

10. MÄRZ 2023 • LIEBE UND PARTNERSCHAFT

»Das Vorspiel für guten Sex am Abend beginnt beim Frühstück«

Wir leben in einer sexualisierten Welt – und trotzdem trauen sich viele Menschen oft nicht, ihre sexuellen Wünsche auszusprechen. Die Sexualtherapeutin Gabriele Aigner erklärt, wie man die Scham vor dem Partner überwindet und die Beziehung voranbringt.

Interview: **Viola Koegst**

SZ-Magazin: Warum bleiben sexuelle Wünsche so oft unausgesprochen – und damit auch unerfüllt?

Gabriele Aigner: Wir haben den Mythos in unserer Verführungskultur, Sex sei wortlos gut. Wir gehen davon aus, der andere müsse schon wissen, was man will. Dabei können wir nicht Gedanken lesen. Um zu zeigen, was ich will, muss ich also versuchen, Worte zu finden. Das fällt so schwer, weil wir es nie gelernt haben. Die sexuelle Aufklärung in der Schule ist völlig unzulänglich, die durch die Eltern oft auch. Jugendliche lernen keinen bewussten, gestaltbaren und selbstbestimmten Umgang mit ihrem Körper und mit Sexualität. Sie lernen, Nein zu sagen, und das ist unglaublich wichtig. Aber zu wissen, was man stattdessen will, ist nicht so leicht.

Wie entstehen sexuelle Wünsche?

Wünsche können aus meinem Körper oder meiner Fantasie heraus entstehen, oder von außen beeinflusst werden – etwa durch Medien oder Pornografie. Was sich gut anfühlt, wiederholen wir und so beeinflusst der Körper Fantasien und umgekehrt. Man kann sich bei bestimmten Fantasien auch fragen: Ist das wirklich meine Vorstellung, oder habe ich sie mir durch wiederholtes Sehen angewöhnt? Ein Attraktionsmuster entwickelt sich, wenn sich Bilder mit Erregungsreflexen verbinden. Dann wird es schwierig zu sagen, woher diese Fantasien kommen. Es ist ein Prozess, die eigenen Bedürfnisse überhaupt wahrzunehmen, abzugrenzen und sich zu erlauben, in einer Welt, die so äußerlich sexualisiert ist.

Wie wird man sich darüber klar, was man möchte?

Durch Erfahrungen. Eigene Erfahrungen, bei denen ich etwas lerne, bei denen ich mich meinen Bedürfnissen, Grenzen und Vorlieben annähern kann. Ich vergleiche Sexualität mit Essen. Jeder Mensch hat einen eigenen Geschmack, und das ist gesellschaftlich voll akzeptiert. Dem einen reicht eine Tiefkühlpizza zur Sättigung, die andere hätte es gerne sinnlicher und isst lieber etwas Frisches, hübsch Angerichtetes. Die Vorlieben ändern sich auch im Laufe des Lebens, manches verträgt man mit dem Alter nicht mehr so gut. Zum Glück gibt es Kochbücher, und man kann in vielen verschiedenen Restaurants essen. Indem man sich bildet und Dinge ausprobiert, wird man sich auch über seine sexuellen Bedürfnisse klar. Aber das ist nicht so leicht herauszufinden und zu kommunizieren wie: »Danke, ich mag lieber Gemüse als Fleisch.«

Und dann gibt es da ja noch den Partner oder die Partnerin mit den jeweils eigenen Vorlieben.

Es kommt eher selten vor, dass ein Partner täglich Fleisch isst und der andere vegan lebt. Die kommen kaum zusammen in ihrer Beziehung. So ist es auch selten, dass ein Paar völlig unterschiedliche sexuelle Vorlieben hat.

Was, wenn man gerade nicht mit anderen Menschen Erfahrungen sammeln kann oder möchte?

Wenn man in einer exklusiven Beziehung ist, empfehle ich, in Filmszenen und im Kunstbereich forschen zu gehen. Nicht nur in Pornos. Welche Gemälde, welche Musik, welche Rhythmen sprechen mich an? Das kann viel über den sexuellen Geschmack aussagen. Vielleicht drückt ein Kunstwerk aus, wonach ich mich sehne. Möglicherweise erzeugt ein Musikstück Gänsehaut und macht Lust auf Bewegung. Tanz ist der vertikale Ausdruck eines horizontalen Bedürfnisses. Und auch da zeigen sich unterschiedliche Typen: Mag ich Salsa – rhythmisch, fröhlich und schnell mit Beckenbewegungen oder die sinnlich lockenden und blockenden Beinbewegungen beim Tango? Und natürlich gibt es Phasen, wo Sex überhaupt keine Rolle spielt: Nach Geburt eines Kindes, bei Krankheit, Schmerz, Stress. Da kann das Bedürfnis nach Sicherheit und Geborgenheit in den Vordergrund rücken – und kuscheln wird besonders wichtig.

