



Ann-Marlene Henning, Anika von Keiser

MAKE MORE LOVE

Ein Aufklärungsbuch für Erwachsene

Mit Fotografien von Ruth Erdt, Tobias Kruse, Marlene Marino,
Robi Rodriguez, Lina Scheynius

GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 2014 unter dem Titel »Make More Love« bei Rogner & Bernhard.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autorinnen und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe März 2018

Copyright: © 2018 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Copyright der Originalausgabe: © 2014 Rogner & Bernhard GmbH,

© 2016 Kein & Aber AG, Zürich und Berlin

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlag: UNO Werbeagentur, München, nach einer Gestaltung von

© 2014 Rogner & Bernhard, © 2016 Kein & Aber AG Zürich/Berlin

Kreativ-Direktion: Andreas Wellnitz

Umschlagfoto: Ruth Erdt

Lektorat: Michael Hein

Fotoredaktion: Frauke Schnoor

Infografiken: Ole Häntzschel, Recherche: Hannes Ulbrich,

Gesa Johannsen

Gestaltung: Grafikbüro Kerstin Riedel, Berlin/Mitarbeit: Philipp Arnold

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Alcione,Trento

KW · Herstellung: IH

Printed in Italy

ISBN 978-3-442-17730-1

INHALT

Vorwort	7
Let's talk about Sex!	13
Scham-Lippen und Penis-Protz	25
Erregung	41
Wandel	81
Menopause	115
Andropause	153
Beziehungsweise	173
Redebedarf	217
Körperlichkeiten	237
Übungsfelder	285
Gute Zeiten, schlechte Zeiten	309
Partnerwahl	325
Anhang	345

VORWORT

LIEBE MACHEN ...

kann man lernen! Mit dieser Überzeugung nahm ich Ende 2010 *Make Love. Ein Aufklärungsbuch* in Angriff. Seitdem ist viel geschehen. Das Buch wurde ein Bestseller und in sieben Sprachen übersetzt. Es wurde zum Buch, das die Jugendlichen verstecken mussten, damit es nicht verschwand – um später in Mamis Handtasche oder auf Papis Nachttisch wieder aufzutauchen. Schnell war also klar, dass nicht nur Heranwachsende Bedarf hatten, mehr über Sex zu erfahren. Immer häufiger erreichten mich auch Fragen von Eltern und Großeltern, und dann hörte ich oft: »Warum ist es eigentlich so wichtig, dass wir offen über Sex sprechen können? Ist das nicht Privatsache?« Ist es, aber Sex ist auch eine Form von Kommunikation, eine sehr wichtige sogar und wohl die intimste, die es gibt. Der Sexualpsychologe C. J. Ahlers hat dazu bemerkt: »Es ist eine Möglichkeit, Liebe leiblich zu erleben. Das fängt weit vor genitaler Interaktion an. Es beginnt damit, dass wir uns auf eine Art anfassen, die uns etwas bedeutet.« Leider haben die meisten von uns für diese besonders schöne Art der Kommunikation sehr wenig Bewusstsein.

DIESES BUCH MÖCHTE ETWAS BEWEGEN.

So beschloss ich, ein weiteres Buch zu schreiben, das sich mit der großen Bedeutung von physiologischem Basiswissen und sexuellen Lernprozessen beschäftigt, besonders in Bezug auf die sich verändernden körperlichen Bedingungen, Stichwort Älterwerden. *Make More Love* ist ein Buch für junge Alte ab Mitte vierzig, die noch lange Sex haben wollen, und auch für alle anderen, die wissen möchten, was sie – früher oder später – erwartet, ein Aufklärungsbuch für Erwachsene also, das sich besonders an Menschen in der zweiten Lebenshälfte wendet, deren Körper wieder im Umbruch ist. Denn spätestens mit Mitte vierzig kommt es wie schon in der Pubertät zu einem tiefgreifenden hormonellen Umbau im Körper: Bei den Männern sinkt der Testosterongehalt im Blut, was sich vor allem auf die Erektionsfähigkeit auswirkt, während das abnehmende Östrogen bei den Frauen einiges durcheinanderbringt: Beide werden von ihrem veränderten Hormonhaushalt auf den Weg in die Wechseljahre gebracht. In dieser Nachreife – einer Art zweiter Pubertät – bleibt kaum etwas, wie es war, und vieles funktioniert nicht mehr so »automatisch« wie früher einmal.

DIESES BUCH SOLL ANTWORTEN GEBEN UND WISSENSLÜCKEN SCHLIESSEN.

Warum wird sexuell Gelerntes ab fünfundvierzig besonders wichtig, und wieso sollte man spätestens jetzt darüber Bescheid wissen, wie das eigene sexuelle System funktioniert? Weil Menschen, die ihren Körper und dessen Möglichkeiten gut kennen, weniger Probleme mit den verschiedenen »Störfällen« im Alter haben. Auf den Punkt gebracht: »Was ein Mensch in der Sexualität genital gelernt hat, bekommt Einfluss darauf, ob und wie eine Diabetes, eine erktile Dysfunktion oder andere Beeinträchtigungen im Alter die Sexualität beeinflussen.« Ich arbeite in meiner Praxis nach dem Konzept von *Sexocorporel*, das von einem Modell sexueller Gesundheit ausgeht und nicht sexuelle Probleme in den Vordergrund stellt. Es basiert auf der Annahme, dass viele sexuelle Fähigkeiten und auch der Genuss am Sex nicht angeboren sind, sondern erst gelernt werden.*

Oft höre ich zum Beispiel von Klientinnen, die sich beim Sex eher passiv verhalten und »einfach mitmachen«, dass sie eigentlich nicht viel dabei spüren und kein besonders intensives körperliches Empfinden haben, geschweige denn einen Höhepunkt. Kein Wunder, denn auch der Weg zum Orgasmus muss erst gelernt werden! Viele Frauen sind genau deswegen in meiner Praxis – um kommen zu lernen. Männer hingegen haben eher damit zu tun, Orgasmusverzögerungsstrategien zu trainieren; auch dabei kann Übung den Meister machen.

