

## Liebe und Sex(ualtherapie) in Zeiten von Shades of Grey

Spezielle Herausforderungen einer Paartherapie und zwei parallel stattfindende Tagungen haben mich dazu veranlasst, einige Überlegungen zum aktuellen Stand der systemischen Sexualtherapie vor dem Hintergrund gesellschaftlicher Phänomene zu verfassen und den Verlauf dieser sexualtherapeutischen Begleitung einzufügen.

*Ein kinderloses Paar in den 30-igern kommt mit folgender vereinfacht dargestellter Problemgeschichte zu mir in die Praxis: „Wir sind beide mit dem Sex unzufrieden, da er jedes mal Potenzprobleme hat, wenn sie nicht zum Höhepunkt kommt und sie kommt wiederum nicht wenn er nicht seinen Mann steht, während er... “ (da capo sin fine). Bei näherem Nachfragen erfahre ich noch zwei Dinge: Beide finden, der Sex wäre schon von Anfang ihrer Beziehung an nicht aufregend gewesen und beide stürzen sich inzwischen (stattdessen) in Arbeit, was das spärlich gewordene gemeinsam Sein auch nicht lustvoller macht. Bisherige Versuche die unbefriedigende Sexualität zu verändern, haben nur im funktionalen Bereich stattgefunden (Viagra bei ihm, Stimulantien bei ihr) und waren für beide nicht nachhaltig erfolgreich und zufriedenstellend. Bei der Erforschung des idealen sexuellen Szenarios (Clement 2004) findet sich jedoch eine interessante Spur.*

Doch vorerst ein kleiner Ausflug in die Belletristik und die aktuelle Sexualtherapieforschung.

### Schattenphantasien

*„Sex ist nur schmutzig, wenn er richtig gemacht wird!“ Woody Allen*

Was macht den unglaublichen Erfolg einer literarisch und narrativ mäßig gelungenen Liebesgeschichte wie Shades of Grey aus? Er besteht immerhin aus bisher 70 Millionen gekauften, möglicherweise auch gelesenen Exemplaren, davon zu 80 % von Frauen. Die zwei ersten Teile, in denen es mehr „zur Sache“ geht, verkauften sich ungleich besser, als der letzte, eher romantisch-verklärte Band.

Das wiederholte Bedienen des zeitlosen Aschenputtel Mythos - frühe Versionen finden sich ja bereits im fernöstlichen China der Han Dynastie - erklärt dieses Phänomen nur unzureichend. Immerhin gab es schon im chinesischen Original und in der Grimm'schen Version deutliche Hinweise auf weibliche Unterwerfung und Selbstverletzung. Der kleine Fuß als chinesisches Schönheitsideal hat sich bis in die abendländische Variante des Märchens erhalten.

Meines Erachtens nach könnte folgende Lesart die märchenhafte Geschichte von Christian Grey und Ana vor allem für Leserinnen interessant machen: Obwohl die ungewöhnlichen sexuellen Praktiken vom Mann eingeführt und gefordert werden und daher die eherne Regel der Freiwilligkeit und Übereinkunft - wie innerhalb der BDSM (Bondage-Dominance-Submission-Masochism) Community üblich - vor allem zu Beginn der Geschichte laufend verletzt wird, bietet die detaillierte Schilderung von neuen sexuellen Spielarten einiges an Identifikationsstoff. Wenn es nun weniger die diversen Spielzeuge wären, die zum Einsatz gelangen, sondern die Art und Weise der klaren sexuellen Rollenverteilung –aktiv und passiv, dominant und sich unterwerfend–, die Leserinnen aus vorwiegend demokratischen und zunehmend egalitären Kulturen begeistern, dann würde dies viele neue Fragen zur Gültigkeit der Übertragung gängiger demokratischer Werte auf die gelebte sexuelle Kommunikation mit sich bringen. Eva Illouz, die bekannte israelische Soziologin schreibt hierzu

