

woman

So sind die neuen Männer!

Angelika Hager über die Kerle von morgen.

DER GROSSE HORMON-GUIDE

Wütend, traurig, lustvoll – wie sehr sie unser Leben beeinflussen.

ÜBER GELD SPRICHT MAN!

Start der neuen Money-Talks

IM HEFT:



SEX, LIEBE & TREUE VÖLLIG NEU GEDACHT!

Das Internet hat unser Privatleben stark verändert:

So lieben wir in Zukunft – 10 Thesen über neue

Beziehungsformen. / **PLUS:** Sexblogger als Job



SEX

DA
KOMMT
NIEMAND
(mehr mit)!

Schneller. Härter. Geiler. Wo man sich früher mit einem Partner zusammenraufen musste, geht heute alles ganz easy nach Wunsch. Ein Tastendruck genügt. „Das Internet ist dabei, Liebe und Sexualität nachhaltig zu verändern“, schreibt die Neurologin und Psychotherapeutin Heike Melzer (*dr-med-beike-melzer.de*) in ihrem Buch „Scharfstellung. Die neue sexuelle Revolution“ (*Tropen Verlag*). Denn Kinder konsumieren Pornografie Jahre vor dem ersten Kuss, Erwachsene kommen oft nur mehr durch Superreize. Und in therapeutischen Praxen, so die Autorin, würden sich schon die Klagen Betroffener häufen, die gar nicht mehr wissen, wie Sex in echt geht.

Werden wir früher oder später alle nur mehr mit Robotern oder unserem Handy „Liebe machen“? Ein Blick in die Zukunft von Wissenschaftlerin Christiane Varga gibt Hoffnung, ortet sie doch schon diverse Gegentrends. Wie die aussehen, wo die größten Gefahren für Partnerschaften lauern und welche Überlebenschancen die Liebe hat – wir haben es recherchiert.

THESE 1: FÜR GUTEN SEX BRAUCHEN WIR KEINE PARTNER MEHR.

„Heute lassen sich für alle erdenklichen Vorlieben unverbindliche oder käufliche sexuelle Partner finden. Pornos, Hightech-Sextoys und virtueller Sex locken mit starken Reizen, die auf Knopfdruck parat stehen“, so die Ärztin und Sexualtherapeutin Heike Melzer. Aber: Der Sex aus der Konserve dient der reinen Triebbefriedigung. Okay, aber wir sind ja mehr. „Wir sehen uns alle auch danach, gesehen zu werden, nach tiefen Gefühlen und Bedeutung. Von daher wird die Liebe nie aussterben. Denn am Ende ist ein Orgasmus im Cybersex-Kosmos nicht mehr als ein Hatschi, wenn es gerade mal juckt. Mit der Zeit wird es schnell einsam.“ Und dann stehen immer mehr Patienten in der Praxis der Ärztin und brauchen was für die Potenz und gegen die innere Leere. „Es ist deshalb wichtig, dass wir echte Begegnung nicht verlernen“, erkennt Zukunftsforscherin Christiane Varga, was für kommende Zeiten hilfreich wäre. Denn die Macht der Gewohnheit ist ein echtes Schwergewicht und sorgt dafür „dass wir lieber auf den schnellen Konsum von Pornos oder virtuellen Sex zurückgreifen.“ Weil unser Gehirn dann auch schneller befriedigende Hormone

Unbegrenzte Möglichkeiten durch Online-Dating, rund um die Uhr verfügbare Pornos, Sextoys der Superlative: Internet und Technik haben die Liebe komplett verändert. Wir durchleuchten **10 THESEN ZUM BESCHLEUNIGTEN SEX DES 21. JAHRHUNDERTS** mit einer Sexualtherapeutin und einer Zukunftsforscherin.

REDAKTION: MIRIAM BERGER & BARBARA POCHE

THESE 2: BEI SEX-TOYS KOMMT MANN NICHT MEHR MIT.