Es gibt eine Vielzahl von Fächern, die auf dem sexuellen Lehrplan stehen könnten. »Das Spüren an sich« könnte der Titel eines Grundkurses lauten, in dessen Verlauf man lernt, sich selbst genital wahrzunehmen und auch schöne Gefühle damit zu verbinden. Weitere Themen: »Zeige ich mich gern als weibliches beziehungsweise männliches sexuelles Wesen?«, aber auch »Wie lasse ich, das Geschlecht des anderen mit Lust zu verbinden?« oder »Wie verführe ich meinen Partner nach allen Regeln der Kunst?«. Nicht zu vergessen: »Kann ich meine Wünsche mitteilen und Intimität aufbauen?« Die Entwicklung dieser und vieler anderer Fähigkeiten verhilft zu mehr sexueller Selbstsicherheit.

* An dieser Stelle möchte ich mich, wie schon beim ersten Buch, bei Dr. Karoline Bischoff vom Zürcher Institut für klinische Sexologie und Sexualtherapie für die fachliche Durchsicht des Manuskriptes bedanken.

Weil jeder Mensch sich seine sexuellen Unterrichtseinheiten im Laufe des Lebens selbst zusammenstellt, ist das System ganz individuell entwickelt, genau wie bei allen anderen Fertigkeiten, die gelernt werden, soziale Kompetenz etwa, sportliche Fähigkeiten oder Musizieren. Diese Erkenntnis zieht eine weitere nach sich: Man kann fortwährend dazu- und umlernen, immer gibt es Möglichkeiten zur persönlichen Entwicklung.

DIESES BUCH SOLL AUFKLÄREN UND ANREGEN.

Das klingt zunächst alles ganz einfach, doch leider verläuft dieser schöne und notwendige Lernprozess in den wenigsten Fällen wie im Lehrbuch. Im Gegenteil: Überall auf der Welt suchen Menschen Hilfe in sexual- und paartherapeutischen Praxen. Im Bett wird über die natürlichste Sache der Welt nicht gesprochen, und viele Menschen kennen den eigenen Körper und dessen Möglichkeiten noch immer nicht genau. Emotionale Barrieren wie Schuld und Scham verhindern bis heute einen freien Umgang mit der eigenen Sexualität. Wer allerdings meint, das beträfe eher die älteren Semester, der irrt. Sie mögen etwas stärker davon berührt sein, weil sie diesbezüglich oft sowohl von elterlicher als auch von gesellschaftlicher, insbesondere aber auch von kirchlicher Seite strengere Maßregeln und Moralvorstellungen vermittelt bekommen haben. Aber die Sexualtherapeuten sind sich längst einig, dass diese Themen Menschen der unterschiedlichsten Altersstufen angehen. In einem größeren gesellschaftlichen Zusammenhang gesehen sind wir nämlich, was frei gelebte Sexualität angeht, auch heute noch fast alle Anfänger – trotz der »sexuellen Revolution« der 1960er Jahre. In der Vergangenheit fand Sexualität fast immer nur unter der eigenen (ehelichen) Bettdecke statt, in der Hauptsache zu dem Zweck, Kinder zu zeugen und männliche Triebe zu befriedigen. Die Libido der Frau wurde mehr oder weniger ignoriert. Es ist nur ein paar Generationen her, dass genussvoller Sex offiziell undenkbar war. Allmählich erst geriet etwas in Bewegung, jede neue Generation öffnet sich ein wenig mehr. In hundert Jahren wird die Welt hoffentlich ganz anders aussehen. Für jeden Einzelnen könnte es hingegen schon heute oder morgen besser werden. Denn dort fängt es an: in dir selbst!

Darüber hinaus kommen viele mit der Vorstellung in die Praxis, dass sie in puncto Sexualität irgendetwas können oder leisten müssen. Dieser Druck entsteht unter anderem durch die Medien, die uns in pornografischen Klischees und hollywoodtauglichen Schmuse-romanzen vorführen, was und wie Sex und Liebe sein sollten. Es ist nicht nur schambehaftet, über das eigene sexuelle Nichtkönnen und

Versagen zu reden, sondern den eigenen Sex überhaupt zur Sprache zu bringen. Leider kommt kaum jemand auf die Idee, das alles in Frage zu stellen. Kaum einer scheint darüber nachzudenken, dass die Wirklichkeit vielleicht anders ist, dass die meisten Menschen eben *nicht* so sind und *nicht* so können, wie in den Medien behauptet und vermittelt wird.

DIESES BUCH SOLL FREUDE MACHEN.

Apropos »du«: Die meisten meiner Klientinnen und Klienten duze ich. Nicht weil ich als Dänin ohnehin unkonventionellere Umgangsformen pflege, sondern weil bei Gesprächen über Sex eine entspannte Stimmung wichtig ist. Ein »Sie« würde oft von vornherein das nötige Maß an Intimität verhindern: Es ist schließlich dazu da, einen gewissen Abstand zwischen Menschen zu wahren. Mir gelingt es in der Praxis, trotz und mit dem Du respektvolle Grenzen einzuhalten. Deswegen habe ich mich auch in diesem Buch wieder fürs Duzen entschieden und hoffe, dass sich damit auch Lesende arrangieren können, denen ein »Sie« vielleicht lieber wäre. Genauso bitten wir um Verständnis, dass wir auf geschlechterneutrale Wortunterschiede und quotierte Sprache verzichtet haben. Das ist keineswegs diskriminierend gemeint. All den Menschen, die sich in dieser Hinsicht mit der Unfreundlichkeit der deutschen Sprache auseinandersetzen, sei hier ausdrücklich Dank gesagt. Es ist unser Wunsch, dass sich jede Frau und jeder Mann, unabhängig von der jeweiligen Anrede, ganz persönlich angesprochen, wahrgenommen und miteinbezogen fühlt. So steht »sie« an vielen Stellen im Text nicht nur für Frauen, und das »er« meint nicht bloß Männer, sondern sie sind an das Weibliche und das Männliche in uns allen gerichtet, in jeder beliebigen Partnerschaft.

In der Hoffnung, dass dieses Buch für Aha-Effekte, Neu-Erkenntnisse und für mehr und längeren Genuss beim Sex sorgen wird – *Let's Make More Love!*

LET'S TALK ABOUT SEX!

