

## **Sexualität ist immer ein Spiel an einer Grenze**

*Monica Somacal Graf ist Fachfrau für Sexuelle Gesundheit, Sexologin ZAK und Gestalttherapeutin IGW. Darüber hinaus belegte sie Weiterbildungen in Systemischer Sexualtherapie bei Ulrich Clement und in systemische Paartherapie IEF und dem Sexocorporel. [www.somacal.ch](http://www.somacal.ch) [www.sexualitaetgestalten.ch](http://www.sexualitaetgestalten.ch). Mit der Dramaturgin Eva Böhmer sprach sie über ihren Beruf, ihre Erfahrungen und Erkenntnisse.*

*Zuerst einmal: Was genau heisst eigentlich Sexualtherapie und was ist das Ziel einer solchen?*

Monica Somacal Graf: Um es gleich vorweg zu nehmen: Menschen, die in eine Sexualtherapie oder -beratung kommen, sind nicht krank im medizinischen Sinne. In einer Sexualtherapie werden keine anatomischen Defekte, Missbildungen oder ähnliches behandelt. In diesem Fall ist die Medizin gefragt. Häufige Probleme, die in einer Sexualtherapie behandelt werden, sind hingegen Orgasmusprobleme, Unlust, sexuelle Inappetenz, unterschiedliche Präferenzen, „zu viel oder zu wenig“ oder auch Unzufriedenheit im Allgemeinen. Tendenziell machen mehr Paare eine Therapie, aber auch Singles, meist Frauen, kommen in meine Praxis.

Ziel jeder Sexualtherapie ist es, den eigenen Körper besser kennenzulernen, Bedürfnisse – sowohl die eigenen als auch die des Partners / der Partnerin – zu erkennen und an einem Gleichgewicht zwischen Wunsch und Erfüllung zu arbeiten. Man unterscheidet grundsätzlich zwischen systemischer Sexualtherapie und dem Sexocorporel-Konzept nach Prof. Jean-Yves Desjardins. Die systemische Sexualtherapie nimmt dabei mehr die sexuelle Störung in einer Paarbeziehung in den Fokus, das Sexocorporel-Konzept geht stärker vom einzelnen Individuum und dessen Körper aus. Je nach Situation empfiehlt sich der eine oder andere Ansatz.

*Ab welchem Beziehungsstadium entscheiden sich Paare, eine Sexualtherapie zu machen?*

Ein Einschnitt im Beziehungsleben ist – generell – die Geburt eines Kindes. Zunächst sind beide Partner danach völlig auf das Kind konzentriert. Später, nach der ersten intensiven Zeit und die Aufmerksamkeit nicht mehr ausschliesslich auf das Kind gerichtet ist, rückt das Paar wieder in den Mittelpunkt. Dann kann es mitunter zu einer sexuellen Krise kommen, denn beide Partner haben sich – auch körperlich – verändert. Die Beziehung lässt sich oft nicht mehr auf das Stadium vor der Geburt zurücksetzen.

Ein weiterer Grund für eine Therapie ergibt sich bei länger bestehenden Beziehungen: Alltag und Routine überlagern da schon einmal leicht sexuelle Anziehung und Neugier.

*Gibt es typische Frauen- und Männerprobleme?*

In der Realität ist es schon häufiger so, dass die Frau unzufriedener ist. Das wird leider oft falsch verstanden und der Frau wird eine generelle Lustlosigkeit zugesprochen. Aber ihre Unzufriedenheit heisst eben nicht, dass sie grundsätzlich keinen Sex mehr möchte, sondern einfach diese bisherige Art von Sexualität nicht mehr. Und beim Mann sind es meistens Probleme, die mit seiner Potenz zu tun haben - wenn er Potenzstörungen hat und ihn das sehr verunsichert. Diese Signale zeigen, dass eine Therapie sinnvoll sein könnte.

