

# Jetzt komme ICH!

Wir sind emanzipiert, unerschrocken und sagen, was wir brauchen.  
Außer im Bett. Die Sexualtherapeutin Heike Melzer  
fordert deshalb, dass wir unser **SEXUELLES PROFIL SCHÄRFEN**

d

ass der Sex vorbei ist,  
obwohl der Mann noch nicht gekommen ist, passiert eher selten. Eigentlich nie.  
Und umgekehrt? Schon. Obwohl wir gewohnt sind, über unsere Bedürfnisse  
zu sprechen, werden wir still, wenn es um unsere Lust geht. Hauptsache, unser  
Sexpartner verliert sich im Verlangen, und wir surfen auf seiner Geilheits-  
welle mit. Dabei profitiert nicht nur unser Sexualeben von mehr Selbstbestim-  
mung, sondern auch Partnersuche und Beziehung.

**Frau Dr. Melzer, seit Langem diskutieren wir über gleichberechtigte Rollenbilder  
in Beziehungen, in der Arbeitswelt und bei der Kindererziehung. Nur beim  
Sex scheint es Frauen schwerzufallen, für Gleichbehandlung einzustehen. Warum?**  
Weil sie der Lust des Mannes mehr Beachtung schenken als der eigenen. Sie wollen  
attraktiv wirken, ihm gefallen, ihn an sich binden. Dieses archaische Verhaltensmuster

ist fest in unserem Gehirn verankert. Seit Millionen von Jahren. Hinzu kommen kulturelle und moralische Prägungen, Kindheitserfahrungen, und sogar die Beziehung unserer Eltern hat Einfluss darauf, ob wir selbstbewusst mit unseren sexuellen Bedürfnissen umgehen können oder sie lieber hinten anstellen. Viele Frauen, die zu mir in die Praxis kommen, bezeichnen den Orgasmus als „nice to have“, als etwas, das sie haben, damit der Mann sich anschließend besser fühlt.

**Wie können wir egoistischer werden im Umgang mit unserer Lust?**

Gerade weil wir heute mehr Möglichkeiten haben, unsere Bedürfnisse zu befriedigen, ist es wichtig, das eigene sexuelle Profil zu

kennen. Es liegt an uns, zu filtern: Was ist bloß Trend – Stichwort BDSM – und was will ich wirklich erleben oder ausprobiert haben?

Jeder von uns hat eine sexuelle Identität, die sich im Laufe unserer Biografie verändert. Je genauer wir die kennen, desto besser können wir für uns sorgen. **Sollten wir uns nicht längst frei getindert haben?**

Manche Frauen haben das auch. Bei den 20-Jährigen geht die Schere auseinander zwischen den Unberührten, die kaum partnerschaftliche Erfahrungen haben und sich in ihren autonomen Welten hervorragend eingerichtet haben. Und dann gibt es jene, die total freizügig unterwegs sind und sich von einem Date zum nächsten vögeln. Außerdem existiert auch immer noch eine große Anzahl an Frauen, die die Wünsche der Männer teils unbewusst über soziale Netzwerke wie Instagram bedienen, indem sie sich klischeehaft sexy in Szene setzen.

**Aber wir waren auch noch nie so frei, unsere Lust ausleben zu können, ohne dafür verurteilt zu werden.** Stimmt. Und das, was früher pathologisiert wurde, also zum Beispiel BDSM und Voyeurismus, ist seit den „Fifty Shades of Grey“-Filmen salonfähig. Lack-, Leder- und Nylonfetische haben zugenommen,

Betreiber entsprechender Plattformen haben mir das bestätigt. Aber gerade diese Fetische haben oft nur Männer, während Frauen die Fetische den Männern zuliebe bedienen. Ein anderer „Klassiker“, der diese Ungleichheit verdeutlicht: Die meisten Männer träumen von einem Dreier. Die Akquise der zweiten Frau aber überlassen sie ihrer Partnerin.

**Woran erkenne ich, ob ich wirklich meine eigene Lust befriedige oder mich unbewusst an den Wünschen meines Partners orientiere?**

Indem ich meine Motive reflektiere: Was genau erwarte ich vom Sex? Und das dann viel kompromissloser einfordern. Sie kommen bei One-Night-Stands nur mit Vibrator? Holen Sie das Ding einfach selbstbewusst raus!

Was soll schon passieren? Als Frau hat man das Steuer in der Hand, das sollte man sich bewusst machen.

**Können uns Sex Toys dabei helfen, eigene Bedürfnisse kennenzulernen?**

Ja, für manche Frauen sind sie eine Befreiung, weil sie mit ihnen endlich zum Orgasmus kommen – und zwar unabhängig vom Partner. Auch in langjährigen Partnerschaften können sie neuen Schwung ins Bett bringen. Allerdings können sie uns kondi-

tionieren, gerade wenn sie über einen längeren Zeitraum partnerschaftlichen Sex ersetzen sollen. Vibratoren arbeiten mit hochfrequenten Schwingungen und stimulieren die Rezeptoren der erogenen Zonen bis zu 200-mal pro Sekunde. Die sind in einem regelrechten Ausnahmezustand, den weder die Hand noch die Zunge des Partners erzeugen kann. Wer an diese Form der Stimulation gewöhnt ist, wird Schwierigkeiten haben, durch andere Techniken zum Höhepunkt zu kommen. Dasselbe gilt für den Pornokonsum, auch der kann süchtig machen. Immerhin 30 Prozent der Frauen schauen Pornos.