Wir leben in einer Zeit, in der Jugendlichkeit und Attraktivität hoch geschätzt werden, das Alter und Altern hingegen eher negativ besetzt sind. Sie werden gleichgesetzt mit körperlichem und geistigem Verfall, Krankheit und Pflegebedürftigkeit. Doch im Bereich der Sexualität regt sich etwas: Wo noch vor wenigen Jahrzehnten nur einzelne Ratgeber zum Thema »Sex für Fortgeschrittene« – der Titel bezieht sich auf die Zahl der Lebensjahre – zu haben waren, gibt es inzwischen eine Vielzahl solcher Werke. Bücher wie *Silver Sex* von Ruth Westheimer, *Guter Sex trotz Liebe: Wege aus der verkehrsberuhigten Zone* von Ulrich Clement regen dazu an, sich dem Thema Sexualität unverkrampft und ohne Scham zu nähern. Und in dem Roman *Nacktbadestrand* der Österreicherin Elfriede Vavrik schildert die 80-jährige Erzählerin detailliert, selbstsicher und ohne Kompromisse oder falsche Hemmungen ihre sexuellen Begegnungen mit Männern, die sie nach vierzig freud- und orgasmuslosen Jahren endlich ein erfülltes Sexualleben genießen lassen.

Auch Filme wie *Wolke 9*, *Was das Herz begehrt*, *Last Vegas* oder *Best Exotic Marigold Hotel* beschäftigen sich mit der Sexualität und dem Älterwerden. Bemerkenswert ist dabei, dass namhafte Schauspieler mitwirken, die allesamt etwas zu verlieren hätten, sich aber trauen, ihre nackte faltige Haut zu zeigen und darzustellen, dass und wie Sex im Alter nicht jederzeit und immerfort reibungslos abläuft. Auffallend ist außerdem, dass es oft die gleichen Schauspieler sind, die sich an entsprechende Rollen wagen, so etwa Robert Redford, Clint Eastwood und Jack Nicholson bei den Männern oder auf Frauenseite Diane Keaton, Susan Sarandon, Judi Dench und der aktuell vielleicht bekannteste Star aus dieser Gruppe Meryl Streep. Ihre Filme, darunter *Mamma Mia!*, *Wie beim ersten Mal* oder *Wenn Liebe so einfach wäre*, drehen sich um bevorstehende oder erlebte Scheidungen, enttäuschte Lieben, langjährige Ehen, das Leben als unfreiwilliger Single, fehlende Zärtlichkeit, das Ausleben von leidenschaftlich ersehnter Sexualität, aber auch um ein spätes, reifes Verlieben – in einen zum Glück älteren Mann und vor allem in das Leben. Diese Schauspieler gehören alle zu einer neuen Art der gealterten Hollywood-Prominenz, die im Lauf ihrer langen Karriere immer wieder auch sich selbst gespielt hat und gerade dadurch bestimmte Botschaften besonders überzeugend zu vermitteln versteht. Sie haben eine Meinung zu polarisierenden Themen, die sie öffentlich vertreten und mit der sie ihrem Publikum den einen oder anderen Gedankenstoß geben.

Inzwischen tauchen auch im öffentlichen Raum der Städte immer mehr Kampagnen mit älteren Gesichtern und sich umarmenden Paaren in deutlich vorgerücktem Alter auf, nicht nur in der Werbung, sondern auch in publikumswirksamen Kampagnen gemeinnütziger Organisationen oder Ärzteverbänden, zum Beispiel

Mein Vater gab mir den besten Rat meines Lebens.
Er sagte: »Was du auch tust, auf keinen Fall darfst du mit fünfundsechzig aufwachen und darüber nachdenken, was du versäumt hast.«
George Clooney

Liebe ist die Antwort,
aber während man auf sie
wartet, stellt der Sex ein
paar ganz gute Fragen.

Woody Allen

die »Helden der Liebe«, die das Thema Erektionsstörungen öffentlich angehen. Längst gelten Ältere der Werbeindustrie als wachsende und lohnende Zielgruppe, deren Bedürfnisse zu bedienen sind – auch in sexueller Hinsicht. Aber das heißt noch nicht, dass diese Bedürfnisse tatsächlich ernst genommen werden, im Gegen teil. Tenor und Bildauswahl rufen nämlich oft Verunsicherung und Druck bei den Angesprochenen hervor. Schön und gut, dass jeder per Pille die Möglichkeit zur Erektion hat, aber bedeutet das automatisch, dass auch jeder sie ausschöpfen muss? Und wer kann und möchte wirklich Sex auf Rezept? Vor allem die Suggestion, es gebe für jede »Störung« stets eine technische Lösung, macht skeptisch.

Eines ist jedoch sicher, und zahlreiche Untersuchungen bestätigen es: Wer, aus welchen Gründen auch immer, Sex hat, lebt länger – und der Sex mit sich selbst zählt ausdrücklich dazu. Sexuelle Aktivitäten sind gut für den allgemeinen Gesundheitszustand, weil sie einen natürlichen Aspekt des Menschseins ausmachen und eine gesunde Art sind, sich mitzuteilen und Nähe, Intimität zu leben. Idealerweise könnte das letzte Mal einfach so aufregend und herbeigesehnt stattfinden wie das erste Mal.

WAS IST SEX, UND WER IST HIER ALT?

»Nein, ich hatte nie Sex mit Monica Lewinsky.« Diesen Satz wiederholte der frühere Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika, Bill Clinton, Ende der 1990er dermaßen überzeugt, dass man davon ausgehen muss, seine Definition von Sex habe nicht weiter gereicht als von Geschlechtsverkehr bis zum Geschlechtsverkehr. Dabei ist Sex so viel mehr als Koitus! Küssen, Spüren, Genießen, Riechen, Streicheln, Nähe, Liebe, Wärme und, und, und gehören dazu, genauso wie selbstverständlich auch Blowjob und Cunnilingus. Es gibt 60-Jährige, die weitaus agiler und sexhungriger sind als so mancher 30-Jährige. Kein Wunder, denn wenn der quirlige Mann mit den sechs Jahrzehnten Lebenserfahrung frisch verliebt ist, hat er schon rein statistisch deutlich häufiger Sex als ein alleinstehender junger Mann.

