ist für die meisten Menschen ziemlich unsexy, und das Kommando erzeugt Leistungsdruck und Versagensangst. Verordneter Sex führt nicht zu Lust oder Entspannung, sondern zu Stress. Am Ende gibt es womöglich mit geringer Wahrscheinlichkeit ein Baby, das mit hoher Wahrscheinlichkeit kein Elternpaar mehr hat.

Die Reproduktionsmedizin produziert immer mal wieder absurde Fälle: Im April 2015 sorgte ein besonders krasser Fall in Deutschland für Furore. Eine 65-jährige Frau war von Vierlingen schwanger. In der Öffentlichkeit wurden Fragen diskutiert wie „Werden die vier Kinder gesund sein?“, „Wie wird die 70-Jährige es schaffen, in diesem Alter noch vier 5-Jährige Kinder zu versorgen?“ Aber keine einzige Frage nach den psychologischen oder psychopathologischen Hintergründen! Zum Beispiel wie: „Warum braucht sie zu ihren bisherigen 13 Kindern noch mal weitere dazu?“ An solchen Fällen sieht man, dass die Reproduktionsmedizin sich so verhält, wie der Dealer zum Junkie. Wer zahlt, bekommt, was er möchte. Ob das für die Kinder gut ist oder für die Frau selbstgefährdend? Who cares?

Pornographie im World Wide Web

Ob darüber gesprochen wird oder nicht: Pornographie wird konsumiert und zwar im ganz grossen Ausmass. Porno ist an jedem Ort, zu jeder Zeit, anonym, unkontrolliert und überwiegend kostenlos konsumierbar. Der gesellschaftliche und leider auch der wissenschaftliche Diskurs zu diesem Thema kennt bloss zwei Extreme: Dramatisierung und Bagatellisierung. Entweder geht wegen Porno das Abendland und die Gesellschaft unter oder Pornos sind vollkommen harmlos, immer schon dagewesen und nicht der Rede wert. Das Problem bei der Verharmlosung ist, dass nicht mehr zwischen Porno und Porno unterschieden wird. Ahlers unterscheidet sehr genau verschiedene Arten von Pornographie und diskutiert deren unterschiedliche Schädigungspotenziale. Zum Beispiel erachtet er normale Pornographie im Sinne der Darstellung des mehr oder weniger normalen Geschlechtsaktes als relativ unschädlich, macht dann aber Differenzierungen, wenn es um Hardcore-Porno im Sinne von extremen Praktiken wie Extremfetischismus oder BDSM geht, und dann weiter um Devianz-Pornographie, also Pornographie mit abweichenden Inhalten (Kot und Urin, Verletzungen beifügen, Darstellungen mit körperversehrten Personen oder extrem fettleibigen oder magersüchtigen Personen, etc.), und schliesslich die Delinquenz-Pornographie, der Dokumentation sexueller Übergriffe wie Vergewaltigungen oder Missbrauch von Kindern. Auf diesem Kontinuum gibt es grosse Unterschiede, die in der wissenschaftlichen Diskussion differenziert werden müssten, was leider aber nicht passiert.

Wir können davon ausgehen, dass heute praktisch alle Jugendlichen mit Porno konfrontiert werden. Selbst wenn sie das gar nicht wollen, Porno wird an sie herangetragen durch Peers etc. Die Herausforderung dabei ist, die eigene Identität zu finden und zu entwickeln, gerade angesichts der potenziellen Überforderung durch unzählige Wahlmöglichkeiten. Heute muss man versuchen herauszufinden, was einem wirklich entspricht und gefällt. Ahlers glaubt, dass dieser Prozess sehr komplex und anspruchsvoll ist.