**Die meist aus der Perspektive des Mannes gedreht sind.**

# „Als Frau hat man das Steuer in der Hand!“

Ja, in den Pornos bedient in der Regel die allseits willige Frau die Bedürfnisse des Mannes. Das sind die Bilder, mit denen wir aufgewachsen sind und Jüngere immer noch mit aufwachsen. Es gibt Statistiken von Youporn, die belegen, dass der fünfthäufigste Suchbegriff von Frauen in der Pornografie „extremer Gangbang“ ist. Es kommt dabei auf die Perspektive an, aus der man sich den Porno anschaut. Und eins ist klar, Fantasie und das, was man wirklich erleben will, sind zwei unterschiedliche Paar Schuhe.

**Steht der Pornokonsum einer Emanzipierung der Lust im Wege?**

Das muss er nicht. Er kann uns helfen, das eigene sexuelle Profil zu schärfen. Dazu gehört auch, zu beobachten:

Welche männlichen und weiblichen Anteile habe ich eigentlich? Frauen müssen keinem typisch weiblichen Lustkodex mehr entsprechen, sondern entscheiden selbst, was sie erleben möchten. Und das bedeutet vor allem, Grenzen zu setzen und den Männern zu signalisieren: Ich bin kein Sex Toy, mit dem du deine Fantasien umsetzen kannst. Ich kann dir zeigen, was mir gefällt.

**Anstatt zu fragen: Wie hättest du es gerne?**

Genau, nichts ist erregender als eine Frau, die weiß, was sie will. Der man anmerkt, dass sie Spaß hat, und die ganz bei sich ist. Lust überträgt sich. Frauen, die alles mit sich machen lassen, die genau jene Klischees aus den Pornos bedienen, sind für die meisten Männer nach dem Sex uninteressant. Sie wollen keinen Pornostar als Partnerin.

**Wie werde ich mir darüber bewusst, was ich will?**

Die Paare in meiner Praxis bitte ich immer, getrennt voneinander ein sexuelles, partnerunabhängiges Skript zu entwickeln. Also aufzuschreiben, was passieren müsste, damit sie maximal sexuell stimuliert werden: Was würden sie hören, sehen, riechen und schmecken? Wie würde sich das

anfühlen? Erst wenn sie sich damit auseinandergesetzt haben, verändert sich etwas.

**Was verändert sich?**

Zuerst die Haltung: Beide begreifen, dass sie nicht das Anhängsel des jeweils anderen sind, sondern Menschen mit einem eigenen Begehren, einer sexuellen Fantasie und einer Vorstellungsgabe. Männer sind mechanischer, akustischer, optischer veranlagt, während Frauen mehr mit Geschichten arbeiten. Sie müssen lernen, sie in ihr Sexleben zu transferieren. Sich als Regisseurin zu begreifen und nicht als Beute. Wenn Paare Farbe bekennen, wird

Raum frei für neue Optionen, und Lustlosigkeit wandelt sich in etwas neu zu

Verhandelndes um. Offenheit erfordert auch Ehrlichkeit sich selbst gegenüber und die

Übernahme von Verantwortung für das eigene Handeln.

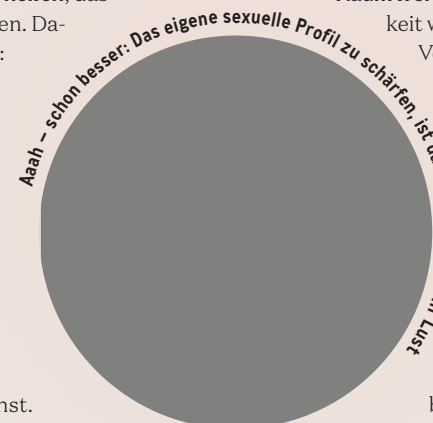
**Frauen sollen informiert und freizügig unterwegs sein, ihr sexuelles Profil schärfen – sind wir da nicht schon wieder beim Optimierungszwang?**

Ein sexuelles Profil zu entwickeln, bedeutet vor allem, sich auszukennen und zu wissen, was einen ausmacht und was genau eben auch nicht. Heute in

Gesellschaft sexueller Dauerstimuli ist das Nein sogar wichtiger als das Ja. Z.B. keinen Orgasmus haben zu müssen. Wir müssen nicht zu den multiorgastischen, ejakulierenden Frauen gehören, die sich Männer wünschen. Es gilt, sich unabhängig vom Partner mit seiner eigenen Lust auseinanderzusetzen. Sich dabei aber nicht zu verlieren, sondern immer wieder in Kontakt zu dem Partner zu gehen, darüber zu sprechen und das Steuer auch mal selbst in die Hand zu nehmen. Je abhängiger eine Frau von ihrem Mann ist, desto schlechter lässt sich das umsetzen.

**Die ökonomische Freiheit beeinflusst die sexuelle?**

Auf jeden Fall. Je autonomer eine Frau lebt und für ihren eigenen Unterhalt sorgt, desto besser kann sie sich eine Freiheit in der Sexualität bewahren. **G**



Dr. Heike Melzer arbeitet als Paar- und Sexualtherapeutin in München. Im Herbst erscheint ihr neues Buch, es heißt „Scharfstellung – Die neue sexuelle Revolution“ und beschäftigt sich mit unserem Sex- und Liebesleben im Spannungsfeld zwischen digitaler und realer Welt

Fotos: stockkey.com (1)