Mit zwanzig erscheint es kaum vorstellbar, jemals Sex mit einem 45-jährigen Partner zu haben. Irgendwann aber ist es auf einmal doch passiert, weil man selbst diese Altersgrenze überschritten hat. Noch vor 50 Jahren galt man mit vierzig als überreif, weil dann der körperliche Verfall einsetzt. Hormonschwankungen, Menopause, Sinnkrise bedeuteten ganz sicher: kein Sex mehr. Heute zählen auch 50- oder 60-Jährige in dieser Hinsicht noch immer nicht zum alten Eisen, Tendenz steigend. Sex ist nicht mehr nur jungen

Menschen mit knackigen Körpern vorbehalten. Bis zum 60. Lebensjahr haben etwa 90 Prozent der Menschen Sex. Danach fällt die Zahl der Praktizierenden allmählich ab, besonders rapide allerdings erst nach Überschreiten der siebzig. Was bedeutet das jedoch konkret für jeden Einzelnen? Und was ist grundsätzlich los im Körper? Mediziner erklären, sowohl die sexuelle Ansprechbarkeit als auch die Reaktionsfähigkeit nähmen ab, während Erregungs- und Orgasmusfähigkeit, Lust, Wünsche und Fantasien in jedem Fall erhalten blieben. Das klingt zunächst trocken wissenschaftlich, macht aber gleichzeitig Hoffnung. Was die Mediziner mit Ansprechbarkeit und Reaktionsfähigkeit sexueller Art meinen, hat einfach etwas mit sexueller Erregung zu tun, und genau die kann bewusst beeinflusst werden. Das Lernen, ebenso wie das Nach- und Um-Lernen, von Sexpraktiken ist für alle nötig, ein Leben lang. Was aber vor allem die Älteren stärker betrifft, ist das Nachlassen der »automatischen« Sexfunktion. Das hört sich danach an, als ob viele gerne wollen, aber nicht mehr so können wie früher oder wie gewünscht. Bemerkenswert ist in diesem Zusammenhang, dass die meisten Menschen sich nie mit ihrer Erregung und ihrem sexuellen Genuss auseinandergesetzt haben, weil von Anfang an alles von allein, jedoch sehr individuell und mehr oder weniger erfolgreich lief. Daraus lässt sich schließen, dass bei vielen noch Potenzial schlummert, das bei altersbedingten Ausfallerscheinungen ausgeschöpft werden könnte. Tröstlich ist dabei, dass diese Vernachlässigung der Erregungsmöglichkeiten ein verbreitetes Phänomen ist und fast jeden betrifft. Die Zauberformel heißt also: Lernen, lernen, lernen und üben, üben, üben! Wenn auch im ersten Moment ungewohnt und ohne den erhofften Erfolg, lohnt es sich weiterzumachen. Es funktioniert genauso wie das Lernen einer Sprache oder eines Instruments: Auf einmal ist der Durchbruch da – und vor allem der Spaß! Wer sich spätestens in der zweiten Lebenshälfte eingehend und umfassend mit dem eigenen Körper und seinen Möglichkeiten auseinandersetzt, könnte auf einmal noch mehr spüren, mehr als je zuvor.

»Jeder Geburtstag ist doch ein persönlicher Triumph.«
»Triumph, wieso?«
»Über alle, die jünger gestorben sind.«
Giulias Verschwinden

SPASS WIE NOCH NIE – ABER WIE?

Gibt es denn nun ein »zu alt« für Sex? Sollte wirklich irgendwann endgültig Schluss damit sein? Wäre das vielleicht sogar gesünder? Schließlich dauert es mit vierzig, fünfzig nach einer durchgemachten Nacht schon mal ein paar Tage, um wieder auf die Beine zu kommen. Ist Sexualität im Alter vielleicht sogar eine Lebensbedrohung, weil dabei ein Herzinfarkt ausgelöst werden kann? Verschlimmert sich durch Sex die Arthrose?

Ich habe mir meine Falten ehrlich verdient.

Meryl Streep

Das Alter macht sich bei jedem Menschen ganz individuell bemerkbar, der eine sieht älter aus, ein anderer wird ständig jünger geschätzt, als er tatsächlich ist. Faltenverteilung, Grauhaarigkeit und körperliche Gebrechen sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich ausgeprägt, und das gilt für seine sexuellen Betätigungs möglichkeiten ganz genauso. Und: Jeder geht anders mit dem Altern und dessen Begleiterscheinungen um. Manche unternehmen bekanntlich geradezu krampf hafte Vertuschungsversuche in Form von Kosmetik oder Schönheitschirurgie. Ein anderer Weg, der etwas mehr Erfolg verspricht, jedoch auch nur Symptome behandelt, ist Hormon substitution; zumindest können damit Beschwerden in und ab den Wechseljahren bei beiden Geschlechtern gelindert werden. Wirklich erfolgreiche Mittel gegen das Altern gibt es nicht. Das mag lästig sein, aber das Älterwerden gehört zum Leben dazu, und was viele auf Teufel komm raus hinauszuzögern versuchen, bringt durchaus auch Vorteile mit sich. Obgleich kaum jemand dem Älterwerden entspannt entgegenseht, ist es den Versuch wert, das Unvermeidliche einfach auf sich zukommen zu lassen, es anzunehmen und das Beste daraus zu machen.

Andreas Dresen, Regisseur von *Wolke 9*, hat das folgendermaßen zusammengefasst: »Früher dachte ich selber, dass im Alter alles vorbei ist, dass man dann keinen Sex mehr hat, weil das gar nicht mehr geht. Für mich war es total überraschend, Geschichten von Leuten zu hören, die mit siebzig ihre Sexualität überhaupt erst richtig entdecken, weil plötzlich der Leistungsdruck wegfällt. Denn man überträgt ja den Stress des Alltags ins Bett: Und immer muss man einen Orgasmus haben! Wenn man älter wird, nimmt man sich offensichtlich viel mehr Zeit für den Sex, es gibt mehr Zärtlichkeit. Da hat man doch direkt noch was, worauf man sich freuen kann!«