*In der nächsten Einheit entschied sich das Paar Teile aus den zu Papier gebrachten sexuellen Wünschen und Szenarien (ISS, siehe unten) Zug um Zug einander vorzulesen. Sie phantasierte sich eine morgendliche Situation, in der sie so täte, als hätte sie keine Lust und er sie dann sexuell und als Frau mit provozierenden Ausdrücken anstacheln („dirty talking“) und sich dann ungefragterweise ihrer bemächtigen sollte, während er sich wünschte, dass sie ihn in Reizwäsche herausfordern solle, sie zu erobern, während sie sich immer vehementer entzieht, bis er sie immer eindringlicher festhält und verführt. Bisher haben beide immer nur versucht es einander recht zu machen, d.h. sie ihn und er sie zu befriedigen. Dies empfanden beide auch als einengend, während die Schilderung der bis dato heimlichen Vorstellungen als erhellend und befreiend erlebt wurden. Es war dann auch leicht aus den sehr konkreten Phantasien gemeinsam ein mögliches Szenario zu entwerfen, in dem für beide auch unterschiedliche Vorstellungen Platz fanden und genügend Spielraum für Variationen blieb.*

Das ideale sexuelle Szenario nach Clement (2004) erweist sich als hilfreiche Intervention, wenn es darum geht, differenzierende sexuelle Wünsche zu befeuern und in den Dialog zu bringen. Es umfasst drei Schritte:

1. Die *Selbstreflexion* und Selbstkommunikation: Was macht mein sexuelles Profil, mein sexuelles Begehren als Mann/Frau aus?  
+ Auswahlschritt: Was will ich sagen versus für mich behalten?
2. Die *Mitteilung* an den Partner: So bin ich. Das macht meinen Sex als Mann/Frau aus.  
+ Auswahlschritt: Mit welcher Reaktion des Partners/der Partnerin rechne ich?
3. Die *Reaktion* des Partners/der Partnerin und die gemeinsame Kommunikation über die Bedeutung des Mitgeteilten.  
+ Auswahlschritt: Wie/ Ändere ich die Selbstkommunikation meines sexuellen Profils? (vgl. Clement, 2004 S. 188-194)

## Sex, Liebe und Partnerschaft

*„Ich lebe mit drei Frauen zusammen - die, die ich kennen und lieben gelernt habe, die, die ich geheiratet habe und die mit der ich Kinder habe.“ Orientalisches Sprichwort*

Wenden wir uns an dieser Stelle einer längst fälligen Gegenüberstellung von einander widersprechenden partnerschaftlichen Werten und sexuellen Motiven zu, die Ulrich Clement letztes Jahr bei einem Paartherapiekongress in Wien vorgestellt hat:

<b>Demokratische Werte</b>	<b>Sexuelle Motive</b>
Teilen	Besitzen
Lieben	Begehren
Egalität	Dominanz/Submissivität
Partner als Subjekt wahrnehmen	Partner als Objekt benutzen
Einander körperlich lieben	Den Partner penetrieren
Grenzen respektieren	Grenzen überschreiten
Gewaltfrei, friedlich	Überwältigend, aggressiv
Monogam	Nicht-monogam

Eine weitere in der Therapie hilfreiche Unterscheidung betraf im Vortrag das partnerschaftliche Wertesystem mit der Leitdifferenz erwünscht und unerwünscht einerseits, und die Werte des Lustsystems mit dem Unterscheidungsmerkmal erregend und nicht erregend auf der andern Seite. Erstere wären nach Clement bewusst

zugänglich und veränderbar, während letztere nur teilweise bewusst seien und unwillkürlich auftreten würden.

Hier sehe ich auch eine Parallele zum Wertesystem der Ernährung, wo wir oft gleichermaßen überzeugt sind, sie durch unsere Werte steuern und kontrollieren zu können und uns oft ernüchtert dabei beobachten müssen, wie unbewusste Lustmechanismen vollendete Tatsachen schaffen. Nebenbei bemerkt verwende ich in der Sexualtherapie viele metaphorische Begriffe aus diesem Kontext (vom mehrgängigen Menü über das auswärts Essen gehen, bis zu den diversen Genüssen, Geschmäckern und Gewürznoten), da diese eine willkommene Externalisierung von häufig als leidvoll erlebten sexuellen Problemgesprächen darstellen. Außerdem erlaubt es Menschen, die bisher noch keine Sprache für ihre Sexualität hatten, allegorisch sexuelle Bedürfnisse zum Ausdruck zu bringen und respektiert den oftmals geäußerten Wunsch nach dem Beibehalten-Wollen von sexuellen Geheimnissen.

