

Genuss-Sache

Kondo im Kühlschranks

Überall wird aufgeräumt: Es ist ganz klug, das auch mit Lebensmitteln zu machen.

VON
ANJA WASSERBÄCH

Der Januar war schuld, dieser „Jetzt wird alles neu und anders“-Monat, in dem die Vorsätze dann doch wieder schnell vergessen sind. Und auch diese Marie Kondo, die immer lächelnde, putzige Japanerin mit ihrer Zwangsneurose, die ihr sehr viel Geld einbrachte. Alle räumen auf, misten aus, minimalisieren ihr Leben. Kondo ist „Aufräumexpertin“. Pünktlich zum Januar startete ihre Serie auf dem Streamingportal Netflix. Und auf einmal räumten alle um mich herum auf. Ihre Schränke, Bücher, Kosmetikspiegel und ihre Küchenschubladen.

Vergessen haben sie aber meist ihren Kühlschrank. Dabei macht doch der Inhalt von ebenjenem vor allem glücklich. Das ist ja eines der Kondo'schen Leitlinien: „Behalte nur das, was dich glücklich macht.“

Der Inhalt eines Kühlschranks sagt alles über seinen Besitzer und dessen Lebensphase aus. Damals als Studentin mit einem 1-a-Nebenjob als Restaurantkellnerin war in meinem Kühlschrank nichts. Heute ist an guten Tagen alles drin, um Spaghetti Carbonara, ein Gemüse-mit-allem-Omelett oder ein Butterbrot zuzubereiten. Aber: Es ist immer noch zu viel drin. Das ist das große Problem von vielen – das Zuviel. Zu viel Kleidung, zu viel Krimskrams, zu viel Lebensmittel. Das Ergebnis ist nahe liegend: Man wirft mehr weg, die abgelaufenen Joghurts, die angebrochene Dattelpackung. Und ja, die Wurst riecht auch schon sehr komisch.

Da ist es gut, sich im Voraus zu überlegen: Was will ich essen? Was habe ich zu Hause? Was muss ich einkaufen? Und: wie viel? Das sind logische Dinge. Heute nennt man es „meal prep“, wenn man sich etwas vorkocht. Bei all den Trends und Dingen, die die sozialen Kanäle beherrschen, kann man sich überlegen, wie Oma das früher ohne Instagram machte. Die nahm stets einen Beutel mit zum Einkaufen.

Und all jene, die nach Marie Kondo aufräumen, können sich bei ihren Lebensmitteln bedanken, bevor sie sie essen.

Tolle Wörter

Es gibt fast vergessene Wörter, die zu schön sind fürs Archiv. Wir stellen sie vor.

„tipptopp“

Klingt nach 70er Jahre, nach Trimm-dich-Pfad und Florida Boy. Gefiel aber schon Thomas Mann so gut, dass er es in seinem Roman „Buddenbrooks“, 1901 erschienen, gleich mehrfach verwendete – in der englischen Schreibweise. „Tipptop“ finden die Lübecker Lebmänner zum Beispiel Gerda, die Verlobte von Thomas Buddenbrook. Die Bedeutung ist klar: tadellos, bestens, erlesen. Wörtlich aus dem Englischen übersetzt heißt es so viel wie die Spitze der Spitze. PGT

Die allgegenwärtige Sexualität im Internet verändert unsere sexuellen Fantasien, unser Wollen und Können – so der Befund einer Therapeutin. Foto: comicsans/Adobe Stock

Die Last mit der Lust

Die Paar- und Sexualtherapeutin Heike Melzer untersucht die Folgen des digital beschleunigten Sex im 21. Jahrhundert. Internetpornos und Cybersex haben für Liebe, Beziehungen und Partnerschaften erhebliche Folgen.

VON
PETRA MOSTBACHER-DIX

Der Begriff „sexuelle Revolution“ kam Mitte der sechziger Jahre auf, als Studierende und nackte Kommunarden gegen die spießige Sexualmoral ihrer Eltern protestierten. Sex in der Cyber-Ära behandelt Ihr Buch mit dem Untertitel „Die neue sexuelle Revolution“. Erleben wir wirklich eine solche?