Sexualität wird in den Medien verzerrt dargestellt. Die eigene, selbst gefühlte und erlebte will nicht dazu passen. Die meisten Probleme in der Sexualität resultieren aus der Unterschiedlichkeit dieser Bilder – hier das individuelle, persönliche, dort das medial vermittelte, gesellschaftlich vorherrschende. In der sexologischen Praxis fällt auf, dass Menschen oft eine diffuse Vorstellung von der eigenen Sexualität haben und wie ferngesteuert versuchen, den Katalog der vermeintlichen Anforderungen zu bedienen. So halten zum Beispiel viele Frauen ihren Orgasmus bei der Selbstbefriedigung nicht für einen »richtigen« Orgasmus und behaupten: »Ich kann leider nicht kommen ...«, wozu der Mann dann erklärt: »Sie ist ja frigide.« In Wirklichkeit meinen beide nur, dass ihr ein Kommen durch bloßen Geschlechtsverkehr nicht möglich ist. Interessant ist auch die mitunter gestellte Frage: »Haben wir eigentlich guten Sex, wenn wir keine Lust auf Sadomaso haben?« Viele Männer und Frauen berichten auch, dass sie beim Sex nicht gerne ihren Körper zei-

Es gibt keinen verlässlicheren Gradmesser für das Altern als die Stufen einer Treppe. Außer man benutzt die Rolltreppe.

Ephraim Kishon

gen – das Licht solle dabei lieber ausbleiben. Ob hierfür nun das Gefühl eigenen Ungenügens im Vergleich zu den medialen Vorbildern oder aber das altbekannte Paar »Schuld und Scham« die Erklärung sind, mag an dieser Stelle offenbleiben. Fest steht, dass es zahlreiche weitere Beispiele für derartigen psychischen Druck gibt, aus dem Verunsicherung und Selbstzweifel resultieren: Entspräche ich dem gesellschaftlich vermittelten Bild? Stattdessen sollte die Frage lauten: Entspricht das Bild überhaupt den eigenen Wünschen und Bedürfnissen? Diese Frage stellt sich aber kaum jemand, denn eigene Bedürfnisse wahrzunehmen bedarf eines Blickes nach innen, der gescheut wird. Es scheint den meisten einfacher, beim Äußerlichen zu bleiben und scheinbar das tradierte Anforderungsprofil zu bedienen, als den Spieß umzudrehen und auf die eigenen Defizite und Unzulänglichkeiten zu schauen – dann müsste man sie nämlich anpacken.

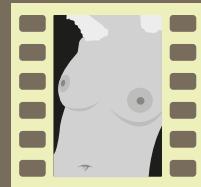
Darüber hinaus geistert ein Phänomen durch die Gesellschaft, das als *double Standard of Aging* bezeichnet wird. Demzufolge gilt für weibliche Wesen das Junge, Mädchenhafte als anzustrebendes Schönheitsideal und Maß aller Dinge, maximale Halbwertszeit bis zum Stadium des Vollweibs. Perfekt gestylt und möglichst schlank wie ein Teenager soll ihr Erscheinungsbild sein, ohne eine Spur von grauen Haaren oder Falten. Kein Wunder, dass viele Frauen unter dem Gefühl leiden, sich im Alter nicht mehr attraktiv zu fühlen. Hingegen werden Männer entweder als junge Knaben, verantwortungsbewusste Väter im besten Alter oder Daddys mit grau melierten Schläfen als attraktiv empfunden. Oft wird sogar behauptet, sie würden mit den Jahren immer interessanter. Es wird eben geschlechterabhängig mit zweierlei Maß gemessen: Die Frau taucht ausschließlich als Lustobjekt auf, weswegen sie nach den für sie geltenden Kriterien ab einem gewissen Alter keinen sexuellen Wert mehr habe, der Mann hingegen als sexuelle Persönlichkeit mit verschiedenen alten, aber immer interessanten Gesichtern.

Jeder beginnt als Grünschnabel mit dem Sex, übt, probiert aus und findet sich peu à peu auf dem noch unbekannten Terrain zurecht. Im Laufe der Zeit werden Erfahrungen gemacht, Techniken entwickelt und verfeinert. Die Entwicklung der sexuellen Persönlichkeit geht weiter, und der tiefere Sinn der sexuellen Begegnung wird immer wichtiger. Ist er einmal gefunden, lässt sich die Sexualität noch inniger genießen. Sexuelle Reife entsteht mit den Jahren. Also von wegen: Schluss mit Sex. »Jetzt erst recht!« lautet die Devise. Verglichen mit den Lebensumständen vor hundert Jahren geht es der Mehrheit in unserer westlichen Gesellschaft heute gut. Medizinischer und wirtschaftlicher Fortschritt sorgen für Wohlstand. Hygiene- und Arbeitsbedingungen kosten im Allgemeinen niemanden mehr das Leben. In den meisten Industrieländern stieg die

Die Jugend wäre eine
schönere Zeit, wenn
sie erst später im
Leben käme.
Charlie Chaplin

SKANDALE

Die Sexualmoral hat sich im Laufe der Zeit erheblich geändert, wie man an diesen Ereignissen sehen kann, die die Gemüter erhitzen



1962

Der Minirock wird in der britischen *Vogue* abgebildet und erobert darauf den Modemarkt

1970

Erster explizit pornografischer Film, der offiziell in US-Kinos gezeigt wurde: *Mona*

1970

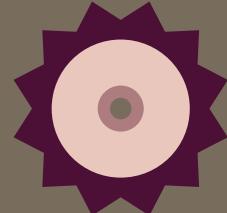
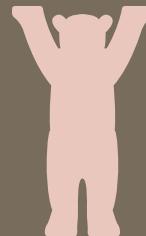
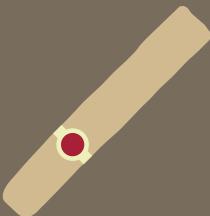
Schulmädchen-Report, Film und Buch

1971

Boys in the Sand, war der erste allgemein erhältliche homosexuelle Pornofilm

1971

374 Frauen im Stern: »Selbstbezichtigungskampagne« gegen den § 218 GG



1998

Bill Clinton und der Skandal im »Oral-Office« mit Praktikantin Monica Lewinsky

1998

Die erste Folge der Serie *Sex and the City* wird gedreht

2001

Klaus Wowereit macht seine Homosexualität öffentlich: »Ich bin schwul – und das ist auch gut so!«