Nicht selten haben wir es in der Sexualtherapie mit dem Dilemma des Wunsches nach Versprachlichung, Verständigung und Abstimmung von sexuellen Vorlieben einerseits und dem gleichzeitigen Interesse zu tun, dass in der erotischen Begegnung auch Ungewisses, Angedeutetes, über den Körper Vermitteltes und Überraschendes enthalten sein sollte. Die Balancierung dieses Widerspruch zeigt sich auch im Umgang mit den im Widerspruch stehenden demokratischen Werten und sexuellen Motiven, die oben beschrieben wurden. Im Sinne der Erweiterung von Handlungsmöglichkeiten in der Therapie könnte mit Hilfe der Tetralemma- Arbeit ein *sowohl als auch* mit zeitlicher, örtlicher oder kontextbezogener Unterscheidung – hier das eine, dort das andere/ zuerst das eine, dann das andere/ als Paar das eine, als Sexualpartner das andere - verhandelt werden.

Die Unterscheidung zweier unterschiedlicher Modi in der partnerschaftlichen Kommunikation, wie oben erwähnt, lassen an ein bekanntes Modell von Arnold Retzer denken, der im Beziehungsdiskurs zwischen dem Modus Partnerschaft und dem der Liebesbeziehung unterscheidet. Zur Erinnerung und als Grundlage für weitere Überlegungen stelle ich die Wertepolaritäten hier noch einmal vor (vgl. Retzer 2004, S. 57):

<b>Liebesbeziehung</b>	<b>Partnerschaft</b>
Nicht-intentional (schicksalhaft)	Intentional, durch Entschluss
Geständnis	Bekenntnis
Ein- und Austritt ist unmöglich	Ein- und Austritt ist möglich
Unbedingt und absolut	Bedingt und relativ
Verbindung ohne Vertrag	Bindung mit Vertrag
Ohne Anspruch auf Vertragstreue	Mit Anspruch auf Vertragstreue
Geschenkte Gaben	Verhandelter Tausch
Exklusives Sinnsystem	Integratives soziales Sinnsystem

Wenn wir nun als systemische Paar- und SexualtherapeutInnen annehmen, dass es für Liebe, Partnerschaft und Sexualität drei verschiedene Sprachen, Wertesysteme und Spielregeln gibt, die häufig wechselseitig auch als Umwelten existieren, könnte dies eine hilfreiche Arbeitshypothese für die Begleitung von Paaren mit sich in diesen Bereichen nahezu immer wechselseitig beeinflussenden Problemlagen bedeuten.

In der Orientierungsphase könnten wir erforschen, in welchem Modus sich das Paar oder jede/r Einzelne gerade vorwiegend befindet, in der Gestaltung der Übergänge von einem Wertebereich in den anderen wäre eine Übersetzungsrolle denkbar und in der Bewältigung von Konflikten, die sich aus missverständlichen Vermischungen der Ebenen ergeben, könnten wir vermittelnd tätig werden. Die häufig geäußerten Ansprüche und Folgekonflikte von, „Als Partner musst mir beweisen, dass Du mich liebst“ oder „In einer guten Beziehung gibt es regelmäßig Sex“, oder „Wenn Du mich liebtest, würdest du mich öfter verführen,“ könnten in unterschiedliche Modi transponiert und dadurch leichter verständlich gemacht werden.

