

Nach dem Kino machen wirs. Nach dem Konzert auch. Nur nach dem Sex nicht. Dabei sagt man doch: Tu Gutes und sprich darüber. Eine Anregung.

Der heiße Brei

MICHAEL GRABER

Sex ist etwas Komisches. Er winkt von den Plakatsäulen, lacht aus dem Fernseher, geistert übers Internet. Er müsste eigentlich das Normalste der Welt sein. Ist er aber nicht.

Sobald Sex da ankommt, wo er auch wirklich stattfindet, werden wir ratlos. Wir können zwar miteinander schlafen, aber miteinander darüber reden, nicht. Es ist uns peinlich, gewisse Dinge anzusprechen. Die Scham, die wir im Alltag längst abgelegt haben, ist in den Schlafzimmern omnipräsent.

Kein Geplänkel

«Natürlich ist es anspruchsvoll, über Sexualität zu sprechen», gibt auch der renommierte Paartherapeut Klaus Heer unumwunden zu, «aber es ist unerlässlich.»

Mit Heer zu sprechen ist seltsam. Der 64-Jährige spricht unumwunden über Sex.

Kein Geplänkel, kein Drumherum, vollkommen direkt. Während des Gesprächs fallen mehrere unschickliche Wörter, die – würden wir sie an dieser Stelle erwähnen – einig erbotene Telefonanrufe nach sich ziehen würden.

Feiert das Erlebte!

«Wir sollten immer über unsere gemeinsamen sexuellen Erlebnisse sprechen», betont

«Mit unserer Redseligkeit bringen wir unsere Liebe zum Glitzern wie einen kostbaren Diamanten.»

Klaus Heer, Psychologe

Heer. «Vor allem über die schönen Erlebnisse! Positive Bestärkung ist immer gut.» Der Paartherapeut hat dafür einen schönen Ver-

gleich: «Geht man zu zweit ins Kino oder ans Konzert, spricht man ja nachher auch direkt darüber. Man feiert das Erlebte. Wir machen das überall, nur beim Sex nicht.»

Eigentlich, so findet Klaus Heer, sollte man nie mehr miteinander ins Bett gehen, ohne das Erlebte nachher in einem Gespräch zu feiern. «Dies muss nicht sofort nach dem Sex sein. Man kann das auch erst Stunden danach oder gar erst am nächsten Tag machen. Wichtig ist vor allem, dass man darüber spricht und dass das Gespräch genauso lustvoll ist wie das Liebemachen selbst.»

Es soll nämlich nicht in ein Bilanzieren ausarten. «Darüber sprechen heißt auch immer, dass man daran interessiert ist. Interessiert am Partner, an unserer Sexualität. Das hält uns als Liebespaar frisch und lebendig. Mit unserer Redseligkeit bringen wir unsere Liebe zum Glitzern wie einen kostbaren Diamanten.»



Tja. Was soll man dazu sagen? Bild Tanya Hasler

Vielleicht morgen

Über den erlebten Sex zu sprechen ist das eine, über den gewünschten das andere. Wie bringe ich meinem Partner oder meiner Partnerin meine Wünsche bei? Wie sage ich es? Genau hier liegt doch oft das Problem im Schlafzimmer.

Die Antwort von Heer ist auf den ersten Blick etwas ernüchternd: «Es ist doch noch lange kein Problem, wenn ich einen Wunsch habe, den meine Partnerin nicht erfüllen kann oder will. Zum Problem wird es erst, wenn es uns nicht gelingt, unsere sexuellen Wünsche auf einen gemeinsamen Nenner zu bringen, indem wir uns mutig zeigen und liebevoll miteinander verhandeln.»

Heer schliesst nicht aus, dass Paare im Laufe der Zeit neue Arten der Sexualität entdecken können: «Wenn ich meiner Partnerin in einer schwachen Liebesstunde schwöre, dass ich unbedingt mit ihr alt werden möchte, dann muss ich mir auch bewusst sein, dass wir ja noch ganz viel Zeit vor uns haben. Es gibt keinen Grund, Gas zu geben oder Druck aufzusetzen, es muss ja nicht subito passieren. Vielleicht trauen wir uns morgen Dinge auszuprobieren, die wir gestern noch nicht zu äussern gewagt hätten.»

Sex blüht nur aus Lust

Langsam und Schritt für Schritt müsse man vorgehen: «Wenn man jemanden abgeschleppt hat, darf man sicher nicht gleich am ersten Abend seine abartigen Spezialwünsche offenbaren.» Auch hier wieder: sagen, was einen erregt, fragen, was dem anderen gefällt. Und natürlich könne man einander unmöglich alle Wünsche erfüllen. «Sexualität blüht nur aus Lust, nie unter Zwang. Es gibt keinen Anspruch auf sexuelle Grundversorgung. Auch nicht in der Ehe», sagt Heer.

Deshalb ist das wichtigste Wort beim Sprechen über den gemeinsamen Sex: nein. «Gerade für junge Frauen muss nein das wichtigste Wort sein. Oft haben sie eine Tradition von ihren Müttern und Grossmüttern übernommen, die ihnen dieses Nein nicht erlaubt. Sie haben gelernt, die Wünsche der Männer zu erfüllen.» Mache eine Frau gegen ihren Willen alles mit, was der Mann will, sei dies eigentlich nichts anderes als «Selbstbefriedigung des Manns an seiner Frau».