Erotikspielzeug und Pornos gelegentlich in den partnerschaftlichen Sex einzubauen, hält auch Heike Melzer für durchaus belebend. „Liebe sucht Nähe. Erotik Abstand und Abwechslung. Von daher Daumen hoch, wenn Pornos als Genussmittel in das Liebesleben eingebaut werden. Fungieren sie hingegen heimlich als Partnerersatz, dann sollte man sich Sorgen machen.“ Muss man auch angesichts der riesigen Sextoy-Industrie, die die weibliche Zielgruppe entdeckt hat und mit Hightech-Produkten verwöhnt. Stimulationen der Superlative durch vibrierende Vaginaldildos in Kombi mit Klitoris-Auflege-Vibratoren sind durch Hände, Penis oder Mund gar nicht zu erreichen. Wozu sich auch auf einen ungeliebten Blowjob einlassen oder den immer häufiger geforderten Analsex, fragen sich viele, wenn's so viel schneller geht? Mit dem tragbaren „Womaniizer“ holt sich die gestresste Karrierefrau in der Toilettenpause kurz den ultimativen Orgasmus. „Männer haben mit Pornos aufgerüstet, um autonom Sex zu genießen, nun ziehen Frauen mächtig nach mit Toys, die sie innerhalb weniger Minuten von 0 auf 100 katapultieren“, sagt Melzer, warnt aber vor der Kehrseite der Superreize: „Einmal auf sie konditioniert, lassen sie unempfindlich werden für partnerschaftliche Reize. Alles eine Frage der Dosis.“

THESE 3: MANCHE MÄNNER „KÖNNEN“ NUR MIT PORNOS.

Dass Sexfilme heute schon im Schulhof konsumiert werden, oft weit vor dem ersten Kuss, wirkt sich auf die sexuellen Wünsche aus. Die sind mittlerweile ohne Grenzen. Mit Virtual-Reality- >>

ausschüttet. „Das“, so die Expertin, „nutzt sich aber ab. Wie bei jeder Sucht muss die Dosis erhöht werden, um etwas zu spüren. Gibt es keine Steigerungsmöglichkeit mehr, bleibt ein Gefühl von Frust und Automatismus.“ Deshalb sei auch das große Thema unserer Zeit „die neue Achtsamkeit“. Sie ist essenziell für ein spannendes Sexleben, in dem beides Platz hat: die schnelle (Solo-)Befriedigung, aber auch die Abenteuerreise mit einem echten Menschen.



FACHFRAUEN. Die Ärztin Heike Melzer führt in München eine Praxis für Paar- und Sexualtherapie (o.). Christiane Varga (u.) ist Germanistin und Soziologin. Sie arbeitet am Wiener Zukunftsinstitut.

86 PROZENT DER FRAUEN UND 96 PROZENT DER MÄNNER HABEN SCHON EINMAL IN IHREM LEBEN EINEN PORNO GESEHEN!

» Brille kann man selbst ins Geschehen eintauchen. Durch realistische Montagen bekommen Porno-Akteure beliebige Gesichter. Sex mit Ex-Partnern, Arbeitskollegen oder Stars wird so möglich. Und immer mehr junge Männer, so weiß Sexualtherapeutin Melzer, „können nicht mehr“ mit Frauen. Weil sie von den Pornovorlagen – Mann immer einsatzbereit mit eisenharter Erektion – überfordert und an die „perfekte“ eigenhändige Masturbation gewöhnt sind. Den unter Potenzstörungen, Lustlosigkeit und Orgasmusverzögerungen leidenden Betroffenen rät Melzer zu einer sexuellen Fastenkur: „Masturbation, Pornos, ständig wechselnde Partner einfach mal für eine Zeit sein zu lassen, fällt den meisten Männern sehr schwer, denn über die Zeit tritt langsam eine Gewöhnung ein, die sich unmerklich zu einer ausgewachsenen Sucht

aufbauen kann.“ Zukunftsforscherin Christiane Varga setzt darauf, dass wir uns wieder mehr auf Qualität statt auf Quantität besinnen. „Es ist doch seltsam: Wir leben in einer so individuellen Gesellschaft, aber die Bilder, die wir von Sex haben, sind gleich. Zum Glück ändert sich das gerade dahingehend, dass es immer mehr Pornoregisseurinnen gibt.“ Mit Grund: 30 Prozent der Konsumenten sind mittlerweile weiblich.

THESE 4: FÜR VIELE SIND BERÜHRUNGEN NUR UNANGENEHM.

Laut einer amerikanischen Studie gibt es bereits Kinder, die Berührungen als Aggression empfinden, weil sie hauptsächlich online leben. „Wir kennen das ja alle auch: Seitdem es Facebook,

WhatsApp & Co. gibt, wird ein direkter Anruf schon als fast übergriffig intim empfunden“, weiß Dr. Melzer. Und in ihrer Praxis registriert sie einen auffallend starken Anstieg an „Unberührten“ besonderer Art. Nämlich an Menschen, die seit Jahren sexuell vollkommen autark leben. Mit virtuellem Futter aus dem Netz und perfekten Masturbationstechniken. Doch dann heiraten rundherum die Freunde, bekommen Kinder, und man möchte das auch ... aber partnerschaftliche Sexualität ist kaum mehr möglich. „Es entwickelt sich nicht selten eine Angststörung“, so Melzer, „mit möglichen Partnern in Kontakt zu kommen“. Die Probleme gehen so weit, dass der Betroffene nicht weiß, wie weit man beim Küssen die Zunge in den Mund des Partners steckt, was man sagen soll, wenn man nach vergangenen Beziehungen gefragt wird. Da hilft nur eines: sich der Situation aussetzen. Oftmals begleitet die Therapeutin Unberührte

SEXARBEIT IM WANDEL DER ZEIT

Was macht das Internet mit den Vorlieben bei käuflichem Sex? Und wie hat das WWW die Erotikbranche verändert? Eine Domina gewährt Einblicke in ihr Business und erzählt von ihren Erfahrungen ...