*Wer ist die treibende Kraft, eine Therapie zu beginnen?*

Oft die Frau. Männer haben einen anderen Umgang mit Problemen – sie versuchen sehr lange, Probleme selbst zu lösen und holen sich meist erst sehr spät Hilfe. In einer Beziehung ist es deshalb eher die Frau, die entscheidet und auf einer Therapie besteht. Auch wenn das Problem zunächst scheinbar beim Mann liegt.

*Kommen auch schon Jugendliche oder junge Erwachsene zu Ihnen?*

Weniger. Die Jugendlichen sind mehr im Verbund erreichbar, in Schulprojekten. Typische Themen sind hier natürlich allen voran Fragen zur Verhütung. Ich arbeite noch in einer Beratungsstelle, über die wir Sexualunterricht an Schulen anbieten. Aber leider ist die Nachfrage noch recht gering. Es ist immer noch so, dass weniger über die gesunde, sondern mehr über die krankmachende Sexualität gesprochen wird. Aufklärungsangebote, wie sie beispielweise die Aidshilfe anbietet, um über Geschlechtskrankheiten oder übertragbare Krankheiten und wie man sich davor schützen kann, zu sprechen, sind mittlerweile legitim und brauchen sich nicht mehr zu rechtfertigen. Regulärer Sexualkundeunterricht hingegen wird immer noch umgangen. Viele Lehrer schrecken davor zurück und verlagern die Themen in den Biologieunterricht, wo dann über biologische Prozesse im Bereich der Sexualität gesprochen wird. Dagegen ist nichts einzuwenden, aber es fehlt eben etwas.

*Gibt es denn in der Schweiz einen grossen Bedarf nach mehr Aufklärung, mehr Sexualerziehung?*

Ich denke, gerade auch im Sinne der Chancengleichheit ist eine fundierte Sexualaufklärung wichtig. Bei den Jugendlichen, bei denen es zu Hause möglich ist, über Sexualität zu sprechen, gibt es weniger Schwierigkeiten bei den ersten sexuellen Kontakten. Bei Jugendlichen, bei denen zu Hause nicht über Sexualität gesprochen wird, gibt es eine grössere Unwissenheit und damit natürlich auch eine grössere Unterlegenheit in der ersten Begegnung. Hinzu kommt, dass sich Jugendliche auf anderen Wegen informieren, beispielsweise über die peer group oder übers Internet. Dort wiederum stossen sie auf ganz verschiedene Informationen, die ihnen auch Angst machen können.

*Warum ist Sexualität nach wie vor, in der Gesellschaft bspw. bei Lehrern, so ein Angstthema? Man denke nur an die aufgebrachtten Eltern, die gegen den Sexualkoffer protestieren, an die generelle Angst, Themen wie Trans- und Homosexualität anzugehen.*

Es gibt viel Verunsicherung, wenn man über Sexualität spricht. Denn bei diesem Thema ist man immer auch mit der eigenen Sexualität konfrontiert. Sexualität ist lange tabuisiert, ist nicht in der Öffentlichkeit diskutiert worden. Das hat natürlich auch sehr viel mit Scham zu tun. Ich denke, dass sich viele Lehrpersonen unsicher fühlen und es sich möglicherweise auch nicht immer zutrauen, über dieses Thema adäquat mit den Kindern und Jugendlichen zu sprechen. Hinzu kommen die mitunter leicht aufzuregenden Eltern im Hintergrund, die wiederum nicht genau wissen, was ihren Kindern da erzählt wird.

Auch gesamtgesellschaftlich gibt es diese Diskrepanz im Bereich der Sexualität: Einerseits die Übersexualisierung: man stösst überall auf eindeutige Bilder, man kann sich überall informieren, ist ständig mit sexuellen Inhalten konfrontiert, aber wenn es um den eigenen Körper geht, um den eigene Umgang mit der eigenen Sexualität, dann ist da immer noch eine sehr grosse Schamgrenze.

