

6

SEX-MYTHEN ENTLARVT

Sexualtherapeutin Susa Haberfellner und die OBERÖSTERREICHERIN nehmen sechs Mythen, die um die weibliche Sexualität kursieren, genauer unter die Lupe. Mythen sind schließlich dazu da, entlarvt zu werden ...



UNSERE EXPERTIN

Susa Haberfellner, Dipl. Sexual- und Lebensberaterin
Kaiser-Josef-Platz 52, 4600 Wels,
Tel.: 0664/3951194

liebe und Sexualität entwickeln sich in einem bestimmten kulturellen Umfeld: Christlich-abendländische Einflüsse, Einflüsse der Wissenschaft und Literatur, oder ethische Grundsätze, die den Wertekanon unserer Gesellschaft bestimmen, spielen dabei eine große Rolle. Und natürlich die Medien. Es ist verflixt: Wir können uns all dem schwer entziehen, beziehen aus unserer Umgebung Anhaltspunkte dafür, wie Sex zu sein hat: wie oft, wie lang, wie laut, wie wild, wie liebevoll, wie zart, wie umwerfend, wie experimentell. Es formen sich Mythen, Geschichten, die wahr erscheinen, weil sie schon so oft von so vielen erzählt wurden. Und weil man sie oft gehört hat, kommen sie einem so offensichtlich und wirklich vor. Aber bei den meisten Mythen lohnt sich ein zweiter Blick. Mythen können uns Halt geben und uns darin unterstützen, Orientierung zu finden. Sie können uns aber auch verstören, verunsichern oder hemmen ...

Mythos 1: Regelmäßiger Sex ist wichtig und zeugt von einer guten Beziehung

Die Häufigkeit von Sex in Liebesbeziehungen ist immer wieder Gegenstand vieler Diskussionen und Studien. In den Schlafzimmern sei nichts los, liest man, wenn eine wissenschaftliche Studie zu dem Ergebnis gekommen ist, dass viele Paare „nur“ einmal im Monat Sex haben.

Doch Studienergebnisse, die Häufigkeiten von Geschlechtsverkehr (und anderem erotischen Verhalten) erfragen, erzeugen automatisch Mythen. Es gibt keine wirkliche, absolute Wahrheit über Sex, darüber, wie oft man „es“ tun muss oder soll. Es liegt an uns; es gibt keine Instanz, die sagt, was gilt, was richtig und was falsch ist. Wir selbst entscheiden, ob wir uns von einem erotischen Mythos so beeindruckt lassen, dass wir ihn für wahr erachten.

Mythos 2: Sex muss Spaß machen

Sex macht in bestimmten Situationen mit bestimmten Partnern Spaß. Ja! Aber dass Sex gleich Spaß ist, lässt so viele andere Erlebnismöglichkeiten als weniger bedeutsam erscheinen. Sex kann weit mehr als nur Spaß machen: Er kann verärgern, traurig machen, Angst auslösen, Gefühle von Demütigung hervorrufen, ohnmächtig, nachdenklich machen und Nähe erzeugen. Nun ja, und manchmal macht Sex einfach keinen Spaß, ist mittelmäßig oder langweilig. Das ist keine Katastrophe, sondern gehört zu einem gesunden Sexualleben dazu.

Mythos 3: Keine Lust auf Sex = lustlos

Das Sexualleben jedes einzelnen ist eine lebendige Geschichte und alle Phasen haben ihre Berechtigung. Optimal wäre es, ein gleich gutes Verhältnis zu lustlosen und lustvollen Phasen im Leben zu entwickeln. Phasen ohne Sex gehören zu langjährigen Beziehungen genauso dazu wie intensive Nächte. Es gibt genug Gründe dafür, mal mehr, mal weniger und manchmal eben auch überhaupt kein Bedürfnis nach Sex zu haben: Schwangerschaften, körperliche und seelische Erkrankungen, Phasen beruflicher Anspannung, kleine Kinder usw. Gerade in unserer Zeit des sexuellen Überangebots ist es ein wichtiges Zeichen von Freiheit, nein sagen zu können. Sex muss überhaupt nicht sein, wenn es dem Einzelnen gut damit geht und niemand leidet!

Mythos 4: Frauen und spontane Lust – ein Widerspruch

Frauen haben sehr wohl spontane Lust: um den Eisprung herum und in der Ver-

liebtheitsphase. Es gibt ganz viele Gründe, warum Frauen Sex haben. Sie sind sexuell sozusagen neutral, können daher immer Lust haben – immer dann, wenn es für ihr System einen Sinn ergibt. Es kommt nicht nur auf den angeborenen Sexualtrieb an, dass frau mehr oder weniger Sex will, sondern auf viele andere Faktoren, etwa auf den Hormonaushalt, gesundheitliche Aspekte, und auch Erfahrungen spielen eine Rolle, ebenso wie das eigene Körperbild und natürlich der Gegenüber.

Mythos 5: Jugend ist guter Sex, Alter ist schlechter Sex

Einer der mächtigsten kulturellen Alltagsmythen über sexuelle Lebensphasen besagt, dass die Sexualität in der späten Jugend und im frühen Erwachsenenalter reich, überschwänglich und intensiv sei. Im Laufe der Jahre lassen Kraft, Saft, Interesse und Fähigkeit nach und im Alter sei dann außer Mühsal und Erinnerungen an bessere Zeiten kaum mehr etwas Erotisches vorhanden. Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext

Mythos 6: Sexuelle Befriedigung = Orgasmus

Ein typischer Mythos heutzutage ist die Vorstellung (der Männer / der Medien?), dass Sex nur dann gut ist, wenn die Frau dabei einen Orgasmus erlebt. Viele Männer definieren ihre Liebhaber-Qualitäten über ihre Fähigkeiten, eine Frau zum Orgasmus zu bringen. Klar ist der Orgasmus erstrebenswert, für viele Frauen bedeutet dies aber Stress – und Stress ist der Orgasmus-Killer schlechthin. Vor allem, weil es für Frauen nicht immer einfach ist, zu einem Orgasmus zu gelangen, unabhängig davon, ob der Mann ein guter oder schlechter Liebhaber ist. Die Frage ist: Was ist sexuelle Befriedigung für Frauen, wenn sie nicht mit dem Orgasmus gleichzusetzen ist? Frauen beschreiben das Gefühl der Befriedigung oft als „totale Harmonie“, als „Mit-dem-Partner-Einssein“, als angenehmes Körpergefühl, bei dem man sich vom Partner akzeptiert fühlt usw.

Maria Russ