2003

Skandalkuss von Britney Spears und Madonna bei den MTV Awards

2004

Janet Jacksons »Nippelgate« beim Superbowl



1946
Louis Réard zeigt den ersten Bikini in Paris



1948/53
Der Sexualforscher Alfred Kinsey veröffentlicht die nach ihm benannten Kinsey-Reports



1951
Skandal um Nacktszene in *Die Sündlerin* mit Hildegard Knef



1953
Erster *Playboy* erscheint mit Marylin-Monroe-Centerfold



1960
Die Antibabypille kommt auf den Markt



1972
Die Pornofilme *Deep Throat* und *Behind the Green Door* erscheinen



1978
Der erste Teil von *Eis am Stiel* erscheint



1987
Start der »PorNo-Kampagne« durch das feministische Magazin *EMMA*



1991
Demi Moore nackt und schwanger auf dem Cover der *Vanity Fair*



1992
Sharon Stone verdreht in *Basic Instinct* weltweit Männern den Kopf



2004
Paris Hiltons Sex-Tape *1 Night in Paris*



2008
Feuchtgebiete von Charlotte Roche erscheint



2011
Erster Band der Trilogie *Shades of Grey* von E.L. James erscheint



2012
Erste Femen-Proteste in Deutschland



2013
Der Film *Nymphomaniac* von Lars von Trier wird auf der Berlinale gezeigt

durchschnittliche Lebenserwartung gegenüber dem Beginn des 20. Jahrhunderts um mehr als 30 Jahre, und jedes zweite seit 2007 in Deutschland geborene Kind wird laut dem dänischen Altersforscher Kåre Christensen voraussichtlich mehr als 100 Jahre alt werden. Wenn der Alltag sich nicht länger ums bloße Überleben, Arbeit und die Aufzucht von Nachwuchs zur eigenen Alterssicherung dreht, stehen auf den ersten Blick mehr Zeit und Mittel für alles Mögliche zur Verfügung – Zeit, die sich mit Leben und Genuss füllen lässt und in der auch Liebe und Sexualität ihren Platz haben sollten – warum denn auch nicht?

Jede und jeder sollte und kann Sex haben, solange sie und er mögen. Die Rolle, die Liebe, Erotik und Sexualität im eigenen Leben spielen sollen, muss aber jeder für sich selbst definieren. Ob es mit der körperlichen Liebe und dem Sex im Alter klappt oder nicht, wird im Wesentlichen, wie viele Untersuchungen gezeigt haben, von den Antworten auf die folgenden Fragen bestimmt:

Sind beide Partner gesund, also körperlich zur Sexualität imstande?

Es gibt altersbedingt körperliche Beeinträchtigungen, die ein Sexleben, wie man es zuvor gekannt hat, mehr oder weniger unmöglich machen. Bekannte Beispiele sind Erektionsstörungen, Gelenkprobleme wie Arthrose oder Arthritis, schwerwiegende Krankheiten, die Kräfte rauben und Operationen erfordern, oder psychische Beeinträchtigungen wie Alzheimer und Demenz. Nicht die Krankheit selbst und deren Auswirkungen sind das Problem, sondern wie jemand damit umgeht. Gesundheit ist relativ: Was den einen stark beeinträchtigt, ist für den anderen noch lange kein Grund zur Klage.

Ist überhaupt noch ein Sexualpartner vorhanden?

So trivial es klingt, dass für Sex das Vorhandensein eines Partners von Vorteil ist, so traurig sieht oft die Realität aus, besonders für Frauen. Dem ausgeglichenen Geschlechterverhältnis steht mit fortschreitendem Alter die sehr unterschiedliche durchschnittliche Lebenserwartung von Frauen und Männern entgegen. So kommen auf einen rüstigen Rentner um die achtzig gleich zwei Damen seines Alters. Und während Männer im Allgemeinen dazu neigen, jüngere Partnerinnen zu suchen, halten Frauen eher nach etwas älteren Männern Ausschau. Das erklärt die Einsamkeit vieler Frauen über fünfundsechzig: 28 Prozent haben einen Ehemann. Bei den Männern dieser Altersgruppe leben noch 75 Prozent in einer Partnerschaft. Viermal so viele Frauen wie Männer über 65 Jahre sind verwitwet. Insofern ist es für ältere Frauen tatsächlich schwieriger, einen neuen Partner zu finden, als für ältere Männer.

Waren beide Partner auch in jungen Jahren gern sexuell aktiv?

Wer früher schon Spaß am Sex hatte, wird ihn nicht durch ein paar Jahre mehr auf dem Buckel verlieren. Ein guter Start ins Sexleben ist eine gesunde Basis, und das Glück, dabei auf einen ebenso unerfahrenen, aber durchaus offenen Sexualpartner getroffen zu sein, macht fortwährende Freude an der Sexualität wahrscheinlich, während schlechte Erlebnisse von Anfang an den Genuss verderben. Sexualität und die dazugehörigen Gefühle werden durch die persönlichen Erfahrungen gelernt, positiv wie negativ. Apropos »lernen«: Hier ist es von großer Bedeutung, ob Sexualität in der eigenen Familie als ein unverfängliches Thema behandelt wurde oder nicht. Wer früh beigebracht bekommt, sich zu schämen, hat es später in sexueller Hinsicht schwerer – ist daran aber ganz und gar nicht selbst schuld!

ZEIT FÜR EINE ENT-SCHULDIGUNG

Schuld und Scham, zum Beispiel in Form eines schlechten Gewissens, weil man irgendwie etwas Verbotenes zu tun scheint, stehen noch immer vielen Menschen für ein entspanntes Sexleben im Weg. Sei es als selbst erlebte Erziehung oder als Resultat tradierter, über Jahrhunderte weitergegebener Moralvorstellungen, die sexuellen Genuss verbieten – sie haben Einfluss auf das heutige sexuelle Denken und Handeln jedes Einzelnen. Körperfeindlichkeit gehörte lange zur gängigen Gesellschaftsmoral und geht bis heute mit einer Art inneren Zensur einher. Wie soll da entspannt gelernt werden, die eigene Lust genussvoll zu erleben, zu entwickeln und zu zeigen?