Ich denke, man müsste anders über Sexualität reden. Wenn z.B. das Thema Zyklus im Biologieunterricht durchgenommen wird, sind viele Mädchen noch gar nicht an dem Punkt, an dem sie sich wirklich für den Zyklus interessieren, weil sie das Thema mitunter noch gar nicht betrifft. Wenn es dann virulent wird, werden im Unterricht ganz andere Themen

durchgenommen und die jetzt drängenden Fragen finden dort keinen Raum mehr. Viele Mädchen und auch Frauen wissen beispielsweise nicht, dass in der ersten Hälfte vom Zyklus spezielle Hormone gebildet werden, die auch etwas mit der Psyche machen. „Die hat ihre Mens“ wird oft eher abfällig gesagt. Nicht verstanden wird hingegen, was genau mit dem Körper passiert und woher bestimmte temporäre Veränderungen kommen können. Themen dieser Art müssten an Schulen in verschiedene Kontexte eingebunden werden – nicht nur der Biologielehrer muss für die sexuelle Aufklärung zuständig sein. Auch im Deutschunterricht könnten konkrete Themen behandelt werden, beispielsweise Homosexualität oder Transsexualität. Es gibt viel Homophobie in Schulen, einhergehend mit einer grossen Gewaltbereitschaft. Leider scheuen viele Lehrer zu oft die Konfrontation mit ihren Schülern und deren aufgebrachten Eltern. Dabei ist diese dringend notwendig und könnte über entsprechende Literatur angegangen werden. Bis jetzt ist das noch ein schwieriges Gebiet.

*Hat die digitale Transparenz einen Einfluss auf die sexuelle Entwicklung von Jugendlichen?*

Sexting (das Verschicken von sexuell eindeutigen Textnachrichten) ist für Jugendliche ein grosses Thema. Viele lernen sich im Internet kennen, beginnen miteinander zu chatten. Durch diesen unvermittelten Kontakt wird schnell ein Gefühl von Nähe hergestellt, hinzukommen möglicherweise Fotos in erotischen Posen. Viele Jugendliche sind sich jedoch nicht wirklich bewusst darüber, dass die Texte und Fotos tatsächlich im Netz bleiben. Das ist schon ein Problem. Wenn Jugendliche ihren eigenen Körper viel selbstverständlicher erforschen könnten, wenn das nicht so tabuisiert wäre, gäbe es ein viel grösseres Selbstverständnis für sich selbst. Und vermutlich würden sich viele Jugendliche weniger erpressbar machen, wenn sie für sich selber wüssten, was ihnen gut tut. Grundsätzlich brauchen wir ein gemeinsames Verständnis dafür, dass es das wichtigste für einen jungen (und natürlich auch für einen älteren) Menschen ist, dass man seinen Körper und auch seine Genitalität kennt.

*Wie sähe das konkret aus?*

Wichtig wäre, dass das Erkunden des eigenen Körpers als ein üblicher Prozess verstanden werden würde. Das wäre die beste Voraussetzung für eine selbstbestimmte, erfüllte und letztendlich auch sichere Sexualität.

Wenige Jungs und Männer wissen beispielsweise, dass ihr Penis im Becken verankert ist, und sie auch einen Beckenboden haben, mit dem sie den Penis steuern können. Den Beckenboden können sie trainieren. Das bedeutet, Jungs sind nicht einfach nur einem Erregungsreflex ausgeliefert. Gegen den können sie zwar nichts tun, aber anschliessend können sie hingegen sehr viel machen.

Bei Mädchen ist es noch schwieriger, weil ihre Geschlechtsorgane nicht aussen liegen, also nicht sichtbar sind. Um die eigene Genitalität zu verstehen, müssen sich Mädchen schon ausführlich erkundigen. Und natürlich selbst die Initiative ergreifen, beispielsweise ihren Vaginalraum abtasten, um zu begreifen, wie sich ihr Körper anfühlt, wie er reagiert. Es geht nur über das Experimentieren mit sich selber. Durch die Einführung der Pille hat es einen grossen Sprung gegeben in der sexuellen Entwicklung und Befreiung. Doch gerade eben erst war die Angst vor ungewollter Schwangerschaft besiegt, erschien mit HIV und Aids eine neue Angst, nämlich die Angst vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Das war eine sehr grosse Zäsur für viele Menschen.

