



Schönes Wasserburger Hinterland: Sonne, Wolken und eine große Löwenzahnwiese.

Gesehen von Wolfgang Schneider

Interview

Genussvoller Sex lässt sich lernen

Pornos sind nur einen Klick entfernt – Was bedeutet das für unsere Vorstellung von Lust und Liebe?

Von Yvonne Roither

LINDAU - Nie war Sexualität so allgegenwärtig wie heute. Ob Nacktbilder oder harte Pornos, im Internet gibt es eine fast grenzenlose Auswahl. Was bedeutet das für unser Sexualleben und unsere Vorstellung von Lust und Liebe? LZ-Redakteurin Yvonne Roither hat sich im Rahmen der Lindauer Psychotherapiewochen darüber mit der Sexual- und Psychotherapeutin, Ärztin und Wissenschaftlerin Melanie Büttner unterhalten.

Es braucht nur einen Klick – und das Internet offenbart uns alles zum Thema Sex. Doch sind wir deswegen auch aufgeklärter und erleben eine erfülltere Sexualität? Auf der einen Seite erfahren wir mehr über Sex und sind vielleicht auch aufgeklärter. Wir wissen, wie wir uns vor Schwangerschaft und sexuell übertragbaren Krankheiten schützen können und wir wissen auch relativ viel über Stellungen und Techniken. Aber sexuelle Bildung ist viel mehr. Dazu gehören auch viele Dinge, auf die es ankommt, wenn Sex uns gefallen soll.

Und das wäre?

Da geht es zum einen um die Frage, wie Sexualität aussehen kann, die sich für mich ganz persönlich gut anfühlt. Dazu muss ich meine eigenen Bedürfnisse kennen, aber auch meine Grenzen. Es geht aber auch um die elementare Frage, was eine gute sexuelle Beziehung ausmacht. Dazu gehört neben Interesse fürs Gegenüber, Einfühlbarkeit, Respekt und das Achten von Grenzen auch das Gespräch über Sexualität. Viele Paare sprechen nicht über Sex, dabei ist die Sprache das präziseste Mittel, um sich darüber zu verständigen. Wenn ich auf nonverbale Kommunikation setze, also darauf, dass der Partner meine Zeichen schon richtig lesen wird, ist das Risiko hoch, dass es verunglückt.

Immer mehr Menschen schauen Pornos. Können sie einen Beitrag zu einer erfüllten Sexualität leisten oder vermitteln sie eine falsche Erwartungshaltung, die Menschen unter Druck setzt?

Man kann von Pornos auch lernen und sich Anregungen holen. Prinzipiell kommt es darauf an, welches Material auf welche Person trifft und wie oft. Das Spektrum ist hier sehr breit. Es gibt Softpornos, wo es nicht explizit wird, feministische Pornos, die gleichberechtigte Lust zeigen, und Pornos mit sehr extremen Inhalten, die gewaltnah sind oder Gewalt zeigen. Bedauerlich finde ich, dass die kostenlosen Pornos, die auch Jugendliche anschauen, oft eine Sexualität zeigen, die wenig mit dem zu tun hat, was einem Gegenüber in der



„Auch bei Pornos gilt: Die Dosis macht das Gift.“

Melanie Büttner

Sexual- und Psychotherapeutin, Fachärztin und Wissenschaftlerin Melanie Büttner weiß: Was beim Sex guttut, ist für jeden anders.

FOTO: NICKI SCHÄFER

Realität gefällt und guttut. Weil sie einfach so weit weg ist vom dem, was vielen Menschen wirklich Lust macht.

Was hat das für Folgen?

Jungs, die viele Pornos konsumieren, wissen oft gar nicht, was Frauen wollen. Und die Mädchen sind unter Druck, weil sie meinen, die pornogeprägten Erwartungen ihrer Partner erfüllen zu müssen. Aber auch bei erwachsenen Frauen und Männern können Pornos Leistungsdruck verursachen. Wenn der Eindruck entsteht „So macht man das“ oder „Alle anderen machen es auch so“, kann das zu fremdbestimmtem Handeln führen.

Mit welchen Problemen suchen Frauen und Männer bei Ihnen Hilfe? Haben sich deren Nöte im Bett durch das Internet verändert?