Sex ist nach wie vor ein Tabuthema. Und es ist tabu zu behaupten, dass er eines ist. Die allgegenwärtige mediale Präsenz von Sex bis hin zur Pornografie vermittelt den Eindruck, dass alle mittlerweile entspannt und frei über Sex reden könnten. Wir haben alles gesehen – aber wer traut sich, die intimen Fragen zu stellen, die ihn oder sie wirklich interessieren, und wen sollte man fragen? Kaum einer redet über den eigenen Sex. Wir trainieren Sportarten und schalten erfahrene Trainer ein, um die besten Tipps, Tricks und Techniken zu lernen. Für jede Facette des täglichen und nicht alltäglichen Lebens gibt es Experten und Spezialisten. Nur in der Sexualität wissen wir über grundlegende Zusammenhänge nicht Bescheid. Dabei gibt es Menschen, die weiterhelfen können. Vor über 80 Jahren vor den Nazis aus Deutschland emigriert, trieb die Sexualwissenschaft im 20. Jahrhundert in den Vereinigten Staaten neue Blüten. Mag dieses Land auch in vieler Hinsicht verklemmt und prüde wirken, in puncto Sexualtherapie ist es uns in Deutschland um eine Nasenlänge voraus.

Wo man am meisten
fühlt, weiß man am
wenigsten zu sagen.
Annette von Droste-Hülshoff

If you want a boxer /
I will step into the ring for
you / And if you want a
doctor / I'll examine
every inch of you.

Leonard Cohen

Inzwischen gibt es aber auch bei uns ausgebildete Sexualtherapeuten, die in vollen Praxen gute Arbeit leisten, und sogar einige, die den Mut und die Muße aufbringen, allen »Peinlichkeiten« zum Trotz mit dem Thema Sex in die Öffentlichkeit zu gehen. Uns geht es darum, eine überfällige Diskussion anzustoßen, um mit Vorurteilen und Halbwissen aufzuräumen und vor allem dem Überfluss an pornografischen Abziehbildern eine selbst-bewusste Anschauung wirklicher Sexualität entgegenzusetzen. Unsere Hoffnung ist, dass auf diese Weise immer mehr Menschen ihre sexuelle Sprachlosigkeit überwinden können und das vorherrschende Bild von Sexualität in Frage stellen, bei sich ankommen und eigene Vorstellungen entwickeln – frei von Druck und Scham, mit Humor und Gelassenheit. Dieses Buch soll der Scham ein Schnippchen schlagen. Jede Leserin, jeder Leser kann bei der Lektüre ganz privat über sich und die schönste Sache der Welt etwas dazulernen. Dafür braucht es keine Therapie, nur etwas Information und den Mut, bei den eigenen Empfindungen zu bleiben. Let's talk about Sex!

SCHAM-LIPPEN & PENIS-PROTZ

Geht man davon aus, dass der Name Programm ist, haben Hemmungen und Verklemmtheit offenbar bis heute eine Existenzberechtigung. Um dem zu begegnen, heißen die »Schamlippen« der Frau in diesem Buch *Geschlechtslippen*. Dadurch ändert sich hoffentlich gleich von Anfang an die Art, wie wir uns ihnen nähern. Und auch das ganze weibliche Geschlecht hat einen anderen Namen verdient: Wie wäre es mit *Vulvina* – außen Vulva und innen Vagina. Die wenigsten wissen, dass hier ungeahnte Ressourcen vorhanden sind.

Wenn es um ihr Genital geht, haben Frauen von Anfang an schlechtere Karten als Männer. Kleinen Mädchen wird früh beigebracht, dass sie weder an sich hinunterschauen noch sich unten anfassen sollen – es sei denn zum gründlichen Abwischen, denn Hygiene gilt an dieser Stelle als besonders notwendig, weil sie für Bakterien besonders empfänglich sei. Das Gegenteil ist der Fall. Viele Frauen bekommen auf diese Weise früh eine Art inneren Polizisten, der bei Annäherung an gewisse Körperregionen mit erhobenem Zeigefinger warnt: »Achtung, Sie begeben sich in die verbotene Zone, bitte umkehren!« Männer haben es in dieser Hinsicht viel leichter. Bei ihnen befindet sich genital alles gut sichtbar außen am Körper, wird gern kommentiert, oftmals bewundert und schon beim Pinkeln mehrmals täglich in die Hand genommen. Auf diese Weise entstehen bei Jungen wichtige Nervenverbindungen zu sensorischen Bereichen des Gehirns, die für das Spüren und Wahrnehmen bis hin zum Lustempfinden von wesentlicher Bedeutung sind. Hier entwickelt sich von Anfang an Körperbewusstsein. Bei vielen Frauen hingegen bildet der Genitalbereich, insbesondere der vaginale Innenraum, einen weißen Fleck auf der Körper-Landkarte in ihrem Gehirn. Und gesellschaftlich ist es sogar statthaft, Bemerkungen über die Geschlechtsteile kleiner Jungen zu machen – und auch bei größeren Kerlen kommen Komplimente zu ihren Kronjuwelen gut an. Bei Mädchen und Frauen ist das im Allgemeinen nicht so; weder sprechen sie selbst über ihre Genitalien, noch wollen sie ihre Vulvina bei einem intimen Rendezvous auf dem Laken bewertet wissen, selbst wenn ihnen gesagt wird, dass sie auch dort hübsch sind.

Jede Unwissenheit ist bedauerlich, aber Unwissenheit auf einem so wichtigen Gebiet wie der Sexualität ist eine ernste Gefahr.
Bertrand Russell

DER WEIBLICHE ORT DER ENTZÜCKUNG

Im Lauf der Jahrhunderte wurde die Klitoris von Wissenschaftlern ebenso oft neu entdeckt, wie man sie wieder verschwinden ließ. So stellten bereits die Gelehrten der Antike beim Vergleich der weiblichen und männlichen Genitalien viele Ähnlichkeiten und einander entsprechende Strukturen fest. Sie hielten die Vagina für das weibli-

che Äquivalent zum Penis, nur eben ins Innere des Körpers gewölbt. Während manche meinten, die Klitoris diene zum Urinieren, schrieben andere ihr eine maßgebliche Funktion für die Fruchtbarkeit der Frau zu. Noch bis ins Mittelalter erhielten Ehemänner deshalb mitunter den ärztlichen Rat, die Finger mit parfümiertem Öl zu bestreichen und die Vulva ihrer Frau mit kreisförmigen Bewegungen zu reiben.

