

erschienen in: Psychologie heute Juni 205, S. 26-29

Erotik – eine Frage der Entscheidung

Ulrich Clement (Heidelberg)

Sexuelle Lust ist, wenn man sie lässt, eine Vagabundin, die manchmal Heimweh nach einem festen Wohnsitz hat. Sexuelle Lust ist eine Sesshafte, die manchmal vom Fernweh geplagt ist. Beides ist – zu unterschiedlichen Zeiten – zutreffend. Vagabundieren allein kann einsam enden, und die reine Häuslichkeit kann das Ende aller Beweglichkeit darstellen. Sexuelle Lust braucht beides, einen Ort und Bewegung. Stabilität und Fluß. Erst in einer Umgebung, die beides zuläßt, kann sie leben und gedeihen.

Das ist nicht ganz einfach, wie die zunehmenden Klagen über sexuelle Lustlosigkeit belegen. Wie entsteht dann „sexuelle Lustlosigkeit“? In dem Wort liegt eine leise Suggestion, es legt nahe, dass es sich um einen Mangel handelt, ein Defizit. Wir kommen aber dem Verständnis sexueller Lustlosigkeit näher, wenn wir sie uns nicht als Mangel-Phänomen vorstellen, sondern als Symptom, das in aktiver Zusammenarbeit der Partner erzeugt wird. Allerdings ungewollt und mit den besten Absichten.

Das Prinzip Rücksicht – und wie eine Tugend zum Problem werden kann

Jeder Mann und jede Frau hat ein eigenes sexuelles Profil: Menschen unterscheiden sich in ihren sexuellen Erfahrungen, Vorlieben, Abneigungen, Praktiken und Erlebnisweisen ebenso, wie sie sich in ihrem Aussehen unterscheiden. Das ist auch dann der Fall, wenn sie sich in Liebe vereinen und vereint bleiben wollen. Zwei Partner sind also zunächst sexuelle Individuen, erst in zweiter Linie sind sie Partner.

Diese Unterschiede der beiden Profile können Angst machen. Wenn ich die Wünsche meines Partners nicht kenne oder nicht darauf eingehen kann und will, ist schnell die Angst aktiviert, verlassen zu werden. Und auch die Verunsicherung der eigenen Männlichkeit oder Weiblichkeit, nicht attraktiv und begehrt zu sein, kann als sehr kränkend erlebt werden. Deshalb gehen die Partner mit den Unterschieden in ihrem sexuellen Begehren so um, dass Angst vermieden wird und die beiden Partner nicht bedroht werden. Die Partner schützen sich vor dem Risiko, das eigene sexuelle Profil ohne Einschränkung zu zeigen und das des

Partners ohne Verleugnung wahrzunehmen, indem sie ängstigende Unterschiede aus der Kommunikation ausschließen.

Die meisten Partnerschaften betonen die Gemeinsamkeiten und bagatellisieren die Unterschiede. Indem die Partner als Sexualität nur das gelten lassen, was ihnen gemeinsam ist und damit die Differenz ausschließen, tabuisieren sie die Tatsache, daß zwei Partner zwei unterschiedliche sexuelle Subjekte sind. Der erotische Abstimmungsprozeß folgt der Regel: Gut ist nur das, was wir beide wollen. Mißliebige Wünsche werden, sobald ihre Mißliebigkeit bekannt ist, nicht mehr geäußert und, wenn der Exkommunikationsprozeß in diesem Sinne erfolgreich ist, irgendwann auch nicht mehr gewünscht.

Rücksicht und Gegenseitigkeit, also Tugenden der partnerschaftlichen Kooperation, können im erotischen Kontext dann lähmende Wirkungen haben, wenn sie das Geschehen monopolisieren. Die freundlich kooperative Regulierung der sexuellen Wünsche auf den kleinsten gemeinsamen erotischen Nenner ist der zentrale Mechanismus zur Erzeugung routinierter Alltagssexualität mit geringen Amplituden: Sie wird nicht richtig schlecht – und auch nicht richtig gut.

Ein Luxus-Problem?

