blue News

«Guten Sex kann man lernen»



«Gute Sextoys erleichtern es einem, sich auf die eigene Lust zu konzentrieren»: Alexandra Haas. Bild: Ariane Pochon

Auf dem Gebiet der Sexualität fehlt uns die Weiterbildung, sagt Beraterin und Buchautorin Alexandra Haas. Doch mit der richtigen Anleitung können selbst Menschen im hohen Alter noch zu einem erfüllten Liebesleben finden.

Von Claudia Senn
26.6.2021

Die sexuelle Revolution vor 50 Jahren wird bejubelt, die neuesten Entwicklungen werden skeptisch beäugt, und wenn wir an die nächste Generation denken, verziehen wir besorgt das Gesicht. Dazu passt, dass die Schweizer Bevölkerung der Ansicht ist, dass die Art und Weise, wie Sexualität heute gelebt und wie darüber gesprochen wird, sich in eine falsche Richtung entwickelt. Höchste Zeit also, dass sich das Thema Sexualität wieder in eine gesündere Richtung bewegt.

Das findet auch die Schweizer Bevölkerung, wie die jüngsten Resultate der «Sanitas Health Forecast»-Studie zeigen. Jede Dritte respektive jeder Dritte hierzulande wünscht sich eine Veränderung, was das eigene Sexualleben betrifft. Das dürfte auch daran liegen, dass 57 Prozent der Bevölkerung dieses für wichtig bis sehr wichtig halten und sogar noch mehr Menschen einen direkten Zusammenhang zwischen Sexualität und körperlicher Gesundheit erkennen können.

Gewiss, vieles hat sich in letzter Zeit getan, was die Aufklärung und das sexuelle Selbstverständnis betrifft. Die eigene Sexualität ist heute Teil des individuellen Lifestyles, LGBTQ+ findet immer mehr Anerkennung, und auch politisch hat sich einiges getan. Was dabei gelitten hat, ist der Sex selbst. Eine neuerliche sexuelle Revolution ist überfällig.

Anzeichen für eine solche erkennen kann Beraterin und Buchautorin Alexandra Haas. Zwar sagt sie im Gespräch mit dem Sanitas Health Forecast, dass uns auf dem Gebiet der Sexualität die Weiterbildung fehle. Die gebürtige Zugerin ist aber überzeugt, dass mit der richtigen Anleitung selbst Menschen im hohen Alter noch zu einem erfüllten Liebesleben finden können.

Frau Haas, sexuelle Aufklärung gehört in den Schulen mittlerweile zum festen Programm. Hätten Erwachsene sie nicht ebenso nötig?

Interessant, Sie gehen also davon aus, dass in den Schulen tatsächlich sexuelle Aufklärung stattfindet?

Ist dem denn nicht so?

Mir scheint, im Aufklärungsunterricht gehe es hauptsächlich um die problematischen Aspekte der Sexualität. Die Jugendlichen lernen zum Beispiel, wie man richtig verhütet. Dass niemand aufgrund seiner sexuellen Orientierung diskriminiert werden darf. Wie man sich vor sexuell übertragbaren Krankheiten oder vor sexueller Gewalt schützt. Das ist alles wichtig, doch ein Thema findet so gut wie gar nicht statt: die Lust. Wie lebe ich eine lustvolle Sexualität, mit jemand anderem oder mit mir selbst? Das wird vollkommen ausgeklammert.

So persönliche Dinge mit Jugendlichen zu besprechen, ist heikel. Wie könnte man das angehen?

Oft testen Jugendliche am Anfang eines solchen Gesprächs erst einmal aus, ob sie dem Gegenüber trauen können. Die einen machen alles lächerlich oder benehmen sich latent aggressiv, weil sie nervös sind. Andere sagen fast gar nichts. Ich nehme alles ernst und beantworte auch Fragen, die vielleicht nur zum Scherz gestellt werden, ganz sachlich. Sobald die Jugendlichen merken, dass sie tatsächlich Antworten bekommen, trauen sie sich, jene Fragen zu stellen, die ihnen wirklich unter den Nägeln brennen. Ich wüsste nicht, was daran heikel sein sollte. Es ist sicher besser, ehrliche Antworten und praktische Hinweise zu geben, als die Jugendlichen mit dem Thema allein zu lassen.

