

Sex muss nicht spektakulär sein, um gut zu sein

Das Liebesleben der Deutschen wird erstmals umfassend erforscht. Ein Gespräch mit Studienleiter Peer Briken über die neue Lust am sexuellen Experimentieren, Orgasmusprobleme und Leistungsdruck im Bett.

Herr Professor Briken, was machen die Deutschen am liebsten im Bett?

Schlafen.

Ich hätte ein paar andere Befunde: 38 Prozent aller Deutschen faken den Orgasmus. Jede vierte Frau steht im Bett unter Leistungsdruck. Nur jeder Zweite redet mit dem Partner offen über seine sexuellen Wünsche.

Wo sind diese Daten her?

Partnerbörsen und Datingportale werfen ständig solche Umfrageergebnisse auf den Markt.

Aber meistens wird nicht angegeben, in welcher Art und Weise die Daten erhoben worden sind. 38 Prozent - von was? Was ist die Grundgesamtheit, auf die sich diese Prozentzahl bezieht? Eine beliebige Gruppe von Internetnutzern? Leute in der Fußgängerzone? Solche Angaben sind unter Umständen ein Hinweis auf etwas - auf keinen Fall mehr.

Und gegen solches Pseudowissen treten Sie jetzt an?

Ja, deshalb ist unsere Studie "Gesundheit und Sexualität" so wichtig. Was wir für Deutschland im Gegensatz zu fast allen europäischen Ländern und Nordamerika nicht haben, sind repräsentative Daten zum sexuellen Verhalten, zu sexuellen Einstellungen und Praktiken über die ganze Bevölkerungsbreite hinweg. Unterstützt von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, werden wir zusammen mit dem Sozialforschungsinstitut Emnid 5 000 Leute befragen, die per Zufallsstichprobe ausgewählt werden: 2 500 Männer und 2 500 Frauen quer durch alle Altersgruppen, in städtischen Regionen wie auf dem Land. Dafür sind 200

Interviewer geschult worden, Frauen werden von Frauen, Männer von Männern befragt. Jetzt geht die Studie ins Feld. Mitte nächsten Jahres ist mit Ergebnissen zu rechnen.

Sie und Ihre Kollegen Arne Dekker und Silja Matthiesen, mit denen Sie die Studie leiten, haben im Vorfeld von der Notwendigkeit geschrieben, "den Skandalisierungen der Sexualität seriöse empirische Daten entgegenzusetzen". Was meinen Sie?

Denken Sie an die Diskussion über sexuelle Verwahrlosung durch Pornographiekonsum. Oder die These, die Jugendlichen würden immer jünger, wenn sie sexuell aktiv werden. Das stimmt einfach nicht. Mit repräsentativen Daten können wir mehr Seriosität, Wissenschaftlichkeit und Gelassenheit in das Thema bringen.

Erst kamen die Pille und Dr. Sommer in der "Bravo", heute ist das Internet voll mit Pornographie. Sind wir in sexueller Hinsicht freier als je zuvor?

Freiheit können wir datengestützt schwer messen. Meine persönliche Auffassung ist, dass wir in vielen Bereichen freier als zu früheren Zeiten sind. Es gibt allerdings Bereiche, wo wir uns nur einer Illusion von Freiheit hingeben.

Wie meinen Sie das?

Wenn das Thema Sexualität in der Öffentlichkeit sehr präsent ist oder Pornographie freier zugänglich, führt das nicht zwangsläufig dazu, dass Menschen freier mit ihrer Lust oder ihrer Sexualität umgehen. Vor allem, wenn der Markt überschwemmt ist. Ein Reiz, den Pornographie und Sexualität in der Vergangenheit stärker hatten, nämlich bestimmte Aspekte vertraulich oder gar heimlich zu verhandeln, fällt so weg. Dennoch glaube ich, dass wir im Großen und Ganzen im Umgang mit Sexualitäten entspannter sind als vor hundert Jahren: weil wir in Partnerschaften materiell unabhängiger sind, weil Sexualität weniger mit Fortpflanzung zu tun hat, weil wir Erkrankungen besser behandeln können. Aber in Sachen Freiheit ist noch viel Luft nach oben.