Aber dennoch und deswegen gilt umso mehr, dass junge Menschen eine adäquate sexuelle Aufklärung bedürfen. Denn in der unmittelbaren Begegnung zwischen zwei Menschen gibt es immer noch sehr viel Unsicherheit und Scham. Auch herrscht immer noch viel Unwissen über den eigenen Körper und über sexuelle Vorgänge. Deswegen finde ich auch, man sollte mit den Kindern relativ früh über den Körper sprechen und ihn benennen. Denn Kinder und

Jugendliche können nur über etwas sprechen, von dem sie auch ein bisschen Ahnung haben. Denn sonst haben sie keine Fragen.

*Passiert es Ihnen, dass Sie erwachsene Paare treffen, die recht ahnungslos vor Ihnen sitzen?*

Jaja, ich bin immer wieder überrascht, wie wenig Partner zum Beispiel vom anderen wissen. Was für Wünsche er oder sie hat und was in ihm oder ihr vorgeht. Auch sehr schlimm ist, dass immer noch die Idee herumgeistert, dass der Partner alles richten muss: Der Partner muss der gute Liebhaber sein, er muss einem die Wünsche von den Augen ablesen und immer genau wissen, was jetzt angesagt ist. Dieses Denken ist immer noch sehr präsent. Hinzu kommt das Hinnehmen von etwas Abwesendem: Bei sexueller Inappetenz, wenn keine Lust mehr da ist, wird das von Paaren sehr häufig einfach so hingenommen. Ich behaupte, dass das viel mit unserer „Nein-Kultur“ zu tun hat, in der wir leben. Selbstverständlich muss ein Nein akzeptiert werden und der berühmte Minirock ist keine Einladung für einen sexuellen Übergriff. Auch innerhalb einer Partnerschaft muss eine Phase der Lustlosigkeit ebenso akzeptiert werden. Die Kehrseite des Neins ist allerdings, dass bei der Verführung viel zu schnell aufgegeben wird. Es wird nichts Spielerisches mehr angefangen. Für dieses Spiel mangelt es mitunter an den Mitteln und am Repertoire. Eine spielerische Frage in einer Partnerschaft könnte sein: „Wie könnte man das Nein jetzt irgendwie auflösen?“ Ich meine nicht, dass man da über eine Grenze soll, aber es fehlt der spielerische Effekt. Zugleich nehmen es viele Paare so schwer, wenn es mal nicht klappt, anstatt einfach darüber zu lachen. Das Leichte in der Sexualität, das fehlt. Und natürlich muss man sagen, dass Sexualität immer ein Spiel an einer Grenze ist. Das Austarieren ist die Kunst, der sich jeder Liebende und jede Liebende stellen muss.

*Wie wichtig ist Sexualität in einer Beziehung?*

Paare können ohne Sexualität leben, wenn sie damit zufrieden sind. Oft wird es erst ein Thema, wenn jemand Drittes hinzukommt, wenn der Mann eine Frau/ einen Mann oder die Frau einen Mann/ eine Frau kennengelernt hat und das sexuelle Begehren auf den neuen Partner/ die Partnerin gerichtet wird. Die Unzufriedenheit, die vorher da war, wird auf einmal zu einem konkreten Thema. Sie wird als das möglicherweise eigentliche Problem in der Beziehung erkannt. Der Treuebruch ist dann nur das Symptom eines länger bestehenden Konflikts.

