

Mit Michael Mary über "Systemische Sexualtherapie"

Interview mit Michael Mary

Wäre es richtig zu sagen, dass Sie in Ihrem Ansatz auf eine Pathologisierung der Lustlosigkeit verzichten?

Völlig richtig. Jede Pathologisierung setzt normative Vorstellungen voraus, was eine richtige oder „gesunde“ Lust sein soll. Dann aber nimmt man sie aus dem Beziehungskontext heraus, in dem sie sich entfaltet. Wenn jemand nur in speziellen Lebenssituationen oder nur einmal im Jahr oder nur unter bestimmten Voraussetzungen Interesse an sexueller Aktivität hat, ist daran nichts Pathologisches. Zu jeder sexuellen Lustlosigkeit gehört ein Partner, der sich daran stört.

Sie sprechen aber von einer 'Therapie des Begehrens'. Was soll man sich unter einem 'gestörten Begehren' vorstellen?

Das ist eine Frage der Passung zwischen den Partnern. Wenn zwei Partner darunter leiden, dass die Intensität oder Qualität ihres Begehrens nicht zusammenpasst, dann würden die beiden ihre Sexualität als gestört bezeichnen. Ich als Therapeut habe das nicht zu entscheiden oder zu definieren. Sogar im Gegenteil: Lustlosigkeit und Lust sind zunächst einmal gleichwertig. Der Partner, der sich sexuell desinteressiert und lustlos zeigt, hat genauso recht wie der Partner, der auf sexuelle Aktivität drängt und sich subjektiv als „normal“ oder gesund sieht.

Sie befassen sich, wenn ich es richtig verstehe, mehr als die bisherige Sexualtherapie mit den Bedingungen von Begehren und Leidenschaft, z.B. dem Wert von Unterschiedlichkeit. Läuft das nicht auf den Versuch hinaus, das Begehren zu domestizieren, der Ehe einzuordnen, um deren Dauer zu ermöglichen?

In meinem Ansatz geht es primär um Phantasie, Begehren und Leidenschaft, erst in zweiter Linie um die sexuelle Funktion. Der Blick auf das sexuelle Funktionieren ist normativ und therapeutisch meistens langweilig, er verharmlost die Unterschiede im sexuellen Profil der Partner. Die zeigen sich in der Phantasie, den Wünschen, den Erfahrungen und Sehnsüchten viel deutlicher und kritischer als in der sexuellen Funktion. Der Umgang mit diesen Unterschieden steht auch im Mittelpunkt der Therapie. Das ist eine emotional durchaus riskante und angstausslösende Angelegenheit. Manche Paare beschwichtigen die Unterschiede dann eher, um die Beziehung zu retten, andere können den erotischen Gewinn der Unterschiede erkennen. Diese erotische Entwicklung kann auch den Fortbestand der Beziehung bedrohen. Aber das hat nichts mit meiner Bewertung zu tun. Ich trete weder für die 'Domestizierung' an, wie Sie es nennen, noch für eine forcierte Wildheit. Ich biete mit meinem Ansatz ein professionell geschütztes Experimentierfeld an, das die erotische Weiterentwicklung der Partner ermöglicht. Dieses Feld nutzt jedes Paar anders.

Die Entscheidung über die Dauer einer Beziehung liegt ausschließlich bei den Partnern. Darauf habe ich auch keinen Einfluß, und will auch keinen haben.

Können Partner ihr gemeinsames sexuelles Spektrum 'immer wieder' erweitern? Haben sie nicht vielmehr irgendwann alles miteinander erlebt, worauf sie sich einigen können?

Das ist eine Frage des Wollens und nicht des Könnens. Man darf sich das sexuelle Spektrum nicht so statisch vorstellen wie ein Repertoire von Stücken, die man irgendwann alle spielen

kann. Das ändert sich abhängig von Lebensphasen, Krisen und Bedürfnissen. In manchen Phasen will man manche „Stücke“ einfach nicht spielen. Oder will überhaupt nicht spielen! Ein größeres Spektrum ist nicht wertvoller als ein kleineres. Manche Paare haben irgendwann genug und möchten nichts mehr entwickeln.

Die Erweiterung des erotischen Spektrums ist ja nicht unbedingt eine fröhliche spielerische Entwicklung. Das darf man sich nicht so vorstellen, dass zwei Partner immer wieder neue Praktiken ausprobieren und die dann ins Repertoire aufnehmen. Die kritische Herausforderung kommt, wenn sich Bedürfnisse oder Erfahrungen zeigen, die nicht gegenseitig sind. Das kann als bedrohlich erlebt werden. Zu sehen, dass der Partner sexuell anders ist, anders phantasiert, anders begehrt, kann weh tun. Zum Beispiel, wenn ein Partner erkennt, dass der andere mit einem Dritten etwas teilt, zu dem er selbst keinen Zugang hat. Wenn beide sich darüber verständigen und bewußt durch die Eifersuchtskränkung hindurchgehen, dann kann das erotische Potential zu einem Motor einer weitergehenden Entwicklung der Beziehung und der Persönlichkeit der beiden Partner werden.