Sie sprechen von "Mythen und sexuellen Normen, die unrealistische Erwartungen befördern". Hat die sexuelle Liberalisierung dazu geführt, dass es heute weniger um ein "Dürfen" als um ein "Sollen" geht?

Das öffentliche Verhandeln von Sexualität in einer kapitalistisch geprägten Leistungsgesellschaft erzeugt natürlich auch Druck: Sexualität muss beispielsweise immer Lust

machen und zu einem Höhepunkt führen. Männer wie Frauen sollen immer alles können - auch Sex.

In den Schlafzimmern geht es in Wirklichkeit ganz anders zu?

Das, was in der Sexualität stattfindet, ist wahrscheinlich weitestgehend unspektakulär: Alltag.

Mehr Missionarsstellung und Beziehungssex als "Shades of Grey" und Sexspielzeuge?

Ganz sicher. Wir wissen, dass sich der größte Teil sexueller Kontakte in Beziehungen abspielt, und wir können davon ausgehen, dass vieles davon weniger spektakulär ist, als sich manch einer vorstellt. Aber das ist ja nicht schlimm. Sex muss nicht spektakulär sein, um gut zu sein. Alltagssexualität kann befriedigend sein und sich positiv auf Beziehung und Gesundheit auswirken.

Wenn Sie "sexuelle Gesundheit" sagen, meinen Sie nicht nur die Vermeidung von Aids. Sondern?

Ich mache mich seit vielen Jahren dafür stark, dass wir uns an diesem Begriff der Weltgesundheitsorganisation orientieren, weil er meint, dass alle Menschen ein Recht auf ein zufriedenstellendes sexuelles Leben frei von Zwängen und Einschränkungen haben. Dieser breite Begriff fasst zum Beispiel Aspekte wie sexuelle Lust und die Hilfe bei sexuellen Funktionsstörungen oder Prävention sexueller Gewalt.

Ist das nicht schon wieder eine moderne Norm: Gesund ist nur, wer ein erfülltes Sexualleben hat?

Nein, weil die Weltgesundheitsorganisation sich gerade nicht an einem Normalitätsbegriff abarbeitet, sondern Freiheit und respektvollen Umgang betont: Wenn Sex für dich nicht wichtig ist, lass es bleiben, auch das ist in Ordnung. Asexuelle Menschen etwa gelten nach dieser Definition nicht als gestört. Der Begriff beschreibt ein Ideal, eine Utopie. Das gefällt mir.

Um die beste Erhebungsmethode für Ihren Sex-Survey zu ermitteln, gab es eine Pilotstudie "Liebesleben", für die mehr als 1 000 Personen vorab befragt wurden. Auch wenn die Ergebnisse von begrenzter Aussagekraft sind: Menschen in Partnerschaften haben demnach deutlich mehr Sex als Singles. Aber während Paare in den ersten ein bis zwei

Beziehungsjahren innerhalb von vier Wochen im Schnitt fast zwölfmal Sex haben, pendelt sich der Wert später bei viermal pro Monat ein.

Letztendlich hat die Dauer der Beziehung einen größeren Einfluss auf die sexuelle Frequenz als irgendetwas sonst.

Größer als das Alter?

Ja. Wenn 65-Jährige eine Partnerschaft neu eingehen, ist die sexuelle Frequenz in der ersten Zeit vergleichbar mit der von Paaren im Alter von 25.

Danach wird der Sex öde?

Überhaupt nicht. Das spricht eher dafür, dass Sexualität in verschiedenen Phasen eine unterschiedliche Bedeutung hat. Sie behält ihren beziehungsstiftenden Charakter, spielt aber nicht mehr diese ganz große Rolle wie in der Phase der Verliebtheit. Man kann deshalb nicht davon ausgehen, dass gleichzeitig Langeweile herrscht oder die Lust abnimmt.

23 Prozent der Paare hatten in den letzten vier Wochen gar keinen Sex. Bei zehn Prozent herrscht schon ein Jahr lang Flaute. Was ist da los?