Christoph Joseph Ahlers: Vom Himmel auf Erden – Was Sexualität für uns bedeutet

Lustlosigkeit von Männern aufgrund von Pornokonsum

In der sexualtherapeutischen Praxis begegnen Therapeuten immer wieder Männern, Anfang, Mitte zwanzig, die sagen, sie hätten keine Lust mehr auf Sex. Dann fragt Ahlers: „Auf Sex allgemein oder nur auf Sex mit Ihrer Partnerin?“ Dann kommt meist: nur auf Sex mit ihrer Partnerin – Selbstbetätigung findet regelmässig (manchmal auch: übermässig) statt. Ahlers hat den Eindruck, dass junge Männer, etwa ab dem Geburtsjahrgang 1990, ihr sexuelles Skript häufiger über den Konsum von multimedialer Internetpornographie erworben haben als über sexuelle Real- oder Selbsterfahrungen (im Sinne eigener Fantasien ohne Pornovorlage). Diese jungen Männer haben über Jahre hinweg eine extreme multisensuale Ansprache ihres Gehirnes erfahren, eine explizite visuelle und akustische sexuelle Stimulation. Und dann erleben sie plötzlich in einer realen Begegnung eine Partnerin, die weder laut rumstöhnt, noch aufrecht stehende künstliche Brüste hat, noch „Mach's mir du Sau!“ sagt, die Analverkehr schmerz- statt lustvoll findet und ihn deshalb ablehnt, die nicht automatisch multiple Orgasmen bekommt und danach „squirtet“ wie ein Wasserfall – sondern eventuell eine Frau, die einfach mit ihrem Partner schlafen möchte, ohne spektakuläre Praktiken, Stellungen und Lautäusserungen. Diese Männer erleben das als Diskrepanz. Schlimmstenfalls als Manko. Sie denken Sex ist so, wie man ihn im Porno lernt: Fummeln, Blasen, Lecken, Ficken, von vorne, sie oben, von hinten, anal, ins Gesicht und in den Mund spritzen. Das war's.

Wenn man diese Männer fragt „Wieso wollen Sie eigentlich mit Ihrer Partnerin schlafen?“, führt das zu ratlosen Blicken. Dann fragt der Therapeut weiter: „Worum geht es Ihnen denn, wenn Sie Sex mit Ihrer Partnerin / Ihrem Partner haben?“ Weitere grosse Augen. Dann der Versuch einer Antwort: „Naja, Geilwerden, Spass haben, Lust...“. Die beziehungsstiftende Funktion von Sexualität als Ausdruck von Angenommensein oder Liebe, bleibt unerschlossen. Was die Männer aber sagen, ist etwa: „Ich selbst wäre ja gar nicht hergekommen, aber meine Freundin sagt, sie verlässt mich sonst. Ich onaniere jeden Tag vor dem Bildschirm, aber ich schlafe kaum noch mit meiner Freundin. Darüber ist sie sauer und deswegen will sie, dass ich mich hier reparieren lasse. Pornos sind einfach viel geiler als der normale Sex.“

Das Problem ist, dass die Unterscheidung zwischen Fiktion und Realität – anders als bei Science-Fiction-Filmen – beim Konsum von Pornographie beinahe kollektiv ausbleibt. **Pornos werden – man mag's kaum glauben – als Dokumentarfilme missverstanden.** Zu dieser zusätzlichen Schwierigkeit hat übrigens die veränderte Pornoästhetik der letzten zehn Jahre einiges beigetragen. Die Darstellerinnen sind zunehmend durchschnittlich aussehende Frauen, und es wird als zu Hause gemacht oder privat aufgenommen deklariert. Die Wahrnehmung und Verarbeitung dieser Videos als reale Norm erzeugt bei vielen Menschen wieder Leistungsdruck und Versagensangst. Die Argumentation, Pornographie könnte als Lernmodell für die eigene Sexualität herhalten, erscheint demgegenüber ähnlich absurd wie die Behauptung, man könne Tanzen lernen, indem man in Makroaufnahmen die Füsse tanzender Paare zeigt.

Drei Viertel der Pornokonsumenten sind Männer, ein Viertel sind Frauen, das kann man Länderübergreifend so sagen.

