

WIR müssen reden

Beim Sex fallen zwar die äußeren Hüllen. Vor allem Frauen behalten dabei aber oft ihren seelischen Schutzpanzer an. Das erschwert die offene Kommunikation über das „Untenrum“ – und ein erfülltes Liebesleben.

Das Ergebnis klang eigentlich ganz vielversprechend: In einer Umfrage eines Kondomherstellers gaben vor einiger Zeit immerhin 65 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher an, mit ihrem Sexualleben zufrieden zu sein. „Das ist natürlich höchst erfreulich“, findet auch die Wiener Sexualberaterin Petra Steiner. „Aber was ist mit den übrigen 35 Prozent? Sind sie unzufrieden? Haben sie diesen Teil ihres Lebens ausgeklammert? Oder suchen sie nach lustbringender Veränderung?“

Das Problem ist: Durch Bilder und Glaubenssätze, die gerade Frauen von Kindesbeinen an vermittelt werden, bleiben Intimzone und Sexualität oft mit vielen Tabus behaftet. Dann entstehen sehr schnell Gedanken wie: „Darf ich das aussprechen? Darf ich das überhaupt nur denken? Kann ich das vom anderen verlangen? Verletze ich mein Gegenüber damit?“ Hinzu kommt, dass viele ihr „Untenrum“ nicht gut genug kennen, um darüber richtig kommunizieren zu können. Denn in vielen Familien werden Geschlechtsorgane oder gar das S-Wort sehr selten thematisiert, falls überhaupt.

Außerdem geht man Gesprächen zu bestimmten Themen möglichst aus dem

»Männer möchten sich zumeist sexuell mit ihren Frauen verbinden, um emotionale Nähe herzustellen. Sie tasten sich also von unten (Geschlecht) nach oben (Herz und Kopf) hinauf. Frauen brauchen genau die umgekehrten Voraussetzungen. Sie möchten sich zuerst verstanden, geliebt, emotional umsorgt fühlen, um sich dann sexuell hingeben zu können. Da steckt oft eine Hürde drin.«

Weg, wenn dabei ein gewisses Risiko besteht, zurückgewiesen zu werden. Und diese Gefahr besteht beim Reden über Sex durchaus, wie Petra Steiner aus ihrer Praxis weiß: „Das erlebe ich sehr oft bei meinen Klientinnen beziehungsweise bei den Paaren in meiner Praxis“, sagt sie. „Die Frauen, die ich berate, sind meist sexuell aktiv. Sie sind aber oft mit der Art, wie die Sexualität verläuft, unzufrieden. Meist sind sie an einem Punkt angekommen, wo sie sagen: So möchte ich nicht weitermachen. Meine Klientinnen möchten lernen, ihre Wünsche zu kommunizieren und den Sex zu leben, der ihnen gefällt und entspricht.“

Je länger man sich innerhalb der Partnerschaft Zeit lässt, umso schwieriger wird es, das Thema überhaupt anzusprechen. Die Abwärtsspirale dreht sich immer weiter: „Je weniger mir unser Sex gefällt, desto weniger Sex möchte ich haben. Je weniger Sex man hat und je weniger man darüber spricht, umso größer werden in vielen Fällen die Sprachlosigkeit und die Barriere, die einen nächsten Sex-Anlauf erschwert“, sagt die Sexualberaterin.

Ihr zweiter Schwerpunkt liegt in der Beratung von Paaren, bei denen die Sexualität seit Längerem eingeschlafen ist. „Die Lust fehlt, das Begehren fehlt. Aber auch die Idee fehlt, wie sie da wieder herauskommen können.“ Ob die Geburt eines Babys das Liebesleben durcheinandergewürfelt hat, ob es zu wenig Feingefühl gibt, sodass sich einer zurückzieht, aber nicht über die echten Beweggründe spricht, ob es überhaupt Probleme in der Partnerschaft gibt – die Gründe können endlos sein. Und doch gibt es fast immer einen Weg heraus.

UNTERSCHIEDLICHE KOMMUNIKATION. Zu Beginn einer Beratung fällt es den meisten Menschen durchaus schwer, zu sprechen oder auch „ins Gefühl zu kommen“, wie es die Expertin nennt. „Die Männer in der Paarberatung sind zu Beginn meist sehr klar. Schon am Telefon lassen sie gerne das gesamte Frustrationspotenzial raus. Es wird richtig Klartext gesprochen: Ich möchte dieses, jenes, welches.“ Erst in der zweiten oder dritten Sitzung würden dann auch Gefühle herausbrechen. Dann kämen Aussagen wie: „Es kränkt mich total, dass du mich so oder so siehst.“ Oder: „Erst jetzt wird mir bewusst, wie sehr mich dieses

»Wie schön wäre es, wenn Frauen sich in ihrer Einzigartigkeit annehmen könnten!«

Petra Steiner
Sexualberaterin und
Sexualpädagogin

FOTO: Stocksy

INSERAT

»Wenn wir sexuelle Probleme oder Wünsche ansprechen, zeigen wir uns sehr offen und intim und werden dadurch verletztlich. Was, wenn der/die andere abwertend, belächelnd, irritiert darauf reagiert? Das erzeugt Angst!«

oder jenes unter Druck setzt.“ Frauen, sagt Steiner, gingen damit meist anders um. „Der Druckabbau führt in der ersten Sitzung meist zu Tränen, die aber auch den Blick klären.“ Steiners Erfahrung: Der Mann arbeitet sich eher vom Kopf ins Gefühl, die Frau vom Gefühl in den Kopf.