*Was bedeutet Untreue für eine langjährige Beziehung?*

Natürlich gibt es viele Paare, die ein tieferes Fundament als sexuelle Treue haben. Aber bei Untreue geht es vor allem um persönliche Kränkung. Viele Partner fragen sich dann, ob sie nicht genügt haben. Das ist eine Falle, denn oft hat die Untreue gar nichts mit dem eigenen Partner zu tun. Wenn der Partner sich loyal verhalten hat, bestimmte Regeln eingehalten hat – nicht zu Hause, nicht im Bekanntenkreis, vielleicht im Ausland – dann ist es meistens besser verzeihbar. Aber wenn es beispielsweise die beste Freundin, der beste Freund war, im Dorf oder im Quartier, dann steht die Kränkung im Fordergrund. Es geht dann gar nicht um den Akt, sondern um das Beschämtsein und um die Scham im eigenen Bekanntenkreis. Manchmal ist die Untreue eines Partners aber auch ein Warnschuss: Oft kommen die Paare dann in meine Praxis, um ihre Beziehung zu retten. Das ist dann ein ganzes Stück Arbeit. Es geht dann viel um Verhaltensänderungen, um neue Ideen und wie man anders wieder aufeinander zuzugehen kann. Ein anderes Thema, das nichts mit Untreue zu tun haben muss, ist die Frage, wie man sich wieder mehr Raum lassen kann. Denn Distanz fördert die Sehnsucht. Wenn Paare zu nah aufeinanderhocken besteht die Gefahr, dass die Erotisierung abstirbt. Das ist

generell eine grosse Aufgabe bei Paaren in langen Beziehungen: das Erotisieren des Partners. Das ist eine grosse Herausforderung, mit dem Menschen, mit dem man den Alltag verbringt, eine erotische Stimmung zu erzeugen.

### *Verändert sich die Sexualität im Laufe eines Lebens?*

Sexualität ist abhängig von Lebensphasen und vom gesellschaftlichen Kontext, in dem jemand sozialisiert wurde. Ausgehend von den Lebensphasen lässt sich so beispielsweise beschreiben, dass in der Phase, in der es möglich ist, Kinder zu bekommen, die Sexualität oft dazu dient, schwanger zu werden. Das ist für Frauen und Männer in dieser Zeit ein grosses Thema. Vorher gibt es oft noch eine Phase des Ausprobierens mit verschiedenen Partnern. Bei jüngeren Menschen ist Sexualität also stärker gebunden an Fortpflanzung, später kann sich die Sexualität von einem gewissen Biologismus befreien. Was auch wiederum zu neuen Problemen führen kann. Zwischen 40 und 55 gibt es viel Bedarf an therapeutischer Beratung, die Trennungsrate ist sehr hoch. In dieser Phase wird oft Bilanz gezogen über das bisherige Leben und was jetzt noch kommen kann. „War's jetzt das? Möchte ich noch was anderes erleben?“ Oft werden dann neue Schritte gewagt – mit dem alten Partner oder auch nicht. Aber es gibt auch viele Paare, die befreit von dem Druck oder der Angst, schwanger zu werden, in eine regelrechte Aufbruchstimmung geraten. Doch schnell steht nach dem Hoch schon die nächste Herausforderung vor der Tür: die Wechseljahre kündigen sich an, der Körper verändert sich, und damit mitunter auch die Lust. Das heisst jedoch nicht, dass Frauen in den Wechseljahren weniger Lust haben, das ist gar nicht immer der Fall. Aber die Schleimhäute werden trockener, die Haut, die Haare, da passiert viel im Körper einer Frau. Damit muss auch wieder umzugehen gelernt werden. Auch Männer verändern sich in dieser Phase. Es kommen andere Bedürfnisse auf, häufig der Wunsch nach mehr Besinnlichkeit, die Lust nach Quickies nimmt beispielsweise ab, was sicher auch mit einer Veränderung der Potenz einhergeht.