Birgit, 42, hat 2003 mit Telefonsex begonnen. Seit acht Jahren empfängt die Wienerin SM-Kunden als Domina. „Durch das Netz ist vieles anders geworden“, sagt die studierte Psychologin. Aber: „Sex verkauft sich immer. Nur eben auf eine andere Art und Weise ...“

„DIE MEISTEN FINDEN IHR SEXLEBEN OKAY, IHNEN FEHLT ABER DAS BIZARRE.“

Pornografie ist durch das WWW einfach und ständig verfügbar. Wie hat sich das auf Ihren Job als Domina ausgewirkt?

BIRGIT: Im Netz kann man sich alles gratis anschauen, ohne sich dafür registrieren zu müssen. Das senkt die Hemmschwelle, die Leute sehen, was es alles gibt. Es kommen jetzt oft Männer zu mir, die BDSM gerne auch in echt ausprobieren möchten. Ich hab jedenfalls genug zu tun.

Was hat sich bei Ihren Kunden gegenüber früher verändert?

BIRGIT: Was mir auffällt: Der Großteil will Fotos von

„
**Mir fällt auf:
Der Großteil
will Fotos von
den Sessions
haben. Das
war früher
nicht so.“**

**BIRGIT, 42,
DOMINA**

den Sessions haben. Das war früher nicht so. Viele sagen, dass ihnen die Fantasien schon lange im Kopf herumspuken, ehe sie sich trauen, sie auszuleben. Der Altersschnitt meiner Kunden ist sehr hoch. Der Älteste, der zu mir kommt, ist 87. Das ist aber auch eine finanzielle Frage (*Anm.: Eine Stunde kostet bei Birgit 240 Euro*).

Haben Sie den Eindruck, dass „normaler Sex“ durch die Überreizung der Sinne für viele kaum noch möglich ist?

BIRGIT: 80 Prozent meiner Kunden sind in einer Partnerschaft. Die meisten finden ihr Sexleben okay, ihnen fehlt aber das Bizarre. Das kriegen sie bei mir.

Stichwort Sextoys: Was beobachten Sie hier?

BIRGIT: Ich besitze so gut wie alles, das in Richtung knebeln und fesseln geht. Viele wünschen sich, ausgeliefert zu sein, die Kontrolle abzugeben, weil sie im Alltag funktionieren müssen.

KATHARINA DOMITER ■



**Wer versucht,
mit Pornos zu
konkurrieren, hat
eh verloren. Die
übertreffen selbst
die verrücktesten
Vorstellungen.“**

**HEIKE MELZER,
ÄRZTIN & PSYCHOTHERAPEUTIN**

über die ersten Klippen des Datings, bis sie genügend Selbstvertrauen aufgebaut haben, um allein weiterzugehen.

**THESE 5: MÄDCHEN
HABEN HARDCORE-
SEX ZUM VORBILD.**

Durch die immer willige, dauergeile Frau in Pornofilmen halten junge Mädchen Oralsex bis zur Perfektion und Ejakulationen ins Gesicht für den Normalfall. Melzer kennt die stressmachende Entwicklung: „Heute ist das Nein der Abgrenzung wichtiger als je zuvor, denn ohne Nein hat ein Ja zu etwas überhaupt keinen Wert.“ Deshalb sei die Frau nach der Menopause besonders bei jungen Männern „im Kommen“, weil sie eben nicht alles mitmacht, sich sehr genau in ihrer eigenen Lust auskennt. „Selbstbewusste Frauen, die ihren Körper ohne Wenn und Aber akzeptieren, auch wenn mal ein paar Kilo zu viel auf den Hüften sind, die ausdrücken können, was sie wollen, sind gefragter als je zuvor.“ Nicht umsonst ist MILF (Mom I'd Like to Fuck) einer der häufigsten Suchbegriffe der Österreicher auf Pornosites. Die Sex-Expertin rät Frauen, „nicht Everybody's Darling“ zu werden, sondern sich in den eigenen Grenzen auszukennen und dies auch klar zu