Beunruhigend finde ich das nicht. Leiden die Menschen in irgendeiner Form darunter? Macht es unzufrieden oder Partnerschaftsprobleme? Dann kann man handeln. Es gibt interessante Daten über sexuelle Funktionsstörungen. Wenn Sie Menschen zum Beispiel fragen, ob es im letzten Jahr irgendwann Schwierigkeiten gab, einen Höhepunkt zu bekommen, bejahen das an die 90 Prozent. Fragen Sie mit dem Blick auf Störungskriterien: Ist das ein überdauerndes Problem, das sechs Monate oder länger besteht? Schon schnurrt die Prozentzahl wie ein Luftballon auf 20 bis 30 Prozent zusammen. Wenn Sie weiter klären, ob Menschen darunter leiden, landen Sie je nach Störung zwischen zwei und sechs Prozent.

Das heißt: Probleme beim Sex sind ganz normal?

Zeiten ohne Sexualität auch in Beziehungen sollten nicht sofort pathologisiert werden. Das wäre vorschnell und ist Teil des gesellschaftlichen Drucks, den wir schon angesprochen haben. Gleichzeitig haben wir aber in der Medizin unsere Aufgaben zu erledigen: Für Menschen mit sexuellen Funktionsstörungen ist es immer noch sehr schwer, eine vernünftige Versorgung zu finden. Weder Allgemeinärzte noch Urologen oder Gynäkologen fragen Patienten regelhaft nach ihrer Sexualität. Das sollte sich ändern: Viele Menschen wollen

dieses Thema nicht von sich aus ansprechen, es ist damit eine genuin ärztliche Aufgabe. Und im Zweifelsfall braucht es Untersuchungen und Behandlungsangebote. Da haben wir in Deutschland keine ausreichende Versorgung.

Wie viel hat Sex heutzutage mit Beziehungen und Liebe zu tun?

Wie gesagt: Der größte Anteil von Sexualität findet in Beziehungen statt. Der Zusammenhang zwischen Sex und Liebe ist weniger eindeutig. Man muss jemanden nicht lieben, um Sex zu haben, und man muss keinen Sex haben, weil man jemanden liebt. Aber wenn Sie Paare fragen, warum sie Sex haben, kriegen Sie häufig die Antwort: aus Liebe. Was dieses Konstrukt bedeutet, sollten wir uns genauer anschauen.

Die Soziologin Eva Illouz beschreibt in ihrem gerade erschienenen Buch "Warum Liebe endet", wie wir zunehmend beziehungsunfähig werden - auch weil Sexualität in Zeiten von digitalem Dating zu einer sehr selbstbezogenen Angelegenheit wird, bei der es um die Kompetenz geht, sich selbst Lust und Befriedigung zu verschaffen. Ist das wirklich so?

In ihrer besonderen Form der Soziologie hat Eva Illouz einen anderen Blick als wir mit unserer Surveyforschung zu sexueller Gesundheit. Aber die Individualisierung, in der Menschen dafür Sorge tragen wollen, sollen oder gar müssen, zufriedene sexuelle Wesen zu sein, die ausreichend Sex und Lust bekommen, gehört sicher zu den gesellschaftlichen Veränderung der letzten dreißig Jahre. Die Frage ist, inwiefern das befreit ist oder ein neuer Zwang.

Sie nennen die 18- bis 30-Jährigen die Generation der sexuellen Selbstoptimierer . . .

Ja. Und natürlich hat sich die Beziehungsgestaltung in der digitalen Welt verändert: Ohne Tinder gab es weniger Möglichkeiten, sich zu verabreden, um schnell miteinander Sex zu haben. Aber ich bin da nicht kulturpessimistisch. Es gibt immer noch sehr traditionelle Beziehungsvorstellungen, die man, bloß weil ich sie "traditionell" nenne, nicht als antiquiert diffamieren soll. Treue ist nach wie vor ein wichtiger Wert, während gleichzeitig polyamoröse Modelle daneben nicht diskriminiert werden.

Was für Entwicklungen auf dem Feld der Sexualität gibt es noch?