Ende des 16. Jahrhunderts sorgte die Klitoris dann erneut für Diskussionen unter Wissenschaftlern, als der Anatom Realdo Colombo mit *De re anatomica* eine Abhandlung über die weibliche Anatomie veröffentlichte. Darin beschrieb er die Klitoris – *amor veneris*, wie er sie nannte – als »ein sehr hübsches und nützliches Organ«. Die Antwort eines anderen, noch berühmteren Mediziners ließ nicht lange auf sich warten: Andreas Vesalius, kaiserlicher Leibarzt und Begründer der neuzeitlichen Anatomie, bezeichnete die Klitoris als »Laune der Natur« und als ein nutzloses Organ, das nur in seltenen pathologischen Fällen überhaupt im Körper aufzufinden sei. Es könne dabei keine Rede sein von einem gesunden weiblichen Körper, sondern es handle sich vielmehr um den eines Zwitters, der einen rudimentären Phallus aufweise. Vesalius räumte der Klitoris auf seinen anatomischen Tafeln keinen Platz ein, und da seine Lehren bis ins 18. Jahrhundert das Verständnis der menschlichen Anatomie bestimmten, wurde, was Colombo als »weiblichen Ort der Entzückung« bezeichnet hatte, mit Stillschweigen übergangen. Schlimmer noch: Nachdem der französische Mediziner Jacques Daléchamps die These aufgestellt hatte, Frauen mit einer »unnatürlich großen« Klitoris könnten durch das Reiben der Kleidung auf ihrem Genital so »erhitzt« werden, dass sie sich mit erigierter Klitoris anderen Frauen näherten, wie das eigentlich nur Männern anstand, wurden solche »abnormalen« Organe beschnitten. Eine derartige Operation hieß *Nymphotomia*. Was allerdings als »unnatürlich groß« zu gelten hatte, blieb natürlich im Ermessen des betreffenden Arztes.

Erst der niederländische Forscher Reinier de Graaf, Autor einer bahnbrechenden Untersuchung der weiblichen Geschlechtsorgane, brachte die Klitoris 1672 wieder auf den Plan. Und es dauerte bis 1844, ehe sie, detailliert gezeichnet von Georg Kobelt, Einzug in medizinische Standardwerke hielt. Hatte man mittlerweile erkannt, dass die Klitoris für die Fortpflanzung keine Rolle spielte, wurde sie nun immer häufiger als Wurzel vieler Übel angesehen und unter anderem für »Anomalien« wie Nymphomanie oder lesbische Neigungen verantwortlich gemacht. Auch Krankheiten von Hysterie bis Epilepsie wurden ihr zugeschrieben. Der Mediziner Isaac Baker Brown entfernte deswegen, wie drei Jahrhunderte zuvor Daléchamps, bei der entsprechenden Diagnose kurzerhand die Klitoris seiner Patientinnen – auch gegen deren Willen. In den USA gab es Klitorisbeschneidungen noch bis in die 1950er Jahre bei Mädchen, die zu heftig mas-

turbierten, und noch heute verschreiben Kinderärzte in solchen Fällen mitunter anästhesierende Salben, um die Klitoris zu betäuben.

Hysterisch zum Orgasmus *Hysteria* (deutscher Titel: *In guten Händen*) ist der Titel einer Filmkomödie aus dem Jahr 2011, die zeigt, welche sonderbaren Umstände gegen Ende des 19. Jahrhunderts in England zur Erfindung des Vibrators führten. Tatsächlich entspricht der Film in vieler Hinsicht der historischen Realität. Hysterie war damals eine häufig gestellte Diagnose für aufmüpfige Frauen aus dem Bürgertum. Unter Medizinern herrschte die Auffassung vor, Ursache der psychischen Störung sei die Gebärmutter, der, wenn sie verrücktspielte, gut durch das Auslösen einer hysterischen Krise – nichts anderes als ein Orgasmus – durch einen Arzt beizukommen sei. Scharenweise begaben sich die prüden Damen der besseren Gesellschaft folglich in die »guten Hände« von Spezialisten, die ihnen manuell zu rosigem Wangen und der ersehnten Entspannung ihrer Nerven verhalfen. Im Film erfindet der Mediziner Mortimer Granville den Vibrator, weil seine rechte Hand, müde der täglichen Anstrengung, den Anforderungen nicht mehr standzuhalten vermag.

Der echte Granville entwickelte den *Granville Hammer* ursprünglich als Massagegerät für Männer. Zahlreiche seiner Kollegen waren begeistert von dem Gerät und setzten es erfolgreich bei hysterischen Patientinnen ein. Durch den Erfolg avancierte der Vibrator rasch zur medizinischen Wunderwaffe gegen Arthrose, Haarausfall, Fettleibigkeit und vieles andere. Auf der Pariser Weltausstellung 1900 wurden diverse Modelle gezeigt, und bald danach hieß es aus Fachkreisen: »Alles Leben basiert auf Vibration!«

Mitte der 1960er Jahre, in der Dekade der »sexuellen Revolution« also, hatte sich am wissenschaftlichen Schattendasein der Klitoris kaum etwas geändert. Zwar publizierten Sexualwissenschaftler wie William Masters, Virginia Johnson und Shere Hite über die Bedeutung der Klitoris, aber damit rückte sie noch längst nicht ins Bewusstsein der Allgemeinheit. Und auch als Josephine Lowndes Sevely 1987 in ihrem Buch *Eve's Secrets* Klitoris und Vagina wissenschaftlich als Teile eines größeren Ganzen erklärte, wurde der Klitoris kaum mehr Beachtung zuteil. Erst die australische Urologin Helen O'Connell rückte schließlich 1998 die Perle mit Tiefgang anatomisch ins rechte Licht: Sie verwarf alle bisherigen Beschreibungen als ungenau, weil sie auf Sektionsbefunden bei älteren Frauen

Der Mensch existiert nun einmal nicht geschlechtslos. Und wie er Arme und Beine hat, um sie zu benutzen, so hat er auch Phallus und Vulva, nicht um sie hinter Feigenblättern verschrumpeln zu lassen.
Karlheinz Deschner