Zur Person: Alexandra Haas

Alexandra Haas ist Sprachwissenschaftlerin. Sie gibt Vorträge, Workshops und Einzelberatungen zum Thema Sexualität und führt mit ihrer Schwester den Online-Erotikshop Special Moments.

Wir sollten also mehr Klartext reden?

Ja, und zwar mit den Jugendlichen wie mit den Erwachsenen. Viele Menschen glauben, Sex sei etwas Naturgegebenes, das man nicht erst erlernen, sondern ohne jede Anleitung ganz von selbst können müsse. Ein tragischer Irrtum, der dazu führt, dass manche ihren Horizont niemals erweitern. Die meisten Erwachsenen wagen es erst dann, neue Wege zu beschreiten, wenn sie sich in einer Notsituation wiederfinden.

Was für Notsituationen meinen Sie?

Ein Mann kann zum Beispiel nach einer Behandlung der Prostata Erektionsprobleme bekommen. Oder eine Brustkrebspatientin fühlt sich nach einem Eingriff an der Brust nicht mehr wohl in ihrem Körper. In solchen Phasen des Lebens gehen oft neue Türen auf, weil man bereit ist, zu schauen, was es denn ausser dem Gewohnten sonst noch so gibt. Viele Erwachsene machen diesen Schritt nie, weil sie in ihrem durchgetakteten Leben der Sexualität gar keine grosse Priorität einräumen. Oder weil sie nicht wissen, welche Möglichkeiten es gibt, das eigene sexuelle Erleben zu bereichern.

Was gibt es denn da so alles?

Tantra, BDSM, Sextoys, Orgasmic Yoga – allein mit diesen Themen könnte man sich über Jahre beschäftigen. Man kann lernen, wie man mit der richtigen Atmung den Sex verbessert. Oder mit welchen Stellungen man welche Art der Stimulation unterstützt. Vielleicht gönnt man sich sogar eine Tantra-Massage vom Profi, allein oder zu zweit. Wichtig ist, dass man sich mit der Partnerin oder dem Partner abspricht, bevor man in ein neues Thema eintaucht.

Es braucht Mut, dem Partner oder der Partnerin gegenüber sexuelle Wünsche zu äussern und eingefahrene Routinen aufzubrechen.

Natürlich. Wenn es um Sex geht, geht es ums Lebendige, um dich als Mensch in einem ganz tiefen Sinn. Man bietet Angriffsfläche, wenn man so persönliche Dinge preisgibt. Man könnte vom anderen dafür verurteilt werden. Doch manchmal wagen selbst Siebzig- oder Achtzigjährige noch diesen Schritt, und es eröffnet sich ihnen eine ganz neue Welt. Das sind die schönsten Momente in meinem Beruf.

Mit welchen Mitteln erreichen Sie, dass ein Mensch in der zweiten Lebenshälfte noch zu einem erfüllten Liebesleben findet?

Diese Menschen kommen meist mit ganz spezifischen Fragen oder Anliegen. Oft denken sie, es ist nichts mehr zu machen. Meine Aufgabe ist es, aufzuzeigen, das durchaus noch vieles möglich ist, und mitzuhelfen, den Weg dorthin zu beschreiten. Viele Menschen schränken sich selbst viel zu sehr ein. Dabei ist unser Körper unglaublich, er kann oft viel mehr, als wir ihm zutrauen. Solche Veränderungen brauchen allerdings viel Zeit und Geduld. Der Rest ist dann vergleichsweise einfach: Ich gebe konkrete Tipps, wie und mit welchen Hilfsmitteln man mehr Lust erleben kann.

Sie beraten Menschen jeden Lebensalters zu Fragen der Sexualität. Welche Wissenslücken begegnen Ihnen am häufigsten?

Viele wissen zum Beispiel nicht, dass die von aussen sichtbare Spitze der Klitoris nur ein kleiner Teil des gesamten Organs ist. Oder, dass Männer für

einen Orgasmus nicht zwingend eine Erektion brauchen. Mir ist wichtig, niemanden wegen seiner Wissenslücken lächerlich zu machen. Es ist total okay, nicht alles zu wissen. Wenn es einen jedoch daran hindert, schönen Sex zu haben, ist das schade. Die richtigen Informationen können einem den Stress nehmen und dadurch Raum für die Lust schaffen.

Warum ist den meisten Paaren bloss eine kurze Phase mit grandiosem Verliebtheits-Sex vergönnt, bevor sie in öde Routine verfallen?

