Von der Verbots- und Bedürfniskultur zur Tiefe in der sexuellen Liebe

Dr. med. Robert P. Fischer, CH-3007 Bern
(Sexual Medizin)

Gelebte Sexualität von sexuell lebendigen Menschen hat einen wichtigen Einfluss auf die Umgebung und speziell bei Eltern auf ihre Kinder. Die Sexualität nur als Privatsache von einem Mann, einer Frau oder einem Paar zu sehen, greift entschieden zu kurz.

Von der sexuellen Verbots- zur Bedürfniskultur

In unserer westlichen Kultur herrschten bis Mitte des letzten Jahrhunderts die Verbote zur Sexualität und ihren Äusserungsformen vor. "Du darfst nicht ...", "Du sollst nicht ...", "Es ist Sünde, wenn ...", "Es ist unnatürlich zu ...", "Tausend Schuss und dann ist Schluss ..." waren Präambeln der Regeln und Hinweise fürs Sexualleben, die den jungen Menschen fürs Liebesleben mitgegeben wurden. Oft waren Informationen von den Erwachsenen von einer Stimmung der Peinlichkeit begleitet. In meinem Konfirmandenunterricht habe ich noch erlebt, wie der Vikar bei der einzigen Stunde zum Thema Sexualität ein Schallplatte laufen liess und selbst den Raum verliess. Die Schallplatte war nicht besonders informativ.

Solche Informationen und Erlebnisse machten die Sexualität für viele zu etwas Verbotenem und daher Spannendem, oft aber auch zu etwas Peinlichem und Belasteten. Die sexuelle Spannung, der sexuelle Reiz kamen teilweise aus dem rebellischen Verhalten, indem sich die Beteiligten über Verbote hinwegsetzten und damit sich gegen Autoritäten wehrten.

Mit der sexuellen Revolution begannen die Verbote an Macht zu verlieren. Die meisten Psychotherapien, Selbsterfahrungsseminare, Medienbeiträge und sonstigen Lebenshilfeangebote zum Thema Liebe und Sexualität unterstützten und vertraten die Individuation (Entwicklung des Individuums) und die Selbstverwirklichung als Glücksbringer. Damit kam die sexuelle persönliche Bedürfniskultur. Jede und jeder hatte ein Recht auf eigene sexuelle Wünsche und Bedürfnisse und wurde von den Angeboten darin unterstützt. Individueller Genuss und Verwirklichung der eigenen Vorstellungen kamen in den Mittelpunkt und löste das Verbot ab. Statt "Du darfst nicht ..." nun das "Du darfst Du hast das Recht zu Es ist normal, wenn". Was der Einzelne will und braucht wurde wichtig und zum Mass aller Dinge. Während strenge Kirchenkreise z.T. bis heute die Sexualität nur zur Zeugung legitimiert sehen, darf oder muss sie heute vor allem der individuellen Lust und Befriedigung dienen.

Festhalten am Äusseren

Die Gefahr ist gross, dass so auch zur sexuellen Liebe eine Konsumentenhaltung entstehen kann. Nachdem sich der Einzelne erst einer moralischen oder kirchlichen verbotenden Autorität ausgesetzt sah, die seine Sexualität stark reglementierte, kann er oder sie jetzt finden, dass sexuelle Befriedigung ein Grundrecht ist, das ihm oder ihr von aussen gewährt sein soll. Von wem? Das ist nicht mehr so leicht ausmachbar wie beim Verbot. Vielleicht vom Leben, von der Partnerin, vom Arzt, von der Pornoindustrie? Jedenfalls gibt es in diesem Fall immer noch eine Instanz ausserhalb des Menschen, die früher verbot und jetzt ermöglichen soll.

Bei der Konsumentenhaltung fehlt der Schritt von der äusserlichen und oberflächlichen Bedürfnisbefriedigung mit der subjektiven Überzeugung, ein Recht auf Befriedigung von aussen

zu haben zur Selbstverantwortung und Einordnung in grössere Interessen. Mit grosser Selbstverständlichkeit erwarten viele Menschen die Möglichkeit von äusseren Eingriffen in natürliche Lebensabläufe. Ich denke dabei zum Beispiel an Empfängnisverhütungsmittel, an Erektionsmittel (Viagra®, Uprima®, u.a.) und Hormone (Östrogene, Testosteron, u.a.). Diese bringen Hilfe von aussen. Wie aber wäre es, in solchen Situationen, ausser wenn eine handfeste medizinische Indikation vorliegt, mehr innere Verantwortung zu übernehmen?