kommunizieren. In Zeiten, in denen sich Jugendliche mit Pornos sozialisieren, ist dies wichtiger denn je. Und wer versucht, mit Pornos zu konkurrieren, der hat eh verloren, denn die übertreffen selbst die verrücktesten Vorstellungen um Längen. Der Lösungsvorschlag von Zukunftsforscherin Varga: „Ich plädiere für eine neue, moderne Form von Sexualkundeunterricht in den Schulen, der die Fragen nach dem digitalen Zugang stark mitbehandelt und endlich auch einen unverkrampfteren Umgang beim Sex vermitteln kann. Das sollte das next Level einer aufgeklärten Gesellschaft sein.“

**THESE 6: ONLINE-
DATING IST DER TOD
DER MONOGAMIE.**

Fakt ist: Suchte man früher auf diversen Plattformen nach einem Lebenspartner, so steht heute beim Online-Daten für viele Sex im Vordergrund. Das geht vom Flirten über das

Ausleben gemeinsamer Fantasien bis zu Freundschaften mit Sex zwischendurch. Bloß keine Zukunftspläne, keine überzogenen Erwartungen, dafür unkomplizierte Anbahnung und die Möglichkeit, Vorlieben im Vorfeld auszuloten. „Ist ja auch erst mal nichts Schlimmes dabei“, findet Melzer. „Es gibt Lebensphasen, da möchte man sich erproben. Warum den ersten Frosch, den man küsst, auch gleich heiraten? Manchmal fällt es aber nach so einer exzessiven Phase des Ausprobierens schwer, den Aus-Schalter zu finden.“ Solche Fälle häufen sich in ihrer Praxis. Früher haben sie Klienten mit mehr als zwei Geliebten in Erstaunen versetzt. Heute passiert das nur noch, wenn jemand neben Job, Lebenspartner und Kindern mit mehr als fünf parallelen Liebschaften aufwarten kann. „Sex ohne Partnerschaft lässt sich leichter ausleben als je zuvor.“

Trotzdem glaubt die Therapeutin nicht ans Ende der Monogamie: „Viele Menschen sehnen sich nach dem Gegenstück, das genau zu einem passt. Mit der Zeit treten Ermüdungserscheinungen auf, aber den Versch, monogam zu leben, wird es immer geben. Vor allem in mittleren Jahren, nachdem man sich die Hörner abgestoßen hat und bevor man die Midlife-Crisis erlebt, ist es das bevorzugte Beziehungsmodell – besonders wenn Kinder vorhanden sind.“

**THESE 7: PARTNER
EXPERIMENTIEREN
MIT NEUEN WEGEN.**

Tatsächlich beeinflussen Pornos und Sextoys auch scheinbar monogame Beziehungen. Melzer beschreibt folgende Situation: Er erledigt abends am Computer „noch schnell Mails“ – und geht vor dem PC in aller Ruhe seiner Lust nach. Sie ist „müde“ und geht ins Bett – mit dem Toyboy aus der Nachttischschublade. Kein Wunder, dass nach neuen Möglichkeiten des Zusammenlebens gesucht wird. Immer mehr Paare finden Gleichgesinnte zum Partnertausch auf Online-Plattformen, allein auf „JOYclub“ über eine Million. Doch die Freiheit, Sexabenteuer ohne leidiges Fremdgehen und schlechtes Gewissen ausleben zu können, hat Tücken. „Die Herausforderung, mehrere Wünsche, Vorlieben und Leidenschaften unter einen Hut zu bringen“, ist laut Melzer nur eine davon. >>

**DIE HÄUFIGSTEN SUCHBEGRIFFE
DER ÖSTERREICHER AUF
PORNOSITES SIND: „MILF“, „DEUTSCH“,
„STIEFMUTTER“ UND
„GERMAN DIRTY TALK“.**

TÄGLICH NEHMEN ETWA
81 MILLIONEN BESUCHER
DIE DIENSTE VON PORNOSITES
IN ANSPRUCH!