Wenn man mit jemand Neuem Sex hat, muss man erst einmal rausfinden, wie der eigene Körper mit dem des anderen harmoniert. Man ist neugierig und offen, probiert alles Mögliche aus. Mit der Zeit merkt man, was funktioniert, und funktionieren bedeutet für die meisten Paare: Mindestens einer von beiden hat einen Orgasmus. Dann schränkt man sich immer mehr auf diese Dinge ein und landet so schliesslich beim kleinsten gemeinsamen Nenner. Es ist eine Sackgasse, in die man da reinläuft, ohne es zu bemerken. Und plötzlich fragt man sich: Warum ist es eigentlich so langweilig?

Gelassenheit // **Wilhelm Schmid: «Der Sex ist im Alter viel lustvoller»**

Wie kommt man da wieder raus?

Es braucht Mut, das Thema anzusprechen, und die Bereitschaft, Neues auszuprobieren. Es hilft auch, den eigenen Körper neu kennenzulernen: Was bereitet mir Lust? Die meisten tun das aber nicht, weil der Leidensdruck nicht hoch genug ist. Je mehr Zeit verstreicht, desto schwieriger wird es, da überhaupt wieder rauszukommen.

Wie meinen Sie das?

Stellen Sie sich vor, Sie erleben beim Sex mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin keinen Orgasmus. Wenn Sie das nach ein oder zwei Wochen Beziehung gleich gesagt hätten, wäre es wahrscheinlich keine grosse Sache gewesen. Doch Sie dachten vielleicht: Ach, wir haben es ja sonst schön miteinander. Nach fünf oder zehn Jahren fängt es dann aber an, Sie so richtig zu stressen. Wenn Sie jetzt etwas sagen, hat das ganz andere Folgen.

Deshalb weichen wir solchen Diskussionen oft aus und bleiben beim Status quo. In einer von der Sanitas in Auftrag gegebenen Studie sagt eine Mehrheit der befragten Personen, dass wir als Gesellschaft anders über Sexualität sprechen sollten. Von den unter Dreissigjährigen finden das sogar fast drei Viertel. Woher kommt dieses Unbehagen?

Junge Menschen, besonders junge Männer, sind nicht zu beneiden. Sie müssen oft durchgeben, dass sie in Sachen Sex voll den Durchblick haben. In Wirklichkeit fühlen sich viele mit diesem Thema sehr allein. In den sozialen Medien herrscht ein rauer Ton, das ist kein sicherer Raum, in dem man es wagen könnte, sich zu öffnen. Ich könnte mir zudem vorstellen, dass das Studienergebnis mit einer gewissen Sprachlosigkeit zusammenhängt. Viele Wörter aus dem Intimbereich verwenden wir als Schimpfwörter. Andererseits kann es auch wirken, als schwebe man drei Meter über dem Boden, wenn man zu achtsam und korrekt über Sex spricht. Auf jeden Fall fehlt uns oft das passende Vokabular. Es gibt im Deutschen zum Beispiel kein Wort, das Vagina und Vulva kombiniert und beides miteinander meint. Die Tantriker nennen das Yoni.

Über 70 Storys zur Gesundheit der Zukunft



zVg Wörterseh Verlag

Die zweite Ausgabe des «Sanitas Health Forecast» steht unter dem Stern des neuen Gesundheitsoptimismus. Er beantwortet Fragen wie: Warum reden alle von Mental Wellness? Wie werden wir möglichst lange gesund leben können? Und wie sieht die neue sexuelle Revolution aus? Die jährliche Publikation zur Gesundheitszukunft der Schweiz wird von Sanitas im Wörterseh-Verlag herausgegeben und von einer Redaktion aus 30 unabhängigen Journalistinnen und Journalisten verfasst. Und er enthält die Ergebnisse einer Bevölkerungsbefragung, die Einblick gibt in das, was Schweizerinnen und Schweizer gesundheitlich bewegt. Unter diesem Link kann der «Sanitas Health Forecast» für 18 Fr. bestellt werden.

Wir müssen also ins Sanskrit ausweichen, weil unsere eigene Sprache nicht ausreicht?

Ja, das ist doch krass! Der Paartherapeut Klaus Heer hat ein Buch namens ‹WonneWorte› geschrieben und darin unglaublich viele Wörter für die Geschlechtsorgane gesammelt. Es ist wie ein Schatz. Da kann man sich Inspiration holen.

Wo findet man sonst noch Inspiration zum Thema Sex?