Dabei haben wir es nicht mit einem „Luxusproblem“ zu tun, mit dem die Paare zur Not auch ohne große Schwierigkeiten weiterleben können. Im Gegenteil: Meist hängt der Fortbestand der Beziehung davon ab, ob die Partner verlorene erotische Präsenz wieder aktivieren können. Bei der Therapie sexueller Lustlosigkeit befindet man sich also nicht an der Peripherie, sondern im Zentrum der Paarbeziehung. Wenn die Partner keine Perspektive entwickeln können, hat die erotische Stagnation ernste Konsequenzen. Die drei bedrohlichen Alternativen sind Trennung, Außenbeziehung, innere Kündigung.

Bedeutungen des ehelichen Verkehrs: Kontinuitäts-Ritual und Selbstverwirklichung

Einer These des französischen Soziologen Michel Bozon (1988) zufolge ist der partnerschaftlichen Geschlechtsverkehr nicht um sexuelle Triebbefriedigung. Vielmehr sieht er den Verkehr in einer festen Partnerschaft oder Ehe als Kontinuitäts-Ritual. Er ist danach eine bedeutungsvolle Handlung, in der die Partner ausdrücken: Es ist gut so, es geht weiter

so, wir sind ein Paar, wir gehören zusammen. Geht man von dieser Bedeutung aus, wird sie durch eine abnehmende Frequenz infrage gestellt. Der Leidensdruck resultiert also aus der Frage: Gilt es noch? Geht es mit uns weiter? Liebst Du mich noch?.

Der partnerschaftliche Verkehr ist, zweitens, für die Akteure ein Interaktionsfeld ihrer Selbstverwirklichung als Mann/Frau. Im Sex zeigt ein Mann sein sexuelles Profil, zeigt also, dass und wie er Mann ist, wie er seine Leidenschaft, seine Körperlichkeit kommuniziert und sich auf eine Partnerin einstellt (entsprechendes gilt umgekehrt für die Frau). Auch hier haben wir es nicht einfach mit Triebbefriedigung zu tun, sondern ebenfalls mit Kommunikation. Auf diesem Feld lauert ein anderer Aspekt des Leidensdrucks: Ich kann mich als der Mann, der ich bin (bzw. als die Frau, die ich bin), nicht verwirklichen.

Die Güterabwägung zwischen diesen beiden Bedeutungen wird in Partnerschaften auf unterschiedliche Weise und mit unterschiedlichem Erfolg ausbalanciert. Partner, die auf sexuelle Selbstverwirklichung zugunsten der Beziehungssicherheit verzichten, können so die Voraussetzungen für sexuelle Lustlosigkeit schaffen, ohne es zu wollen.

Sexuelle Selbstverwirklichung meint das Ausmaß, in dem das individuelle sexuelle Profil einer Person (Clement 2004) einem Partner gegenüber kommuniziert und – je nach Verhandlung mit dem Partner - in Handlung umgesetzt wird. Das ist durchaus mit emotionalen Risiken verbunden, da die Reaktion des Partners auf die eigene Selbstverwirklichung nicht immer vorhersehbar ist. Ingeborg Bachmann hat mit ihrem schönen Wort von der „Tapferkeit vor dem Freund“ ausgedrückt, worauf es bei der Selbstrealisierung ankommt: auf die Bereitschaft, auch eine geängstigte oder verärgerte Reaktion des Partners in Kauf zu nehmen. Die sexuelle Authentizität ist das zentrale Therapieziel bei sexuellen Luststörungen: Die Bejahung meines als stimmig und zu mir gehörigen sexuellen Profils.

Das ist nicht einfach: Das Dilemma der Partner, die über sexuelle Störungen klagen, besteht darin, dass sowohl die Nichtveränderung wie die Veränderung einen Preis hat:

- Ändern die Partner ihre sexuelles Verhaltensmuster nicht, behalten sie weiter ihr sexuelles Problem. Mit der zwar quälenden, aber immerhin vertrauten Unzufriedenheit bleiben die Partner in der übersichtlichen Komfortzone ihrer Beziehung.

- Fassen sie ernsthaft die Veränderung ihres Sexualität ins Auge, müssen sie sich mit den möglichen Folgen auseinandersetzen. Die Veränderung macht Angst, weil mit der Selbstrealisierung eines Partners die Risikozone der Beziehung betreten wird.