Bedeutet ein Nein aber nicht schon das Scheitern des Gesprächs? Blockiert dies nicht die Kommunikation? Heer verneint. «Im Gegenteil, ein Nein ist der ideale Start für ein Gespräch über Sexualität. Sagt jemand Nein,

heisst dies meist: «Ich habe zwar Lust auf Sex, aber nicht so!» Hier kann man einsetzen und die Sexualität weiterentwickeln.» Wer eingeschnappt auf ein Nein reagiere, der sei erotisch unterentwickelt.

Allerdings können «Problemgespräche» Angst machen. Grundsätzlich sei es deshalb wichtig, nicht erst bei Problemen über Sex zu sprechen, sondern schon bevor diese auftauchen.

Das Geheimnis

Gerade unsere Generation wird ständig mit allen möglichen Pornofilmen versorgt, und dort wird draufloskopuliert zu zweit oder zu mehr. Hat diese Flut unsere Zunge gelockert im Sex? «Keineswegs», lautet die deutliche Antwort des Therapeuten, «es hat ganz viel kaputt gemacht. Es macht uns stumpf.»

Pornovideos würden vor allem ein Bild von der «immerbereiten und immerwilligen Frau» verbreiten. «Solche Filme sind von Männern für Männer gemacht. In unserem Männerkopf sind sie Gift.» Natürlich stöhnten die Frauen bei allen Praktiken unablässig, als ob sie erregt wären. Stöhnen heisse aber

«Erst das Geheimnis, das ein Mann und ein Weib voreinander hüten, macht sie zum Paar.»

Max Frisch, Schriftsteller

wohl meistens das Gegenteil von Lust. «Mir kommt das manchmal eher wie Folter vor», sagt Heer. «Und so etwas zu Hause nachzuahmen, ist dann mindestens häusliche Prostitution, wenn nicht sexuelle Gewalt im heimischen Doppelbett.»

Wichtig: Nicht alles verraten

Sowieso glaubt Heer, dass gar nicht alle Wünsche ausgesprochen werden sollten. Er zitiert dafür Max Frisch: «Erst das Geheimnis, das ein Mann und ein Weib voreinander hüten, macht sie zum Paar.» Wer Geheimnisse in sich trüge, mache sich spannender, «davon profitiert auch der Sex. Er wird jedes Mal neu erlebt, er bleibt immer ein Abenteuer. Andererseits ist das erotische Reden unverzichtbar, wenn wir nicht schon mit 30 im erotischen Pflegeheim landen wollen.»

Klaus Heer ist einer der renommiertesten Paartherapeuten der Schweiz. Er ist zudem Autor diverser Bücher, unter anderem von «Wonne Worte – Lustvolle Entführung aus der sexuellen Sprachlosigkeit» (Salis Verlag, zirka 32 Franken). Infos, Ergänzungen und Leseproben auf www.klausheer.ch.



Und plötzlich fehlen die Worte.



Was? Nein, nichts. Alles gut. Wollen wir fernsehen? Bilder Tanya Hasler

Worte finden



Paartherapeut Klaus Heer unterscheidet grundsätzlich zwischen «Reden über Sex» und «Reden beim Sex».

Reden über Sex findet grundsätzlich nicht im Schlafzimmer statt, sondern an einem neutralen Ort, etwa bei einem Spaziergang und am besten bei Tageslicht (siehe Haupttext). Eine Frage, die man seinem Partner stellen kann, ist etwa «Wie ist es für dich mit mir im Bett?»

Das Synonym-Wörterbuch

In seinem Buch «Wonne Worte» plädiert Heer auch für das Finden von Kosenamen für die Geschlechtsorgane und bietet eine Vielzahl von Synonymen an. (Für den Penis etwa gibts im Buch 807 Vorschläge, vom doch etwas grotesken «Aal» bis hin zum Klassiker «Schwanz». Für die

«Porno-Vokabular ist nicht praktikabel für den Heimgebrauch.»

Klaus Heer, Paartherapeut

Scheide gibts immerhin noch 471 Begriffe wie «Schatzkästchen» oder «Schnecke».) Diese würden beim Reden über die Sexualität helfen, es mache den Umgang «spielerischer.»

«Das macht mich heiss»

Sex dürfe nicht stumm sein, sagt Heer, und meint damit auch das Reden beim Sex. «Das macht mich jetzt aber heiss», oder «so wie du mich jetzt gestreichelt hast, finde ich wunderschön. Bitte mach weiter», sind etwa Arten, wie man im Bett miteinander sprechen sollte. Es gelte, einen positiven Ansatz zu finden für das Gespräch im Bett, nicht sagen, was man nicht mag, sondern das Schöne bewusst bestärken.

Keinesfalls rät Heer zum Vokabular aus Pornofilmen, «das ist nicht praktikabel für den Heimgebrauch». Wenn man seine Freundin im Bett ein «geiles Luder» nenne, sei dies eher kontraproduktiv und brutal. mg