Denn in der Arbeit mit Paaren haben wir es häufig mit Verrechnungen zwischen diesen drei Systemen zu tun: „Wenn Du mich liebtest, wärst Du zu mir gezogen“, „Wenn Du mir öfter die Kinder abnähmest, hätte ich auch wieder mehr Lust auf Sex“, „Wenn Du mir nicht dauernd Vorwürfe wegen der Reparaturen machen würdest, würde ich Dich öfter in den Arm nehmen“, „Wenn Du mir manchmal sagen würdest, dass Du mich liebst, hätten wir uns längst über die größere Wohnung geeinigt“, „Wenn Du früher nach Hause kämst, hätten wir mehr Sex“, „Wenn wir öfter Sex hätten, würde ich mehr im Haushalt tun“, „Wenn Du mich heiratest, beweist Du mir Deine Liebe“, „Ich schlafe mit Dir, wenn Du mich liebst“ und so fort.

Gleichzeitig sollten wir beachten, dass wir es nicht mit kohärenten Sinnsystemen zu tun haben, sondern die jeweilige Bedeutungsgebung von Liebe, Sexualität und Partnerschaft erforscht und beachtet werden soll. Darin kann es sehr wohl Ausprägungen geben wie: „Ich liebe Dich, weil ich Dich sexuell anziehend finde“ oder „Ich möchte mit Dir schlafen, weil ich soviel arbeite“ oder „Sex gehört für mich zu einer guten Ehe dazu.“

*In unserer Geschichte stellten sich Verrechnungen folgendermaßen dar: Sie „Wenn Du mir rechtzeitig sagen würdest, dass Du später von der Arbeit kommst wäre ich nicht verärgert und käme öfter zu Dir unter die Bettdecke“. Und im Gegenzug: Er „Wenn Du nicht bei jedem mal, wenn es im Büro länger dauert, drohen würdest zu gehen, hätte ich mehr Lust auf gemeinsame romantische oder erotische Abende.“*

## Zu mir, zu dir, weder noch oder beides

*She: "You are your worst enemy, I'm your best friend!" He: Silent. Child: "I'm neutral!" Hägar*

Eine wesentliche Voraussetzung für die Begleitung von Paaren oder Einzelpersonen mit impliziten oder expliziten Veränderungswünschen im sexuellen Bereich umfasst die Fähigkeit zur aktiven und bezogenen Neutralität – den beteiligten Personen, ihren Werten und Vorstellungen sowie alle Bereichen und Spielarten der Sexualität gegenüber. Da Sex im gängigen Wertesystem und häufig auch in der Sexualtherapie mit Attributen wie lebenswichtig, beziehungsförderlich, befreiend, ein Primärbedürfnis, natürlich oder ähnlich positivistisch assoziiert wird, ist es nicht immer leicht eine offene Frage zu stellen, die lauten könnte: „Warum möchten Sie wieder (mehr) Sex haben?“ Der regelmäßige „Blümchensex“, auch wenn niemand wirklich Lust dazu hat, diene wenigstens der „Sexualhygiene“ und könne schon auch mal „verschrieben“ werden, wie Arnold Retzer noch vor ein paar Jahren immer wieder verlauten ließ. Und Sensibilisierungsübungen nach Masters und Johnson sollen helfen, die eingeschlafene Libido wieder zum Leben zu erwecken.

Ähnlich wie kein Sex macht sich auch virtueller Sex verdächtig nicht das wahre zu sein und Beziehungen in Gefahr zu bringen.

## Cybersex und realer Sex

*„Licet quod placet. Erlaubt ist was gefällt.“*

Im Zuge einer sexualtherapeutischen Tagung an der Sigmund Freud Klinik Graz wurde vom bekannten Frankfurter Sexualforscher Martin Dannecker eine Untersuchung vorgestellt, in der die Auswirkungen von Cybersex auf reale sexuelle Gewohnheiten erforscht wurden. Cybersex umfasst per definitionem alle computervermittelten zwischenmenschlichen Interaktionen, in denen die Beteiligten sexuell motiviert sind. Es kommt dabei zur Verlagerung partnerschaftlicher Sexualität in den virtuellen Raum.