Verhinderung und Ermöglichung erotischer Entwicklung

Paare wählen unterschiedliche Auswege, um dem geschilderten Dilemma zwischen Beziehungssicherheit und Selbstverwirklichung zu entkommen. Dabei kommt es leicht zu paradoxen Prozessen, in denen das, was intendiert wird, durch die Intention verhindert wird. Ich möchte einige dieser erotischen Fallen vorstellen. Ihnen ist gemeinsam, dass die beiden Partner ungewollt in eine Kooperation der Problemerzeugung hineingeraten.

Die Spontaneitätsfalle: Ihr liegt die Überzeugung zugrunde, guter Sex entstehe spontan. Oder gar: Nur spontaner Sex sei wirklich guter Sex. Diese Überzeugung zeigt sich z.B. in der Abwertung von zeitlichen Ritualen, etwa wenn ein Partner beklagt, dass Sex nur am Wochenende stattfinde. Die implizite Skript-Vorstellung ist die, dass der Wunsch der Handlung vorausgehen müsse. Um eine Falle handelt es sich insofern, als hier die Dynamik junger Beziehungen auf die langjähriger Beziehungen übertragen wird. In den letzteren melden sich sexuelle Wünsche weniger häufig spontan. Macht ein Partner die Spontaneität zum Maßstab, kann das dazu führen, dass Sex gut begründet nicht stattfindet.

Die Rücksichtsfalle: Da partnerschaftliche Rücksicht ohne Zweifel eine Tugend darstellt, ist diese Falle besonders schwer als solche zu erkennen. Sie beruht auf der Haltung, dass ich nur die Sexualität intendiere und meinem Partner vorschlage, von der ich annehme, dass dieser sie gutheißt und gern darauf eingeht. Die Qualität der Rücksicht kann schnell ihre Kehrseite zur Geltung bringen, wenn sie zum alleinigen erotischen Prozesstreiber wird. Dann führt sie dazu, dass sexuelle Initiativen defensiv bleiben und dass kein neues Element ins Spiel kommt, welches festgefahrene Routinen in Bewegung bringen könnte.

Die Gegenseitigkeitsfalle: Sie beruht auf der Verleugnung der sexuellen Differenz. Sie geht davon aus, dass befriedigende Sexualität symmetrisch sei, dass beide Partner im wesentlichen dasselbe wollen. Zusammen mit der Rücksichtsdynamik ist die Gegenseitigkeitsfalle die Voraussetzung für die Erzeugung des kleinsten gemeinsamen sexuellen Nenners. Dieser definiert die Begrenzung des kommunizierten Teils der Sexualität. Mitgeteilt wird nur, was beim Partner auf eine positive Reaktion hoffen lässt.

Die Eigentlichkeitsfalle: „Sex ist Beziehung.“ Manche Paare etablieren in ihrer sexuellen Kultur ein Spielverbot. Demnach sind all die sexuellen Verhaltensweisen tabuisiert, die nicht als wirklich ernster und wahrhaftiger Ausdruck von Beziehung gemeint sind. Sex soll in diesem Verständnis ausschließlich die Nähe und Bezogenheit der Partner ausdrücken. Experimentierender Umgang mit Sex und das Spielen mit sexuellen Praktiken und Inszenierungen werden hier als oberflächlich, als un-eigentlich abgewertet.

Alle vier Fallen folgen ungewollt einer Anleitung zur sexuellen Lustlosigkeit. Sie sind getragen von Soll-Vorstellungen, wie Sex zu sein habe und grenzen die Möglichkeiten aus, Unterschiede zuzulassen. Die gute Nachricht ist hier, dass die Fallen keine Einbahnstraßen sind, dass sie also Auswege und Kehrtwendungen erlauben. Ich will deshalb kurz auf diese Auswege eingehen. Diese garantieren die erotische Entwicklung noch nicht, sind aber ganz gute Voraussetzungen dafür. Das Problem ist, dass sie allesamt etwas kosten.

Fünf ungemütliche Wahrheiten über erotische Entwicklung

Erotische Selbstverwirklichung riskiert die Kontinuität der Beziehung.

Erotische Entwicklung hat einen Preis. Sie ist nicht ohne Risiko zu haben. Die Hoffnung, den Komfort einer berechenbaren erotischen Beziehung zu halten und in ihrem Rahmen angstfreie vergnügte erotische Fortschritte zu machen, ist verständlich, aber nicht realistisch. Entwicklung in Beziehungen heißt, Neues einzuführen. Das Neue kann Angst machen. Aber es kann sich lohnen.