Hinzu kommt, dass viele sich oft selbst nicht gut genug kennen. Es gibt zwar dann ein „So will ich das nicht“, aber kein „So will ich es“. Wer seine sexuellen Probleme oder Wünsche offenbart, macht sich dadurch auch verletztlich. Steiner: „Das erzeugt Angst!“ Doch gerade diese Nicht-Kommunikation verhindert die gemeinsame Entwicklung hin zu innig gelebter Sexualität. „Ich sage das auch gerne in Beratungen: Was auch immer euch bewegt, was euch trifft, welche Körperstelle ihr meint: Wenn ihr es nicht sagen könnt, dann schreibt es auf, zeichnet es, macht Pantomime – aber lasst den anderen wissen, worum es geht!“

„**UNTENRUM**“ ODER „**DA UNTEN**“. Dass sich Vulva, Vagina, Scheide, Penis, Spatzi, Hoden oder die zahllosen anderen Begriffe, die es für den Genitalbereich gibt, zu Beginn oft etwas sperrig anhören, ist normal, noch dazu in einem anregenden, erregenden Liebesspiel. „Viele Frauen wissen zu wenig über ihre Intimzone und schämen sich zudem, über diesen Körperteil zu sprechen“, sagt Petra Steiner. „Auf die Frage, wie sie ihr Geschlechtsteil nennen, höre ich immer wieder: Äh, das heißt ‚da unten‘. Ich emp-

Der kleine Unterschied

Bei der Zeugung bestimmt der Samen das Geschlecht des Kindes (X-Chromosom Mädchen und Y-Chromosom Junge). Ab der neunten Schwangerschaftswoche beginnen sich die Geschlechtsteile zu formen. Klitoris und Penis bilden sich aus den gleichen Anlagen heraus. Die Klitoris ist, wie man mittlerweile weiß, ein sehr großes Organ, denn sie verfügt über zwei innen liegende Schenkel, die rund neun Zentimeter lang sind. Die Anatomie entspricht dem männlichen Penis. Der sichtbare Klitoriskopf ist sozusagen die Eichel, die innen liegenden Klitorisschenkel sind die Schwellkörper.

fehle ihnen dann, ihr Geschlechtsteil zu personalisieren. Dann heißt meine Vulva vielleicht auf einmal Wonderwoman, Prinzessin oder kleine Hexe.“ Bei Männern wird der Penis zum Lust- oder Zauberstab oder auch zu Captain Kirk. Wen (oder was) man mit Namen anspricht, dem schenkt man mehr Beachtung, sagt die Sexualexpertin. „Eine Klientin hat ihre Vagina Tinker Bell genannt. Die kleine Elfe aus Peter Pan ist vif und frech, lernt, über sich hinauszuwachsen und erreicht schlussendlich ihr Ziel. Und genau das ist für mich positive Aufladung eines Körperteils, der bis zu unserem Kennenlernen ‚da unten‘ geheißsen hat.“

DER DRUCK, GEFALLEN ZU WOLLEN. Obwohl Frauen sich heutzutage intensiver mit dem eigenen Körper befassen als noch vor einigen Jahren, haben viele immer noch ein distanziertes Verhältnis zu ihrer Vagina, während sie von Männern meist sehr positiv wahrgenommen wird. Frauen sind sich oft unsicher, sagt Petra Steiner: „Wird er mich dort unten attraktiv finden? Wird ihm gefallen, was er sieht? Sind meine Schamlippen zu groß, zu klein, zu hart, zu gepolstert?“

Dann versucht die Sexualexpertin zu beruhigen: „Männer können die anatomischen Bedenken ihrer Frauen in den allermeisten Fällen überhaupt nicht nachvollziehen. Sie sehen die Schönheit, die sich vor ihnen auftut! Und das sollten sich die Frauen vor Augen halten.“ Steiner empfiehlt dazu das Buch „Unten rum. Die Scham ist nicht vorbei“ von Claudia Haarmann. Darin wird unter anderem beschrieben, wie unterschiedlich die Geschlechtsteile von Frauen aussehen können und wie sie das sexuelle Empfinden beeinflussen: „Im genitalen Bereich gibt es bei Frauen eine große Vielfalt. Es gibt Unterschiede beim Aussehen und Zusammenspiel von Vagina, Lippen und Klitoris. Würden sich alle Frauen intensiv damit beschäftigen, würden sich viele vielleicht nicht so ‚falsch‘ fühlen, sondern könnten sich und ihre Bedürfnisse deutlich besser annehmen.“

Den eigenen Typ zu kennen und zu akzeptieren hilft sehr beim Erleben einer lustvollen Sexualität, betont die Expertin: „Frauen brauchen und mögen unterschiedliche Berührungen und Stellungen, um zu genießen und sich fallen lassen zu können. Und das hängt eben auch von den individuellen körperlichen Merkmalen ab.“ —

ZUR PERSON

Petra Steiner vermittelt in ihren Beratungen und Begleitungen den Zugang zu „freier, lockerer und luftig gelebter Sexualität“. Mit der von ihr entwickelten Methode „In 7 Schritten zu beflügelter, geglückter, verschwitzter Sexualität“ zeigt sie Frauen und Paaren den Weg in ein erfülltes, glückliches Sexualleben.

INSERAT