Sicher nicht im Durchschnitts-Pornofilm. Das ist aber das Material, das die meisten Jungen zur Verfügung haben. Man muss sich richtig Mühe geben, um gute Pornos zu finden. Auch gute erotische Literatur ist schwer zu bekommen. Zum Teil lacht man sich ja einfach schlapp, weil die Sexszenen so hölzern formuliert sind. In spezialisierten Schulen wie zum Beispiel Sexological Bodywork kann man aber durchaus etwas dazu lernen. Auch eine Beratung bei sexpositiven Fachleuten oder in einem gut geführten Erotikshop bringt einen auf neue Gedanken.

Die sozialen Medien haben die Kommunikation stark verändert. Schlägt sich das auch in der Sexualität nieder?

Es hat indirekte Folgen. Die sozialen Medien lehren uns, dass wir auf verschiedenen Plattformen unterwegs sein können, ohne uns selbst als Person wirklich einzubringen. Wir stehen mit unzähligen Menschen in Kontakt, es gibt aber keinerlei physische Präsenz, alles ist digital. Wenn man sich dann physisch jemandem annähern soll, ist das ein ziemlicher Hosenlupf. Der direkte Austausch kann uns schnell zu viel werden, vor allem, wenn es emotional, intensiv und erregend wird.

Die Industrie flutet den Markt mit einer Fülle von technischen Hilfsmitteln: Vom ferngesteuerten Dildo, mit dem einem der Partner auch von unterwegs einen Orgasmus verschaffen kann, bis zum Penisring, der die Häufigkeit des Positionswechsels berechnet. Brauchen wir das wirklich?

Wenn ich an eine Sextoy-Messe gehe, muss ich manchmal laut herauslachen, weil viele Gadgets so absurd sind. Auch von Virtual Reality bin ich bisher nur enttäuscht. Es gibt aber auch sinnvolle Sextoys, die mich in meiner Sexualität unterstützen, weil sie zum Beispiel Stellen im oder am Körper berühren, an die ich selbst nicht so gut herankomme. Sich zum Beispiel als Mann eine Prostata-Massage selbst zu geben, setzt echtes akrobatisches Geschick voraus. Eine Frau kann sich zwar selbst den G-Punkt massieren, bekommt jedoch nach spätestens zehn Minuten eine Nackenstarre. Gute Sextoys erleichtern es einem, sich auf die eigene Lust zu konzentrieren. Sie müssen dabei nicht spektakulär aussehen und auch keine hundert Zusatzfunktionen haben.

Bötschi fragt // **Pornostar Aviva Rocks: «Nur über Sex reden wir nicht»**

Fühlen sich Männer eigentlich eingeschüchtert von Vibratoren?

Sagen wir es so: Das hängt von der inneren Grösse des Mannes ab. Wenn er sich bewusst ist, wer er ist, was er weiss und was er kann, wird er den Vibrator in erster Linie als Möglichkeit sehen, das Spiel zu erweitern. Schwierig wird es, wenn er glaubt, allein für den Orgasmus seiner Partnerin verantwortlich zu sein. Eine Verantwortung, die ihm übrigens oft von der Partnerin zugeschoben wird. Da kann man sich von so einem Sextoy schon bedroht fühlen. In diesem Fall empfiehlt es sich, auf Toys auszuweichen, die nicht wie ein Penis aussehen. Es gibt ja auch Kugeln, Hasen, Enten.

Die sexuelle Revolution der 60er und 70er Jahre hat längst nicht allen Mief aus den Schlafzimmern vertrieben. Ist es Zeit für eine Neuauflage?

Es gibt bereits Ansätze für eine neue sexuelle Revolution. Sie findet aber ganz unspektakulär im Kleinen statt und besteht darin, dass die Menschen sich dafür entscheiden, dem Sex eine grössere Bedeutung in ihrem Leben einzuräumen. Die grösste Revolution wäre für mich, wenn wir aufhören würden, alles zu sezieren und zu bewerten, und es stattdessen einfach mit freundlicher Neugier und Toleranz betrachten. Warum immer gleich urteilen, wenn jemand zwei Liebesbeziehungen auf einmal führt oder Fesselspiele mag? Mir schwebt vor, dass wir eines Tages so entspannt über Sex reden können wie übers Essen.

Dieses Interview wurde von Claudia Senn für die Publikation «Sanitas Health Forecast: Der neue Optimismus» geführt.