Diese Tendenz, die sich auf immer mehr Partnerschafts- oder Single Plattformen entwickelt, wird unsere kulturellen Gewohnheiten, vor allem hinsichtlich der Anbahnung von Begegnung, Nähe und Sexualität grundsätzlich verändern. Messungen ergaben, dass im Cybersex dieselben neuronalen Aktivitäten stattfinden als in der realen Begegnung. Im chat room eröffnet sich somit ein neuer Begegnungsraum für sexuelle interpersonelle Aktivitäten. Eine breit angelegte Untersuchung wollte herausfinden, ob Cybersex neue sexuelle Bedürfnisse generiere und ob er zur Umschreibung des bisherigen sexuellen Szenarios führe. Eine erste Auswertung der Unterschiede zwischen virtuellem und realem Sex ergab, dass im Netz Lust (Erregung) wichtiger sei als Entlust (Entladung).

Den in der Studie erfragten Satz „Durch das wiederholte Chatten über sexuelle Wünsche und Praktiken haben sich meine alltäglichen sexuellen Praktiken verändert“ bejahten 33% der ProbandInnen. Dabei nannten 56% dass sexuelle Praktiken zur Sprache kamen, die sie zuvor nicht kannten und 37% brachten aktiv selbst sexuelle Praktiken zur Sprache, die sie zuvor nicht kannten. Insgesamt befand ein Drittel, dass der reale Sex dadurch besser als vorher wurde, ein Drittel fand keine Veränderung, während er sich bei einem Drittel laut Angabe verschlechterte.

Wenn Cybersex, jedenfalls in Form von langen Chats, wie auch erforscht wurde, die reale sexuelle Praxis bei einem Drittel der repräsentativen Gruppe verändert und wiederum ein Drittel angibt, dass es zu einer Verbesserung des sexuellen Erlebens geführt hat, dann denke ich können wir als Paar- und SexualtherapeutInnen dieses Phänomen, das sich längst aus der Schmutzdecke in die gesellschaftliche Mitte verlagert hat, nicht mehr ignorieren. Im Gegenteil. Wenn Menschen den Mut finden, im virtuellen Kontakt mit einem „nickname“ und ohne ein räumliches Gegenüber, über andere sexuelle Wünsche und Praktiken zu sprechen und darauf angesprochen sich positionieren, dann eröffnet dies doch einen für viele sexualtherapeutische Probleme relevanten Möglichkeitsraum. Es sollte hier nicht übersehen werden, dass es nicht nur rosige Erfahrungen sind, die Menschen in der Anonymität des Netzes machen und ein Drittel erlebt auch eine Verschlechterung der realen sexuellen Praxis. Letzteres könnte aber auch bedeuten, dass im Vergleich zur weitaus weniger riskanten Variante Cybersex, der bisherige reale Sex langweiliger erlebt wird.

*Ob sich das Paar nun alle selbstentworfenen Szenarien erfüllt hat oder nicht, das habe ich nicht mehr erfahren. Ich erfuhr nur telefonisch, dass ein neuerlicher Termin nicht notwendig wäre, es gehe ihnen gut und sie würden beide jedes mal herzlich lachen, wenn sie sich erinnern, wie es beim Vorstellen (inneren und äußeren) der jeweiligen sexuellen Wünsche zum ersten mal wirklich „zur Sache“ ging. Spannungsabbau kann ja viele Gesichter bekommen und Humor ist sicher die ungefährlichste Form.*

Dies führt mich zur Betrachtung des Stellenwerts von Sexualität in der aktuellen gesellschaftlichen Entwicklung, jedenfalls in der nördlichen Hemisphäre.

## Die sexuelle Revolution frisst ihre Kinder

*„Wahre Freiheit gibt es erst, wenn man mit dem Sex durch ist“ Andy Warhol*

Sigmund Freud behauptete, dass ein unbefriedigter Sexualtrieb, den er als Haupttrieb von Geburt an für fast alles verantwortlich machte, zu Zwangsneurosen, Hysterien und Paranoia führe. Er selbst litt ja, sehr wahrscheinlich infolge regelmäßigen Kokain Konsums, schon als Vierzigjähriger an Potenzproblemen. Heute, da in unseren Breiten, befreit von (fast) allen Tabus ungehemmt jede/r seine/ihre Libido ausleben kann, finden wir ganz gegen Freuds Prognose eine deutliche Zunahme an psychischen Störungen gegenüber den Anfängen des 20 Jh.