Ja – unter anderen Vorzeichen. Ende der sechziger Jahre ging es um Freiheit: Durch die Pille wurde der Sex entkoppelt von der Fortpflanzung und dem Damoklesschwert einer unfreiwilligen Schwangerschaft. Kinder waren planbar, Sexualität frei und unbeschwert genießbar. Die Slogans lauteten: „Mein Bauch gehört mir“, „Wer zweimal mit derselben pennt, gehört schon zum Establishment“ und „Make love, not war“. Ein weiterer Mosaikstein war der Kampf für den straffreien Schwangerschaftsabbruch, der Paragraph 218 wurde 1976 reformiert.

Und die heutigen Vorzeichen?

Nun werden die Triebe von der Beziehung und dem Partner abgekoppelt, von der Liebe abgespalten. Der technische Fortschritt hat auch die Sexualität enorm beschleunigt. Die Reizintensität und Vielzahl an sexuellen Verlockungen, die Möglichkeiten, sich alternativ zum Partner Lust zu verschaffen, explodierten besonders im vergangenen Jahrzehnt. 3-D-Pornos der verrücktesten Kategorien, Ganzkörperanzüge für virtuellen 4-D-Sex, Sexroboter, ausgeklügelte Sexspielzeuge ... Ich kann in Timbuktu sitzen und mit jemandem am Nordpol Sex haben. Millionen Portale und Apps bieten unverbindliche und käufliche sexuelle Angebote, die sich bequem von der heimischen Komfortzone aus anbahnen lassen.

Was ist die Konsequenz?

Die Anzahl der Orgasmen ohne Partner, oder zumindest ohne verbindlichen, haben rasant zugenommen. Das Abendprogramm manchen Paares? Er sitzt im Arbeitszimmer und besucht Sex- und Pornoseiten im Netz, sie verwöhnt sich zeitsynchron im Schlafzimmer mit einem Sex-Toy, dessen Leistung immer

intensiver wird. Das zieht sich durch alle Schichten.

Sie beschreiben den australischen Prachtkäfer: Die Käfermännchen kopulieren sich oft auf weggeworfenen Bierflaschen zu Tode – dank Schlüsselreizen in überdimensionierter Form. Eine Analogie zum Cybersex?

Unsere Lust und unsere Triebe sind längst Zielscheiben einer milliarden-schweren Sexindustrie! Sexuelle Superreize wie Pornografie, Hightech-Sex-Toys und Casual-Sex-Partner werben um unsere Aufmerksamkeit. Der sexuelle Verkehr auf Highspeed-Datenbahnen sorgt für eine zunehmende „Verkehrsberuhigung“ in Partnerschaften. Lustlosigkeit ist eines der Hauptthemen in

„War früher der vorzeitige Samenerguss ein Problem, ist es heute die Orgasmusverzögerung.“

HEIKE MELZER,
SEXUALTHERAPEUTIN

meiner Praxis für Paar- und Sexualtherapie. Doch sind wir wirklich so „overworked and underfucked“, wie wir immer vorgeben? Mein Eindruck: Viele sind eher „oversexed“ – daher ein wenig „underworked“. Es handelt sich dabei um keine generelle Lustlosigkeit, sondern um eine partnerbezogene, oft durch Arbeitseifer und Müdigkeit getarnt. Der Slogan „Make love, not war“ wandelt sich heute in ein „Make sex, not love“.

Werden Partner irgendwann reizlos?

Der sogenannte Coolidge-Effekt beschreibt den sexuellen Überdruck und nachlassende sexuelle Reaktionen bei ein und demselben Sexualpartner. Dummerweise trifft dies nicht nur auf Tiere, sondern auch auf uns Menschen zu. Da kommen die neuen digitalen Verführungen der Sex- und Cyberindustrie gerade

recht: Sie zielen diametral auf das Belohnungszentrum unseres Gehirns. Da wird Dopamin ausgeschüttet. Der Effekt ist ähnlich wie Kokain.

Wie in den ersten Monaten einer Beziehung?