Sexualität im Bewusstsein, dass dabei ein Kind entstehen kann, hat eine andere und potentiell tiefere Dimension als eine solche, die von dieser Möglichkeit abgeschnitten ist. Ein Mann mit erektiler Dysfunktion kann in seiner sexuellen Liebesfähigkeit reifen, wenn er sich mit den Hintergründen seines Leidens beschäftigt. Möglicherweise benutzt er dabei eine Zeit lang auch äussere Erektionshilfen. Wenn er sich für sein sexuelles Funktionieren alleine auf letztere abstützt und so die Lösung erwartet, wird er wohl weniger reifen.

Dasselbe gilt für eine Frau, die in der Menopause ohne ausgeprägte körperliche Gründe Östrogene zu sich nimmt, um noch etwas länger einem äusseren und wohl verinnerlichten weiblichen Attraktivitätsideal zu entsprechen und dabei nicht die ganze innere Reifung des Übergangs in eine andere Form der weiblichen Attraktivität zu durchleben.

Der Reichtum im Inneren

Solche Dinge zu schreiben birgt ein gewissen Risiko in sich: die Leserin könnte glauben, darin die Wiederkehr alter strenger lustfeindlicher Haltungen zu erkennen. Ich möchte nicht missverstanden werden: Ich gönne allen ein gutes Funktionieren und ein lustvolles Erleben in der Liebe. Was ich allerdings mindestens so wichtig finde, ist umgangssprachlich ausgedrückt: Mann und Frau leben die sexuelle Liebe aus ganzem Herzen. Das ist mehr als sexuell gut zu funktionieren und lustvoll erleben zu können. Es hat mit ganzheitlicher Gesundheit und seelischer Reife zu tun. Es hat nicht mit Konsumhaltung und Handeln aus Bedürftigkeit zu tun. Eine gute Wahrnehmung des eigenen Inneren, der wirklichen Impulse, der eigentlichen "sexuellen Herzensanliegen" helfen auf diesem Weg. Äussere und innere Vorstellungen, wie sie sein sollen oder wollen verlieren an Wert und Bedeutung. Wenn diese Schritte nicht erfolgen, kann eine innere tiefe Leere trotz allenfalls vorhandener äusserer Fülle und möglicherweise trotz gutem sexuellem Funktionieren bestehen bleiben. Vielleicht hat sich der Mann oder die Frau daran gewöhnt und nimmt es nicht bewusst wahr. Nicht nur Sexualstörungen können mit einer solchen Situation zu tun haben, sondern auch z.B. depressive Zustände oder psychosomatische Leiden.

Sexualität über das Persönliche und Private hinaus

Manche Störungen in der Sexualität beginnen nach einer Schwangerschaft oder einer Geburt. Diese können neben den üblichen psychologischen und hormonellen Ursachen auch andere Gründe haben. Von der ersten Zeugung an findet die Sexualität bei einem Paar in einem anderen Zusammenhang statt. Schon während der Schwangerschaft ist das Kind als Drittes dabei. Genauso gehören nach der Geburt die Kinder zum sexuellen Paar. Wenn sie Liebe machen, haben beide in ihrem Innern das Kind oder die Kinder dabei. Beispielsweise kann das so sein, dass sie dankbar sind, dass der Sohn einen Tag bei den Grosseltern verbringen kann. Oder sie hoffen während der sexuellen Begegnung, dass die kleine Tochter ihren Mittagschlaf in der gewohnten Länge geniesst und der Sohn draussen noch eine Weile Fussball spielt. Die Kinder sind nicht mehr wegzudenken, sie gehören zum sexuellen Paar. Die beiden Partner erleben in der Begegnung eine energetische männlich-weibliche Ausgleicheung. Ihre so veränderte Ausstrahlung hat einen Einfluss auf die Nachkommenschaft, auf die ganze Familie.