### *Steht Sexualität heute unter einem anderen Druck?*

Eine erfüllte Sexualität hat natürlich viel mit Körperlichkeit zu tun. Und dieses Thema war nie ganz unbelastet – jede Zeit hat ihre Körperlichkeit und ihre Probleme. Heute gibt es sehr viel Druck mit der Modifikation der Geschlechtsteile. Ganz simpel: Rasieren oder nicht rasieren. Das ist ein grosses Thema. Es geht da um die Bilder von Mann und Frau. „Bin ich identifiziert als Mann oder Frau? Entspreche ich dem Stereotyp, das von mir verlangt wird?“ Aber ich glaube, dass viele Paare gar nicht so ein riesiges Repertoire an Stellungen haben. Das ist nicht so wichtig. Aber der Druck kommt natürlich, wenn man z.B. Pornos guckt. Dann sieht man diese überästhetisierten Körper in allen möglichen Stellungen. Diese Bilder sind natürlich anders als im realen Leben. Die Frage ist dann, wie man die Erwartungen an die eigene Sexualität wieder auf ein reales Niveau bringen kann. Das ist mitunter eine grosse Herausforderung. Ich kenne auch viele Menschen, die Sexualität schon abgeschrieben haben. Dann lernen sie einen neuen Partner kennen und sind völlig überrascht, dass eigentlich alles wieder funktioniert.

### *Was sind die richtigen Schritte zu einer erfüllten Sexualität?*

Das Wichtigste: Je grösser die Kenntnis über den eigenen Körper ist, desto besser ist auch das Verhältnis zur eigenen Sexualität. Wenn die Menschen mehr Zugang und Aufklärung zu ihrer Genitalität, zu ihrem Geschlecht hätten, nicht intellektuell, sondern konkret, wären sie weniger anfällig für kleine Störungen in der Beziehung; wenn die Zahnbürste nicht ausgedrückt ist, die Socken herumliegen, der Toilettendeckel nicht runtergeklappt ist, all diese

typischen Streitpunkte. Frauen sind bindungsorientierter und wenn etwas in der Beziehung nicht stimmt, und damit meine ich die genannten kleinen Störungen, dann sagen sie schnell: „Ich habe keine Lust auf dich, ich möchte nicht mit dir schlafen.“ Das passiert meistens gar nicht bewusst als Bestrafung, sondern ist eine viel unbewusstere Dynamik in einer Beziehung. Sexuelle Erfüllung machen Frauen abhängig von der Qualität der Beziehung und dass kann schon mal mit den Bedürfnissen der Männer kollidieren, die oft über die Sexualität eine Nähe herstellen.

### *Was kann die Sexualpädagogik leisten?*

Eine gute Sexualpädagogik beginnt bereits im Kindergarten. Hier ist natürlich noch überhaupt nicht vom Koitus die Rede. Es geht vielmehr um ein Körperlernen, darum, Gefühle zu benennen. Das ist natürlich zugleich auch eine wichtige Präventionsarbeit – je höher die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper ist, desto besser können auch Übergriffe verstanden und angeklagt werden. Wenn man bedenkt, dass jede fünfte Frau sexuelle Gewalt erlebt hat – bei Männern ist die Dunkelziffer höher, weil sie sich nicht outen mögen – dann kann ich die frühzeitige Aufklärung nur befürworten. Wenn mir heute eine erwachsene Frau von 40 immer noch sagt „da unten“, das Fütli oder „Pipi machen“, dann finde ich das grässlich. Es müsste selbstverständlich werden, dass man auch die Genitalien benennt, ebenso wie den Mund, die Zähne, die Zunge. Diese Scham oder Prüderie lässt sich immer noch der rigiden Moral der Kirche zuschreiben. Über lange Zeit hat sie mit dem moralischen Zeigefinger definiert, was pervers ist und das nicht. Die Paare konnten ihr Begehren für sich selbst gar nicht definieren, das wurde vielmehr von aussen auf sie drübergestülpt. Heute sind wir da natürlich viel weiter im Verständnis des Begehrens von Mann und Frau, Frau und Frau und Mann und Mann. Abschliessend möchte ich noch betonen, dass die weibliche Sexualität nichts Passives ist. Die Frau nimmt den Mann auf, das ist ein sehr aktiver Akt, für beide Partner. In diesem Sinne ist eine gleichberechtigte und aufgeklärte Sexualität die lustvollste und erstrebenswerteste.