Christoph Joseph Ahlers: Vom Himmel auf Erden – Was Sexualität für uns bedeutet

Was die Auswirkungen von Pornokonsum betrifft, stecken wir in der Forschung noch in den Kinderschuhen, denn in diesem Ausmass gibt es das Phänomen erst seit etwa 10 Jahren. Bekannt ist, dass Persönlichkeits- und vor allem Selbstwertprobleme den Pornokonsum steigen lassen. Die unglaublich hohen Zahlen der Nutzer von Internetpornographie sprechen dafür, dass der Rückzug aus der realen sexuellen Begegnung in die sexuelle Selbstbetätigung vor dem Bildschirm einen Trend darstellen könnte. Pornokonsum kann also Teil einer Vermeidungsstrategie sein, die problematisch ist. Nach Ahlers Ansicht ist es durchaus denkbar, dass Pornokonsum unsere Gehirne verändert. Es werden Modelle fiktionaler Sexualität im Gehirn abgespeichert, die sich durch Belohnung mit Erregung und Orgasmus als regelrechte Reizmuster verfestigen können. Junge Männer berichten in der Sexualtherapie, dass sie Frauen, denen sie im realen Lebensalltag begegnen, oft ungewollt und spontan in die Rolle einer Pornodarstellerin hineinfantasieren. Sie stellen sich diese Frauen in genau den Pornosequenzen vor, die sie immer wieder zur Erregungssteigerung und Selbstbetätigung konsumiert haben. Diese Männer berichten, es sei, als legten sich diese Pornoszenen wie ein Filter über ihren Alltag. Und sie fühlen sich durch ihre eigenen Fantasien manchmal regelrecht belästigt!

Eine weitere Auswirkung von Pornokonsum ist, dass heute viele Jugendliche bei der Selbstbefriedigung nicht mehr über sexuelle Eigenfantasien und Begleitfantasien verfügen. Sie können auf Nachfrage keine eigenen Fantasien angeben, die sie erregen, sie können bloss noch Suchbegriffe und Pornokategorien angeben. In der Sexualtherapie sind aber Begleitfantasien bei der Selbstbefriedigung ein zentrales Instrument für die Diagnose der Sexualpräferenzen. Der Therapeut geht dabei nach dem Prinzip der fünf „W“ vor: Wer macht wie wo was mit wem? Wichtig sind dabei die Fantasiebilder, die man kurz vor dem Erregungshöhepunkt hat, weil wir uns in diesem Moment nicht selbst beschummeln können. Wir können nur zu dem kommen, worauf wir wirklich stehen. Nach dieser Mikroanalyse folgt Stufe zwei, nämlich die Bedeutungsebene: „Wie fühlt sich das für wen an? Wer denkt darüber was? Wer reagiert darauf wie?“ Und vor allem „Was bedeutet das alles für wen?“ Was den Klienten angeboten wird, ist eine Unterstützung bei der Integration ihrer Sexualpräferenz in ihre Beziehung und in ihr Leben.

Bei vielen Männern ist es aber heute mittlerweile so: Kommt ein sexueller Impuls auf, wird automatisch zum Computer oder Smartphone gegriffen: Die Pornos des Internets haben die **Fantasieproduktion der Männer ersetzt**. Natürlich gibt es auch Menschen, die Pornographie wunderbar in ihr auch ansonsten völlig intaktes Sexualleben und ihre durchwegs gelungene Beziehung integrieren können. Es ist aber zu befürchten, dass die oben beschriebenen Probleme weiter massiv zunehmen werden.

Christoph Joseph Ahlers: Vom Himmel auf Erden – Was Sexualität für uns bedeutet

Wie Eltern damit umgehen könnten

Als Eltern sollte man sich klar sein: Verbote, Kontrolle und Strafe war gestern (vgl. zum Thema Erziehung auch die Buchzusammenfassungen auf paarpraxis.ch). Wir müssen akzeptieren, dass das gescheiterte Konzepte sind.

Eltern sollten ihre Energie besser darauf verwenden, Beziehungsangebote zu machen, am besten so: „Was immer du machst: Du bist in Ordnung! Für mich bist du okay – du tust, was du kannst, und du machst es super. Und wenn es Probleme gibt – lass es mich wissen! Mich interessiert, was bei dir gerade so läuft. Also erzähl's mir, *wenn du möchtest* (!), ich bin da und höre dir gerne zu!“ Anders gesagt könnte man dem sagen „Liebe geben“, denn Liebe ist der lebenslange Schutzschirm für uns. Was die Sexualität betrifft: Mit der Sexualität der Kinder umzugehen heisst, sich mit der eigenen Sexualität auseinandergesetzt zu haben und damit umgehen zu können.

Auch das ist wiederum einfacher gesagt als getan, und es ist wohl immer noch so, dass die wenigsten erwachsenen Menschen sich wirklich mit sich und ihrer Sexualität zusammen mit einem Coach, Berater oder Therapeut auseinandergesetzt haben. Obwohl das ihre Lebensqualität massgeblich bereichern und verbessern könnte.

Im Juli 2019 Marco Ferrari