Das heisst, dass das Paar nicht mehr nur für die eigenen Bedürfnisse Liebe macht, sondern auch für die familiäre Atmosphäre und damit indirekt auch für das Kind. Wer sich tief innen sträubt, in der Sexualität diese Reifestufe anzunehmen und stattdessen an jüngeren sexuellen Entwicklungsstufen festhält, wird Schwierigkeiten haben. Ein solcher Elternteil könnte beispielsweise mit einem Lust- oder Funktionsmangel reagieren oder mit einer Orientierung in der Sexualität nach aussen.

"Jeder Liebesakt ist ein Dienst an der Welt."

Wenn Sie eine Weile einfach da sind und den Satz in sich wirken lassen, kann sich Ihnen eine Ahnung von einer grösseren als der ausschliesslich persönlichen Dimension eröffnen. Dieser Satz ist geeignet, uns daran zu erinnern, dass wir nicht alleine auf der Welt sind und dass es nicht nur um unsere Bedürfnisse geht. Wir sind eingebettet in die Umgebung und unser sexuelles Handeln hat Einfluss auf diese. Die folgenden zwei Beispiele beschreiben zwei Erlebnisse, die das illustrieren können:

Ich kann mich gut an ein Liebeserlebnis in der Natur erinnern, bei dem ich in wenigen Metern Entfernung drei Rehe erblickte, die uns ruhig ansahen. Sie blieben noch eine Weile da stehen. Als sie sich schliesslich abwandten, taten sie das in ruhiger und selbstverständlicher Art. Sie gingen einfach weiter. Sie schienen sich in unserer Nähe sicher gefühlt zu haben, sodass der übliche Fluchtreflex vor den Menschen nicht nötig war.

An einem warmen Sommerabend kam ich nach Hause in meine damalige Stadtwohnung, deren Küchenfenster zu einem grossen Innenhof ging. In den Häusern zum Hof wohnten auch viele Südländer, entsprechend lebhaft war die alltägliche Geräuschkulisse. Plötzlich begann ich Stimm- und Atemgeräusche einer sexuellen Begegnung zu hören. Meine Stimmung, die noch vom Alltag an der Arbeit geprägt war, veränderte sich. Ich setzte mich ans Fenster und eine Freude erfüllte mich. Offenbar hörten die anderen, die zum Innenhof wohnten, auch die Liebesmelodie. Es war erst völlig still, mit Ausnahme der Liebesstimmen des Mannes und der Frau. Dann begannen auch andere Lebensgeräusche wieder zu ertönen, aber irgendwie feiner und sanfter, wie auf einer friedlicheren Ebene. Es war, als ob sich der ganze Häuserblock mit dem Liebespaar in einem Gottesdienst befände. Eine Weile nach Abklingen des Freudengesanges kamen die Lebensgeräusche wieder zu ihrer alltäglichen Qualität zurück.

Bedeutung für Sexualtherapie und Liebesschulen

Wenn in der Sexualtherapie und in den Liebesschulen nur die individuelle Verwirklichung und der persönliche Lustgewinn in den Vordergrund gerückt wird, werden die Klienten und deren sexuelle Lebensäusserungen kleiner gemacht als sie sind. Das ist keine Hilfe zur Entfaltung und Entwicklung, sondern eine Reduktion auf persönliche Bedürftigkeit und deren Befriedigung. Und die Partnerschaft kann auf die gegenseitige Bedürfnisbefriedigung reduziert bleiben. Mir scheint es sehr wichtig, dass die Sexualtherapeutin und Liebeslehrerin weiss, dass die Sexualität auch eine Bedeutung für die Umgebung hat. Natürlich kann es für eine Therapie Sinn machen, erst die persönlichen Bedürfnisse wahrzunehmen und zu verwirklichen suchen. Wenn es dabei stehen bleibt, fehlt etwas Wichtiges.

Gelebte Sexualität von sexuell lebendigen Menschen hat einen wichtigen Einfluss auf die Umgebung und speziell bei Eltern auf ihre Kinder. Die Sexualität nur als Privatsache von einem Mann, einer Frau oder einem Paar zu sehen, greift entschieden zu kurz.