

„Was könnte noch schön sein?“

Melanie Büttner ist Sexualtherapeutin, Podcasterin für Zeit Online und Autorin des Buchs „Ist das normal? – Sprechen wir über Sex, wie du ihn willst“. Das klingt gut. Wir haben mal nachgehakt

Woher kommen eigentlich unsere unterschiedlichen Vorlieben beim Sex?

Was wir mögen und was nicht, finden wir heraus, indem wir ausprobieren, worauf wir neugierig sind. Wie uns das gelingt, entscheidet sich schon sehr früh in der Kindheit. Die Erfahrungen, die uns prägen, haben dabei überwiegend gar nichts mit Sex zu tun: Wie wurde ich als Baby berührt? Wurde liebevoll und rücksichtsvoll mit meinen Bedürfnissen und Grenzen umgegangen? Habe ich das erlebt, fällt es mir leichter, positive Vorstellungen von Sexualität zu entwickeln.

Und wenn ich das nicht erlebt habe?

Dann ist es schwerer, die eigene sexuelle Identität zu finden und Nein zu sagen, wenn mir etwas nicht guttut. Es kann sich auch Scham über die eigenen Vorlieben entwickeln. Das kann auch passieren, wenn mir von meinem Umfeld vermittelt wurde, dass über dem Thema Sexualität ein Verbot oder etwas Schlechtes liegt.

Wie sehr beeinflusst das, was wir woanders gesehen haben, unsere Fantasien?

Fantasien sind oft irgendwo „abgeguckt“. Wir sehen etwas und das löst ein Begehren in uns aus und erregt uns. So lernen wir alle Sexualität. Es ist dann immer die Frage, was wir damit machen. Manches ist in der Fantasie total spannend, in der Realität nicht. Es gibt Frauen, die finden in der Fantasie analsex total aufregend, aber in

der Realität tut er ihnen weh oder ekelt sie. Wenn ich merke, dass eine Fantasie für mich erregend ist, kann das auch eine spannende Facette meiner selbst sein, die da zum Ausdruck kommen will.

Fällt es Frauen in Ihrer Praxis schwerer als Männern über ihre Fantasien zu sprechen?

Das nicht. Aber ich erlebe häufiger, dass Frauen sagen: Ich weiß gar nicht, was ich überhaupt will. Das hat viel mit den Bildern von Sexualität zu tun, die uns vorgelegt werden. Die meisten setzen Sex immer noch mit Penetration gleich, aber viele Frauen genießen Penetration gar nicht so sehr. Doch diese verengte Vorstellung kann erweitert werden, wenn ich mich frage: Was könnte noch schön sein, neben dem Rein-Raus-Spiel? In dem Moment kommen bei vielen Frauen auch Bilder und Ideen, was sie machen wollen.

Und in Beziehungen? Wie offen äußern Frauen da ihre Wünsche?

Das tun sie oft noch zu selten. Die Ideen von Sexualität wurden über Jahrhunderte von Männern geprägt. In der Sexualwissenschaft haben vor allem Männer geforscht und Ideen davon aufgestellt, was normal ist und was nicht. Auch das, was wir im Mainstream-Porno sehen, ist in der Regel ein eindimensionaler Blick männlicher Porno-Produzenten. Das wird als Normalität empfunden, wenn es keine an-

deren Informationen gibt, wie Sexualität noch sein könnte. Das setzt Frauen und Männer gleichermaßen unter Leistungsdruck. Manche Frauen erzählen mir in der Therapie, dass sie verlassen wurden, weil sie ihrem Partner keinen Blowjob geben wollten. Das fordert dann viel innere Klärungsarbeit: Was will ich überhaupt? Und auch den Mut zu sagen: Ich bin es mir wert, die Sexualität zu leben, mit der ich mich wohlfühle.

Sollten Paare öfter über Sex sprechen?

Das kommt darauf an, wie sie darüber sprechen. Wenn sie dabei abwertend klingen oder Druck aufbauen, kann das nach hinten losgehen. Neugier, Respekt und Verständnis für den anderen sind ganz wichtig. Dann kann ein Gespräch dem Gegenüber helfen, sich zu orientieren und sich weiterzuentwickeln.

Was ist der erste Schritt, den eigenen Wünschen näherzukommen?

Innehalten. Zwischenbilanz ziehen: Wo stehe ich gerade mit meiner Sexualität? Sie verändert sich ein Leben lang. Dann der Blick in die Zukunft: Wo will ich hin? Welche Art von Sexualität will ich mehr leben? Was will ich nicht mehr? Dabei ist es wichtig, sich erst mal einen geschützten Raum zu geben und noch nicht darüber nachzudenken, wie andere das finden könnten. Bedürfnisse sind, wie sie sind, darüber steht keinem eine Bewertung zu. 