Und es gibt noch ein weiteres grassierendes Phänomen: Obwohl es noch nie so einfach war über sexuelle Praktiken und Vorlieben zu reden und Sex in allen Varianten zu praktizieren, herrscht zunehmend Enthaltensamkeit. Möglicherweise sogar mitverantwortet durch die Ungehemmtheit und Omnipräsenz der Sexualität in allen Lebensbereichen.

Dazu einige Zahlen: Vor 30 Jahren hatten 18 -30 jährige durchschnittlich noch 22x/Monat Sex, heute nur noch 6x und 41-50 jährige sogar nur noch 2x. Bei Umfragen zu dieser Fragestellung wird meist gelogen, jedoch auch wenn die Zahlen zu hoch angegeben sind, ist der Rückgang verhältnismäßig hoch. Das sexuelle Einstiegsalter hat sich auch verschoben. Während 2005 noch 12% der 14-jährigen Mädchen zum ersten mal Sex hatten, waren es 2010 nur noch 7% und bei den Jungs fiel die Anzahl noch stärker von 10 auf 4 %. Von 600 befragten Jugendlichen zwischen 16 und 19 verzichteten 65% lieber eine Woche lang auf Sex, als auf ihr Handy.

In Deutschland gibt eine Person von tausend an asexuell zu sein, das bedeutet grundsätzlich keine Lust oder kein Interesse an Sex zu haben. Dies darf nicht verwechselt werden mit Luststörungen und daher sind solche gesellschaftliche Tendenzen auch nicht alarmierend, sondern in erster Linie interessant, da sie eine Werteverchiebung hin zu anderen Möglichkeiten Spass zu haben darstellen.

Vor diesem Hintergrund sieht Sexualtherapie heute wahrscheinlich anders aus als noch zu Kinseys Zeiten, als die sexuelle Revolution gerade Fahrt aufnahm. Umso wichtiger ist es genau hinzuhören, wer was von wem möchte oder nicht möchte und einen achtsamen, wertfreien Raum zu schaffen für persönliche Zugänge und Bilder, als auch für die wechselseitige Mitteilung und Abstimmung im intimsten Bereich unseres Lebens.

## Literatur

Clement, U., Systemische Sexualtherapie, Verlag Klett-Cotta, Stuttgart 2004

Dannecker, M., Die Generierung sexueller Wünsche beim Chatten im Internet. In: Agatha Merk (Hg.): Cybersex. Psychosozial-Verlag, Frankfurt 2014

Illouz, E., Die neue Liebesordnung. Frauen, Männer und „Shades of Grey“. Aus dem Englischen von Michael Adrian, Suhrkamp Verlag, Berlin 2013

James, E.L., Fifty Shades of Grey (2011), dt.: Shades of Grey – Geheimes Verlangen, Übersetzung: Andrea Brandl und Sonja Hauser, Goldmann Verlag, München 2012

Fifty Shades Darker (2011), dt.: Shades of Grey – Gefährliche Liebe, Übersetzung: Andrea Brandl und Sonja Hauser, Goldmann Verlag, München 2012

Fifty Shades Freed (2012), dt.: Shades of Grey – Befreite Lust, Übersetzung: Andrea Brandl und Sonja Hauser, Goldmann Verlag, München 2012  
Napoli, D.J., Bound, Atheneum Books, New York 2004 (Neudichtung des altchinesischen Aschenputtel Märchens)  
Retzer, A., Systemische Paartherapie, Verlag Klett-Cotta, Stuttgart 2004  
Zittlau, J., Wer braucht denn noch Sex? Warum wir es immer seltener tun- und warum das nicht so schlimm ist. Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2014