Erotische Entwicklung setzt aktive Entscheidungen voraus, nicht wartendes Wachstum.

„Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht“ lautet das Bekenntnis derjenigen, die darauf warten, dass die Entwicklung sich subjektfrei ereignen möge. Aber ähnlich wie das

Glück des Tüchtigen eben nur auf den Tüchtigen fällt, entwickelt sich Erotik eher bei denjenigen, die Entscheidungen treffen. Entscheidungen, sich zu exponieren, Entscheidungen, beim Partner nicht nur das Erwartete, sondern auch das Beunruhigende wahrzunehmen, Entscheidungen, erotische Risiken einzugehen.

Von nichts kommt nichts. Ohne Investition kein Ergebnis.

Einer der häufigsten Fehler in langjährigen Beziehungen ist es, den romantisch-leidenschaftlichen Beginn zum Maßstab für die langen folgenden Jahre zu nehmen. Das kann dazu führen, die Energie des Anfangs für eine unerschöpfliche Ressource zu halten, die endlos geplündert werden kann. „Beziehungen werden von selber schlechter“, sagt der Paartherapeut Hans Jellouschek. Erotik auch, kann man hinzufügen. Erotik braucht Pflege. Zeit und in Aufmerksamkeit sind die wichtigsten Investitionen.

Erotische Entwicklungen verlaufen asymmetrisch. Einer fängt an.

Erotische Stagnation ist meist symmetrisch organisiert: Jeder wartet auf den andern, beide sind in einer Balance der Vorwürfe blockiert. In der erotischen Stagnation bestimmt der langsamere und unzufriedenheitstolerante Partner, was (nicht) passiert. Die Veränderung der Partnerschaft beginnt nicht kooperativ dyadisch, sondern individuell. Einer erträgt die Unzufriedenheit weniger als der andere. Einer geht fremd. Einer führt ein neues Element ein. Einer stellt die Beziehung in Frage. Und für den andern wird es ernst, weil der Preis der Nichtveränderung zu groß wird. Partner ändern sich nicht, weil sie wollen, sondern weil sie müssen.

Guter Sex ist ohne mittelmäßigen Sex nicht zu haben

Erotik lebt von der Variation. Dazu gehört auch der unsensationelle Alltag sexueller Begegnungen in langjährigen Beziehungen. Die aufregenden sexuellen Erlebnisse sind nur zu haben, wenn man die weniger aufregenden ebenso bejaht. Der sexuelle Alltag verhindert nicht das erotische Fest - und umgekehrt auch nicht. Im Gegenteil: Das Fest braucht den Alltag. Erst im Kontrast zum Alltag macht das Fest einen Unterschied.

Je länger Partnerschaften dauern, desto mehr ist Erotik eine Frage der Entscheidung und aktiven Gestaltung. Während beim jungen Sex die Lust dem sexuellen Handeln vorausgeht, geht beim „reifen“ Sex die Entscheidung der Lust voraus. Nicht das Warten auf den spontanen Sex, der das Paar überfällt, sondern die Schaffung einer erotischen Kultur, als

singuläres Ereignis oder als etabliertes Element der partnerschaftlichen „Nische“ ist hier die lohnende Perspektive. Erotik lässt sich weder erzwingen noch herbeireden. Aber gerade in langjährigen Beziehungen braucht Erotik Einladungen. Sie steht und fällt damit, dass die Partner günstige Kontexte, Inszenierungen und Situationen herstellen, die sie aus der Schwerkraft des Alltags locken können. Das kann man tun. Oder man kann es lassen.

Literatur:

Bozon, M. (1988): Amour, désir et durée. Cycle de la sexualité conjugale et rapports entre hommes et femmes. In N. Bajos, M. Bozon, A. Ferrand, A. Giami, A. Spira et le groupe ACSF (eds.): La sexualité aux temps du SIDA. Paris: Presse Universitaire de France, pp. 175-234

Clement, U. (2004): Systemische Sexualtherapie. Stuttgart (Klett Cotta)

Willi, J. (1977): Die Zweierbeziehung. Reinbek (Rowohlt)

Adresse des Autors.

Prof. Dr. Ulrich Clement, Dipl.-Psych.
Kußmaulstr. 10
D-69120 Heidelberg
info@ulclement.de
www.ulclement.de