Wie findet man dann die passenden Worte für die eigenen Bedürfnisse?

Als Paar sollte man sich ausprobieren und darüber sprechen. Gerade vor dem Lieblingsmenschen schämen wir uns aber. Er ist uns wichtig, eine Zurückweisung könnte wehtun. Manche Menschen erleben sich sexuell frei und ungezwungen bei One-Night-Stands und werden schamhaft schüchtern, je inniger die Beziehung wird. Das hat die Logik, dass ich vor der Person, die mir so nah und wichtig ist, das Gesicht verlieren könnte. Beim Sex sind wir maximal verletzbar. Wir sind ausgeliefert: körperlich, aber auch seelisch, mit unserem Begehren, unseren Wünschen und der Angst vor Zurückweisung. Es kann sein, dass wir es peinlich finden, Empfindlichkeiten zu haben, Geräusche zu machen oder beim Orgasmus komisch zu gucken. Vielleicht schämt man sich auch, weil man eine Weile lang etwas mitgemacht hat, worauf man keine Lust hatte. Irgendwann wird es schwer zu sagen: Du, ich habe dir den

Orgasmus immer nur vorgespielt. Oder man hat schon mal versucht, etwas einzuleiten, und die andere Person hat irritiert reagiert. Dann ist man beim nächsten Mal gehemmter.

Nehmen wir das Beispiel mit dem vorgespielten Orgasmus: Wie kommt man da wieder raus?

Irgendwann verliert man die Lust, wenn man immer nur mitmacht – bis hin zur Wut auf sich selbst und die andere Person. Reden von Anfang an ist so wichtig, damit nicht nach Jahren rauskommt: »Eigentlich mochte ich das noch nie.« Das ist tief verletzend und irritierend. Der Partner könnte sich betrogen fühlen oder als Liebhaber minderwertig. Um damit umzugehen, braucht es viele Gespräche. Vielleicht kann Sexualberatung helfen, möglicherweise auch ein Tantrakurs, um das Repertoire zu erweitern.

Wie können frisch verliebte Paare gleich die richtigen Vorzeichen für ihre sexuelle Kommunikation setzen?

Auf den Körper hören. Mit einem neuen Menschen lerne ich ein ganzes Universum an Vorlieben und Eigenheiten kennen. Manches fühlt sich vielleicht ungewohnt, aber gut an. Wenn es aber schräg ist oder wehtut: Grenzen setzen. Sagen: Ich will das nicht. Warum hast du es mit mir gemacht? Wie wichtig ist dir das? Sich fragen: Warum habe ich das mit mir machen lassen? Wenn man eine bestimmte starke Vorliebe hat, würde ich empfehlen, das früh offen zu sagen. Beim ersten Date ist es wahrscheinlich zu früh oder noch nicht wichtig, aber man sollte aus Rücksicht nicht ein halbes Jahr warten, bis man damit rausrückt. Dann kann sich der andere entscheiden.

Warum schläft das Sexleben bei vielen irgendwann ein?

Partnersexualität entwickelt sich. Am Anfang sind da Aufregung und Neugierde, später im Alltag hat oft anderes Vorrang vor Sex, dafür fühlen wir uns geborgener und verbundener mit der anderen Person. Mit der Zeit verändern sich auch die sexuellen Bedürfnisse. Oft ist es nicht mehr wichtig, dass Sex häufig stattfindet, aber ab und zu ist es

schön und innig und nährt die Beziehung. Wenn sich die Umstände ändern, ändert sich auch die Sexualität. Und dann muss man die Sexualität der Beziehung angleichen und sich von dem Bild verabschieden, dass alles aufregend ist. Vielleicht passt nicht mehr, was früher gepasst hat.

Wie erzeugen Paare für das Reden über Sex eine positive Atmosphäre, in der es nicht so viel Überwindung braucht?