Ja – ein echtes Dilemma. Die drei Dimensionen von Sex sind Fortpflanzung, Liebe und Triebe. Wir sehnen uns nach Liebe, Verbindung und Sicherheit. Gleichzeitig zieht es uns in Richtung des prickelnden Hormoncocktails aus Aufregung, Abenteuer und Leidenschaft. Doch Liebe braucht Nähe, aber Erotik braucht Abstand. Im Beziehungsalltag ist da kaum Platz. Die Krux: Die allgegenwärtige Sexualität verändert unsere sexuellen Fantasien, unser Wollen und Können – die Messlatte liegt hoch.

Das bedeutet gesellschaftlich?

Vier Themenfelder sind mir in den vergangenen zehn Jahren aufgefallen! Da gibt es alte Funktionsstörungen im neuen Gewand – junge Männer, bei denen zu Pornos alles geht, aber mit der Partnerin nichts. War früher der vorzeitige Samenerguss ein Problem, ist es heute die Orgasmusverzögerung. Und waren früher die Frauen lustlos, sind es nun die Männer. In Sachen Quantität geht die Schere immer weiter auseinander zwischen Unberührten, die nur virtuellen Sex kennen, und jenen, die sich so durch die Betten tändeln, bis sie über 100 Partner in kurzer Zeit haben. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat längst „zwanghaftes Sexualverhalten“ als psychische Störung anerkannt. Allein in Deutschland gibt es, nach konservativen Schätzungen, eine halbe Million Porno- und Sexsucht-ge; hinzu kommen indirekt betroffene Partner und Familienmitglieder.

Punkt drei und vier?

Qualität! Was früher Hardcore war, ist heute Blümchensex. Außergewöhnliche sexuelle Praktiken wie BDSM, Fetischismus, Exhibitionismus und Voyeurismus sind längst Kulturgut – mitten in der Bevölkerung angekommen. Der Begriff der Treue ist unklarer als je zuvor. Ich kann mit anderen Sex haben und trotzdem treu sein, alles eine Frage der Verhandlung! Wir können mit dem eigenen Part-

ner im Bett liegen und ihn gleichzeitig am Smartphone betrügen. Treue vollzieht einen Perspektivwechsel, in dem ich mir selber treuer bin als meinem Partner. Das Internet hat die Triebe von der Leine gelassen. Die Kollateralschäden bei Sexsucht sind – wie bei jeder Sucht – enorm: Finanzen, Gesundheit, Beziehungen und Familien stehen auf dem Spiel, das geht bis zum Gesetzesbruch.

Wie entkommt man dem Teufelskreis?

Zwischen Sexgourmets und Sexaholics gibt es feine Unterschiede. Wir können viele Dinge aus der Ernährung, die wir schon kennen, auf den Sex übertragen. Wissen ist der Schlüssel zum Erfolg, um blinde Flecken zu erkennen und sein Verhalten nachhaltig zu steuern. Sexuelle Superreize lassen uns auf Dauer abstumpfen, ähnlich wie Geschmacksverstärker, künstliche Aromen und Zucker in Reinform beim Essen. Durch Sexfasten können wir wieder rezeptiver werden, ähnlich einer Fastenkur beim Essen, nach der ein Apfel auch wieder unendlich lecker schmeckt. Lieber auf Qualität setzen, weniger ist auch beim Sex oftmals mehr. Und den Mut aufbringen, offen mit dem Partner über Bedürfnisse und Ängste zu sprechen, die mit den vielen Neuerungen aufkommen. Die Liebe hat es schwer in den heutigen Zeiten der Versuchung, sie gibt der Sexualität indes Tiefe und Bedeutung. Es tut gut, sich hier frühzeitig zu positionieren.

Heike Melzer ist Neurologin, Psychotherapeutin und Business-Coach. Sie führt eine privatärztliche Praxis für Paar- und Sexualtherapie in München. Sie wurde zu den TED-Talks Stuttgart geladen, um unter dem Motto „Make sex, not love?“ ihre Thesen vorzutragen, die sie im Buch „Scharfstellung. Die neue sexuelle Revolution – Eine Sexualtherapeutin spricht Klartext“ (Verlag Klett-Cotta, 236 Seiten, 16,95 Euro) beschreibt: Durch die neuen sexuellen Möglichkeiten in der Cyber-Ära löst sich Sexualität zunehmend aus verbindlichen Partnerschaften. Foto: Ostkreuz