Die Unterscheidung der Begriffe 'Können' und 'Wollen' scheint mir schwierig. Wollen würden die Partner dauerhaftes Begehren sicherlich, wenn es ihnen möglich wäre, dies auch in praktisches Verhalten umzusetzen. (nicht ganz. Ich meine, den anderen zu begehren,)

Das ist eine zu statische Vorstellung von Begehren. Warum sollte "dauerhaft" etwas Erstrebenswertes sein? Es ändert sich ja in verschiedenen Lebens- und Beziehungs-Phasen und hat Facetten, die ambivalent oder nur teilweise bewusst und eingestanden sind. Das Begehren kann auch "böse" Seiten haben, zum Beispiel den Partner unterwerfen, abhängig machen, quälen oder sich von ihm unterwerfen lassen. So etwas will nicht jeder, der das empfindet, unbedingt dauerhaft verwirklichen. Die interessante und durchaus dramatische Frage ist dann, wie die Partner mit solchen Wünschen umgehen, besonders, wenn sie nicht gegenseitig sind.

Aber ich kenne natürlich solche eng fixierten Vorstellungen von Männern, die sagen: ?Ich möchte Sex haben, aber leider habe ich keine zuverlässige Erektion.? Wenn das damit verbunden ist, dass diese Männer jede Form der Sexualität außer dem Geschlechtsverkehr ablehnen, hat das mit Begehren weniger zu tun als mit Potenzängsten. Solche Männer sind mit sich, weniger mit ihrer Partnerin beschäftigt und wollen ohnehin sich keine Paartherapie machen. Sie möchten eine sichere Erektion haben, um einen normgerechten Geschlechtsverkehr durchführen zu können. Und mit diesem Wunsch fühlen sie sich beim Urologen viel besser aufgehoben.

Die Unterscheidung zwischen Können und Wollen ist ganz zentral, auch wenn das eine ins andere übergeht: Oft verstecken Partner ihr Wollen (oder Nicht-Wollen) hinter dem Nicht-Können. Nicht bewusst und kalkuliert natürlich! Aber wenn ich mich als Therapeut auf das Nicht-Können konzentriere, also auf die sexuelle Funktion, führt das in der Praxis zu diesen unendlich mühsamen und auch langweiligen Therapieverläufen, in denen Therapeuten und Patienten darauf starren, ob und wann ?es? endlich klappt.

Aus Ihrem Aufsatz könnte man den Schluß ziehen, solange es individuelle Unterschiede im Begehren der Partner gibt, könnte die gemeinsame Sexualität dahin ausgeweitet werden. Wäre das nicht eine neue Idealisierung, diesmal der Ressourcenverfügbarkeit?

Es gibt diese individuellen Unterschiede immer. Zwei Personen sind zwei Personen. Das ist eine Beschreibung, keine Idealisierung. Es ist sogar eine Entidealisierung, nämlich des romantischen Verschmelzungsideals, das gerade frühe Beziehungsphasen kennzeichnet. Der Rausch, großartig und einzig zu sein, sensationell zu passen, verleugnet ja die Unterschiede. Verliebt sein ist keine Kunst. Eine gute Erotik in späten Beziehungsphasen hinzubekommen, das ist eine Kunst. Und die liegt darin, sich an den Unterschieden zu entwickeln.

'Diese Unterschiede gibt es immer, es ist eine Frage des Wollens, die Kunst besteht darin, sich an den Unterschieden zu entwickeln' ... Das klingt nun doch nach einer Art Versprechen: dass Partner alles miteinander hinbekommen können, was sie sich vornehmen.

Nein, so linear geht das doch nicht! Wenn sich ein Paar auf einen solchen Entwicklungsprozeß einlässt, dann weiß es doch vorher nicht, was das Ergebnis ist. Das ist doch eine Reise mit offenem Ausgang, kein grader Weg von A nach B! Es kann sein, dass ein Paar zum Ergebnis kommt, sich lieber zu trennen. Dann ist das die richtige Entwicklung. Der ungewisse Ausgang ist ja das Risiko und der Grund, warum viele Paare das gar nicht erst anfangen, sondern lieber im vertrauten Unglück bleiben.

Das in einer sexuellen Dysfunktion versteckte Wollen kann ja ebenso ein Nichtmehrwollen gemeinsamer Sexualität sein. Haben Sie solches erlebt?

Natürlich. Ich will nicht mehr, heißt dann, ich will nicht mehr. Aber das sind, therapeutisch gesehen, eher die einfacheren Fälle. Viel häufiger sind ambivalente Situationen – ich will einerseits, will andererseits doch nicht, bin unentschlossen. Therapie ist die Kunst, mit solchen Widersprüchen professionell umzugehen.

Die Botschaft, mit Widersprüchen umzugehen anstatt sie auflösen zu wollen, halte ich für sehr wichtig. Ein solcher, unauflöslicher Widerspruch ist meines Erachtens der zwischen der Suche nach dauerhafter Harmonie und immer wiederkehrendem Begehren mit dem gleichen Partner. Erleben Sie in Ihrer Praxis Fälle, in denen beispielsweise Seitensprünge und Aussenbeziehungen bewusst geführt werden und gelingen?