Es ist wichtig, dass sich niemand eingeschüchtert oder gedrängt fühlt. Gleichzeitig sollte die andere Person nicht das Gefühl bekommen, sie werde verurteilt, wenn sie ausspricht, was sie sich wünscht. Wenn man die Unterschiede benennen kann, findet man vielleicht einen gemeinsamen Weg. Wenn man sich schämt oder schon Abwertung erfahren hat, kann man den Wunsch aufschreiben. Die andere Person kann ihn sich in Ruhe durchlesen und dann auf mich zukommen. Man kann der Partnerin auch Filmszenen, Bilder oder Songs zeigen, die ausdrücken, was man fühlen oder erleben will. Immer wichtig dabei sind Offenheit, Neugierde und Humor.

Sollte man sich zu einem ruhigen Gespräch verabreden?

Es kann helfen, einen ganz anderen Ort für das Gespräch zu wählen. Man kann sich zu einem Spaziergang treffen und vereinbaren: Von der Haustür bis zur Bank sprechen wir über Sex. Und man sollte sich daten! Man nimmt sich am Samstagnachmittag Zeit und schaut, was passiert. Dann kann man sich überlegen, was man gerne machen würde, und sich darauf freuen. Oder sich darum kümmern, dass die Heizung schön warm ist. Wenn es nicht zum Sex kommt, hat man sich trotzdem gegenseitig gutgetan.

Es gibt ja auch viele moderne Methoden. Was halten Sie von Sex-Apps oder Kartenspielen?

Auch das ändert den Zugang zum Thema und kann inspirieren. Alles, was bisherige Muster erweitert und das Repertoire bereichert, ist gut und richtig. Meistens ist Sex ja langweilig, weil er immer gleich abläuft und zur Routine wird.

Wie kann man während des Sex gut Hinweise geben?

»Ich mag jetzt lieber sanft geküsst werden«, oder: »Fester!«. Es ist wichtig, dass das im Moment als Wissensvermittlung verstanden wird. Einem Partner fehlt es an Wissen darüber, was der andere gerade will – das Wissen muss aufgeholt werden. Sex wird nicht gut, weil ich glaube, der andere will es so. Das muss ich prüfen.

Angenommen, der Partner möchte etwas nicht: Wie geht man mit der Zurückweisung um?

Ablehnung trifft uns, weil wir uns beim Sex körperlich und seelisch nackt zeigen. Wenn ich Sex haben möchte und der andere nicht, wäre es gut, entspannt zu reagieren. Einfach sagen: »Okay, dann lass uns einen Film anschauen.« Dann ist kein Druck da und es gibt die Möglichkeit, dass es beim nächsten Mal in entspannter Stimmung klappt. Je mehr Vorwürfe und Forderungen um dieses heikle Thema aufgebaut werden, umso schwieriger wird ein Nein, aber auch ein Ja. Menschen haben ja auch noch andere Bedürfnisse, und in anderen Bereichen fällt es vielleicht leichter, dem Partner entgegenzukommen.

Also braucht es eine positive Grundstimmung.

Genau, man sollte in den verschiedenen Bereichen der Beziehung aufeinander eingehen. Verständnisvoll auf vielen Ebenen sein. Paare, die auch gut über andere Themen reden können, tun sich leichter, über Sex zu sprechen. Erotik beginnt beim Umgang miteinander. Eine Klientin hat es mal so ausgedrückt: »Er schaut mich den ganzen Tag nicht an, und am Abend will er Sex. Kann er vergessen!« Das Vorspiel für guten Sex am Abend beginnt morgens beim Frühstück.

Menschen entwickeln automatisch Routinen. Vielleicht hatte man also ein gutes Gespräch und hat sich über sexuelle Wünsche ausgetauscht, landet dann aber doch wieder beim Standardprogramm.

Das ist, wie mit dem Rauchen aufzuhören. Unsere Gewohnheiten zu

ändern, braucht Zeit. Es kann helfen, das Setting zu ändern. Nicht immer gleich nackig unter der Bettdecke anfangen, sondern mal woanders hingehen, schönes Licht, schöne Musik anmachen. Man sollte auch überlegen: Was ist denn unsere Routine? An welcher Stelle kommen wir da rein, was können wir anders machen? Man kann zum Beispiel davor gemeinsam ausgehen oder sich auch selbst Zeit nehmen, in gute Stimmung zu kommen.

Süddeutsche Zeitung Magazin



SZ Plus-Abonnement:

[AGB](#)[Datenschutz](#)[Datenschutz-Einstellungen](#)[Abo kündigen](#)

Vertrag mit Werbung:

[Vertragsbedingungen](#)[Datenschutz](#)[Cookie-Policy](#)[Vertrag mit Werbung kündigen](#)[Widerruf nach Fernabsatzgesetz](#)[Widerspruch](#)[Kontakt und Impressum](#)