Ausprobieren spielt eine größere Rolle: analsex, das Benutzen von Sexspielzeug oder sadomasochistische Vorlieben. Allerdings haben wir keine Hinweise darauf, dass die Menschen dauerhaft dabeibleiben. Am Ende interessiert es die meisten nicht so sehr, wie sie

geglaubt haben. Lustlosigkeit ist wahrscheinlich auch ein eher überschätztes Thema. Und was bei unserer Pilotstudie wieder herausgekommen ist, ist dieser andere Zugang zu Pornographie.

Was heißt das für die sexuelle Entwicklung? Es macht doch einen Unterschied, wenn man schon richtige Drehbücher im Kopf hat, bevor man seine ersten Erfahrungen macht.

Wir haben aus keiner Untersuchung bisher Hinweise darauf, dass der Konsum von Pornographie das Gros der Jugendlichen in irgendeiner Form negativ beschäftigt oder gar krank macht. Die Vorstellung, was Sexualität für sie bedeutet, ist davon nicht massiv verändert. Es gibt natürlich Einzelfälle, vulnerable Jugendliche, die sich gewalttätige Pornos ansehen und das entsprechend versuchen nachzuahmen. Oder Mädchen, die aufgrund von Gang-Bang-Videos denken, das sei eine übliche, für sie angemessene Form sexueller Kontakte. Aber wenn das Sehen von pornographischem Material eingebettet ist in einen vernünftigen Diskurs innerhalb von Familie, Freunden, Schule und Gesellschaft, ist das sicher kein vorrangiges Problem.

Ihrer Pilotstudie zufolge konsumieren 60 Prozent der Männer in festen Beziehungen regelmäßig Pornographie. Sind die alle unzufrieden mit dem Sex mit ihrer Partnerin?

Da wird es einzelne geben, aber auch das kann man nicht eins zu eins in Unzufriedenheit übersetzen. Pornographie in Verbindung mit Selbstbefriedigung hat sich vielmehr als eigenständige Form von Sexualität etabliert, die auch innerhalb von Partnerschaften akzeptiert wird. Das läuft nebeneinander her, steht trotzdem in Wechselwirkung, muss sich aber nicht negativ auf die Beziehung auswirken. Frauen befriedigen sich auch selbst, wenn sie in einer Partnerschaft sind; sie nutzen dafür nur seltener pornographisches Material. Jüngere Paare haben oft kein größeres Problem damit. Bei älteren Paaren ist das unter Umständen anders.

Seit einem Jahr diskutieren wir unter dem Stichwort #MeToo intensiv über sexuelle Übergriffe und Geschlechterbeziehungen. Hat Sexualität zwangsläufig etwas mit Macht zu tun?

Sexualität eignet sich, um alle möglichen menschlichen Konflikte zu verhandeln, sehr viel mehr, als wir gemeinhin glauben. Das gilt natürlich auch für Hierarchien und Macht. In jeder Beziehung oder sexuellen Begegnung ist deshalb auch die Frage: Lässt sich Macht spielerisch miteinander aushandeln, so dass es für beide Seiten in Ordnung und lustschaffend ist, aber

keine Grenzen verletzt? Das ist ein komplizierter Prozess, der sich nicht ohne weiteres durch Vorher-Fragen und Ja-Sagen abkürzen lässt, weil es dabei auf viele Feinheiten ankommt, allem voran auf Vertrauen. Das ist wohl der Grund, warum es oft lange Beziehungen braucht, bis Paare den Eindruck haben, sie können das wirklich ehrlich miteinander aushandeln. Ich glaube aber, dass man Sexualität schwer trennen kann von Macht und Hierarchie. Genauso wie ich glaube, dass man ein Quentchen Aggressivität aus der Sexualität nicht vollständig entfernen kann. Das wird schnell falsch verstanden. Aber wenn es nur sanft und kuschelig zugeht, macht es den meisten Menschen auf Dauer keine Lust.

Das Interview führte Julia Schaaf, erschienen in der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung am 04.11.2018.

© Alle Rechte vorbehalten. Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH, Frankfurt. Zur Verfügung gestellt vom Frankfurter Allgemeine Archiv