Zunächst einmal sollte man nicht ungefragt missionieren. Es gibt viele gute alte Ehen, die im Laufe der Jahre eine solide und harmonische Kameradschaft entwickelt haben, in der die Sexualität keinen großen Stellenwert mehr hat – und in denen die Partner das nicht als Widerspruch erleben. In solchen Fällen sind Glückwünsche und nicht Analysen angemessen!

Sie sprechen nun aber diejenigen an, denen die erotische Aufregung fehlt. Ich kenne einige solche Beziehungen, in denen offen geführte Dreieckskonstellationen möglich sind. Diese Paare haben aber immer sehr klare Verabredungen und Regeln über Details. Ihnen ist ?Treue? in Bezug auf die Gemeinsamkeit und Verbindlichkeit der Absprachen wichtig, nicht auf die sexuelle Ausschließlichkeit. Aus meiner Sicht ist nun die wirklich interessante Frage, ob diese Außenbeziehungen lediglich akzeptiert und geregelt werden oder ob sie sich darüber hinaus positiv auf die erotische Qualität der Primärbeziehung auswirken. Auch das gibt es – nicht sehr häufig allerdings, weil das eine sehr hohe Auseinandersetzungsbereitschaft und Stabilität beider Partner verlangt. Die 'Hohe Schule', wenn Sie so wollen, besteht ja darin, die Geliebte des eigenen Mannes oder den Liebhaber der eigenen Frau als Impulsgeber für die erotische Kultur der Primärbeziehung zu sehen.

Aber wir reden jetzt von Ausnahmen. Die Regel ist immer noch die, dass Außenbeziehungen nur als kränkend erlebt werden, nicht nur weil sie stattfanden, sondern weil sie über Lügengeschichten verschleiert wurden, die dann – wenn es 'rauskommt' – sich zu dem verdichten, was als Betrug und Vertrauensbruch empfunden wird. Und für manche Paare ist das nicht zu kitten.

Ein letztes noch dazu: Der Teufel bei Außenbeziehungen liegt oft darin, dass nicht zu jedem Zeitpunkt klar ist, dass das Außenbeziehungen sind und bleiben. Außenbeziehungen haben das diabolische Potential von Konkurrenzveranstaltungen zur 'festen' Beziehung – und wenn es nur kurze Phantasien sind. Aus der Außenbeziehung könnte auch der nächste Partner werden. Also: Außenbeziehungen sind und bleiben ein Spiel mit dem Feuer.

Sie schreiben 'Erst die erotischen Unterschiede machen die erotischen Gemeinsamkeiten richtig gut. Richtig gut.' Können Sie dies näher erläutern?

Viele Paare pendeln sich im Lauf der Jahre auf einen gemeinsamen sexuellen Nenner ein. Weil sie freundlich und rücksichtsvoll miteinander sind, muten sie sich nichts zu, was dem andern unangenehm oder fremd ist. Was dem andern unvertraut ist, weiß oder ahnt man im Lauf der Zeit ziemlich zuverlässig und lässt es bleiben, um den andern zu schonen. Das ist soweit ja auch liebenswert und gut. Der Preis dieser freundlichen Rücksichtnahme kann aber darin bestehen, dass sich Partner einander nicht zumuten, dass sie sich zurücknehmen, schonen und so Entwicklungsmöglichkeiten verschenken. Eine wirksame Regel in Partnerschaften ist die, dass der Langsamere das gemeinsame Tempo bestimmt und der Ängstlichere das Risiko. Dann bleibt das Paar immer auf der sicheren Seite, und beide schwingen sich auf eine freundliche Stagnation ein. Dann folgen die beiden Partner der Grundregel zur Erzeugung sexueller Langeweile, die lautet: Äußere nur die Wünsche, von denen Du 100% sicher bist, dass Dein Partner darauf eingeht.

Das ist der blinde Fleck bei den meisten Paaren, die sich über sexuelle Lustlosigkeit beklagen. Es ist sehr schwer zu sehen, dass der Haken in etwas liegt, das eigentlich positiv zu bewerten ist: in der Rücksichtnahme, die aber den Nachteil hat, dass sie Unterschiede zwischen den Partnern exkommuniziert, nicht (mehr) kommuniziert und mitteilt.

'Richtig gut' - das habe ich gemeint – kann die Erotik werden, wenn die Partner aus diesem Schlaf aufwachen und wieder neugierig werden auf ihre Unterschiede und Besonderheiten, auf das, was sie voneinander noch nicht wissen. Und das kann sich sehr lohnen.

Der Interviewer Michael Mary ist Autor einiger Bestseller, etwa „5 Lügen, die Liebe betreffend“, „5 Wege, die Liebe zu leben“, „Die Glückslüge“, die bei Hoffmann und Campe erschienen sind. Seine Website: www.michaelmary.de