» **THESE 8: DER BEGRIFF TREUE IST UNKLARER ALS JE ZUVOR.**

Wo beginnt Fremdgehen heute eigentlich? Mit dem allgegenwärtigen Handy kann man den anderen betrügen, während man mit ihm im Bett liegt. Viele Leute führen tatsächlich ein regelrechtes Doppelleben. Was man davon hat? „Man gewinnt Abwechslung, Aufregung, Abenteuer!“, so Melzer. „Verlieren kann man allerdings den Partner, den man liebt.“ Betrug beginnt für sie da, wo man vertragsbrüchig wird, „wo Geheimnisse systematisch gepflegt werden“. Aber ein „Vertrag“ muss auch erst mal ausgehandelt sein – und über den Treuebegriff wird von Paaren oft unzureichend diskutiert. Generell verschiebt er sich jedoch vom „ich bin dir treu“ hin zu „ich bin mir selber treu“. „Selbstfürsorge ist ja geradezu ein Modetrend, kann beim Partner aber Ängste hervorrufen. Der leidet nämlich an Kontrollverlust“, erklärt Melzer. Denn es gibt ja noch die gute

alte Eifersucht. Oder hat die schon ausgedient? Keineswegs, betont die Expertin. „Eifersucht ist ein Schutzreflex. Wer möchte schon das verlieren, was ihm am Herzen liegt? Menschen mit einer hohen Ichstärke sind aber weniger anfällig für das nagende Gefühl. Denn wenn wir uns selber positiv bewerten, ist die Sorge, ‚überboten‘ zu werden, geringer als bei Menschen mit Selbstzweifeln, Ängsten oder Zwängen.“ Jedoch: Kann man’s mit Konkurrenz aus Fleisch und Blut noch aufnehmen, wird es schon schwieriger, wenn er/sie sich’s mit digitaler Vorlage lieber selber macht. Melzer weiß, dass es zum Problem werden kann, wenn einer der Partner zunehmend mit Fremdhilfe zum Höhepunkt kommt.

THESE 9: DIE ERSTEN GEGENTRENDS SIND IM KOMMEN.

Die gute Nachricht: Immer mehr Menschen erwachen laut Heike Melzer aus dem Rausch der letzten Jahre. „Sie informieren sich und schließen sich in Gruppen zusammen, die dem Konsum von Sexualität als Ware eine Absage erteilen.“ In Amerika etwa gibt es die immer größer werdende „NoFap-Bewegung“. Sie verzichten auf Pornos und Masturbation und schärfen so die Sinne für den Partner. Die Website „MakeLoveNotPorn“ zeigt Paare bei ganz normalem #realworldsex, um der unrealistischen Jugendaufklärung durch Pornos entgegenzuwirken.

THESE 10: DIE LIEBE WIRD TROTZ ALLEM ÜBERLEBEN.

Ja, denn auch Christiane Vargas Blick in die Zukunft überzeugt: Die rapide Automatisierung, Virtualisierung und Digitalisierung unserer Lebenswelt treibt all jene Gegenstands an, die wieder mit echter Begegnung, Berührung, Sehen und Fühlen zu tun haben. „Wir sind multisensorische Wesen, und wenn all unsere Sinne angesprochen werden, hat Sex eine ganz andere Qualität als im digitalen Raum“, analysiert die Wissenschaftlerin. „Gerade auf unbewusster Ebene spielt die berühmte Chemie zwischen Menschen eine entscheidende Rolle, und wenn diese stimmt, kommt auch die neueste Technologie nicht dagegen an. Wir müssen allerdings echte Begegnung auch zulassen.“ Mit dem Partner über Sex und die eigenen Vorlieben zu reden, erfordert mehr Engagement und Mut, als auf eine Taste zu drücken. Aber echte Berührungen sind halt durch nichts zu ersetzen. Das wunderbare Kuschelhormon Oxytocin, das so gut für die

Gesundheit ist, gibt es nur durch menschlichen Kontakt. „Nichts gegen Masturbation“, betont Medizinerin Heike Melzer „die hat ihre ganz eigene Qualität und gehört für viele Menschen in Partnerschaften dazu.“ Aber darüber darf man die gemeinsame Erotik nicht vernachlässigen: „Bei der Sexualität ist es wie beim Sport. Wenn man nichts dafür tut, geht sie weg.“

Guter Sex geht auch ohne Liebe: Genauso wie Liebe ohne Sex. Aber beide zusammen haben eine besondere Qualität. Eine Erfahrung, die wir uns nicht entgehen lassen sollten. ■



Wenn die Chemie stimmt, kommt auch die neueste Technologie nicht dagegen an.“

**CHRISTIANE VARGA,
ZUKUNFTSFORSCHERIN**

BITTE NICHT ANGREIFEN ...

„TOUCH ME NOT“ wurde in Berlin mit dem Goldenen Bären ausgezeichnet und zeigt die Aktualität des Themas: Laura, 50, erträgt Berührungen nicht, sehnt sich aber nach Nähe und Intimität. Also bestellt sie Callboys, denen sie von der Ferne beim Onanieren zusieht ... Nur eine der konfliktgeladenen Figuren im semidokumentarischen Film von Adina Pintilie. Ab 9.11. im Kino.