Es sind tatsächlich viele Probleme gleich geblieben, allerdings erscheinen diese Klassiker nun in einer anderen Färbung. Ein nach wie vor großes Thema ist die Lustlosigkeit der Frau, die viel mit der Unterdrückung der weiblichen Lust im Patriarchat zu tun hat. Noch immer hält sich das Klischee, dass der Mann ähnlich einem Dampfkessel unter Druck steht und die Frau die Aufgabe hat, den Mann entsprechend sexuell zu versorgen. Dieses Klischee ist durch Pornos nicht besser geworden. Dazugekommen ist mehr Lustlosigkeit bei Männern, vor allem solchen, die intensiv Pornos nutzen und nun Schwierigkeiten haben, realem Sex noch etwas abzugewinnen. Ein weiterer Klassiker sind Probleme mit der Erregung und dem Orgasmus. Während die bislang aber vor allem

bei Frauen oder älteren Männern auftreten, lässt sich nun beobachten, dass mehr junge Männer Probleme damit haben, eine Erektion zu halten oder zum Orgasmus zu kommen.

Woher kommt das?

Die Wissenschaft erklärt das mit dem Dauerkonsum von Pornos. Wer ständig Pornos nutzt, wird so sehr auf diese speziellen Reize konditioniert, dass er irgendwann nur noch das als erregend empfindet, was er dort sieht. Echter Sex löst dann im Körper nicht mehr genug aus – der Penis bleibt schlaff oder hält nicht durch, der Orgasmus stellt sich nicht ein. Auch bei Pornos gilt: Die Dosis macht das Gift.

Zur sexuellen Bildung gehört es, dass Frauen und Männer ihre eigenen Bedürfnisse kennen. Tun sich Frauen damit noch schwerer?

Es ist wichtig zu wissen, was ich für ein sexueller Mensch bin. Während Männer ab der Pubertät ihren Körper spüren- und kennenlernen, erleben das viele Mädchen in der Pubertät nicht so. Das ist aber eine Entwicklungsmöglichkeit und ein tolles Feld, sich selbst zu entdecken. Ich rate daher Frauen, mal den Spiegel in die Hand zu nehmen, die eigene Vulva zu erkunden, sich sanft zu berühren und zu experimentieren. Dabei kann man eine Menge lernen. Letztlich ist aber der gesamte Körper ein Lustorgan, nicht nur das Genital. Deshalb kann es sich lohnen, sich auch der Erkundung der anderen Körperbereiche zu widmen.

Auf der Suche nach Liebe oder Sex sind Dating-Plattformen sehr gefragt. Was für Chancen und Risiken bringen sie mit sich?

In Deutschland sind Dating-Plattformen inzwischen der zweithäufigste Ort, wo Beziehungen geknüpft werden. Die große Chance ist, dass ich das, was ich mir wünsche, im Netz überregional suchen kann. Das große Angebot suggeriert aber auch, dass mein Traumpartner nur noch einen weiteren Klick entfernt ist. Das macht es angesichts des großen Angebots schwer, Entscheidungen zu treffen. Wir sprechen da von einem „Choice Overload Effekt“. Ein weiterer Nachteil ist die Anonymität im Netz, die es Menschen beispielsweise viel einfacher als im realen Leben macht, Kontakte ohne Ankündigung abbrechen. Das größte Risiko sehe ich aber in der digitalen Gewalt in sozialen Medien und entsprechenden Plattformen. Das betrifft vor allem junge Mädchen, die herabgewürdigt, beleidigt und sexuelle Gewalt beispielsweise durch das ungefragte Zusenden von expliziten Bildern erfahren.

Was kann man tun, um Kinder und Jugendliche zu schützen?

Wichtig ist es, dass junge Menschen aufgeklärt werden. Eltern sollten früh beginnen, mit ihnen über gleichwürdige und respektvolle Beziehungsgestaltung zu sprechen und dabei auch sexuelle Themen aufgreifen. Der Bildungsauftrag liegt aber auch in Kindergarten und Schule. Wenn man bedenkt, dass sich die erste Konfrontation mit Pornos bei Kindern und Jugendlichen sehr oft ungewollt ereignet, dann sollten die jungen Menschen wissen, dass sie sich abwenden und das Material wegklicken dürfen. Und sie sollten auch wissen, dass es okay ist, wenn

Zur Person

Dr. Melanie Büttner ist Sexual- und Psychotherapeutin, Fachärztin und Wissenschaftlerin. Von 2007 bis 2021 war die Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München tätig. Neben der therapeutischen und wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit dem Thema Sexualität widmete sie sich vor allem der Arbeit mit traumatisierten Menschen. Ab 2015 leitete Melanie Büttner die Sexuelsprechstunde des Klinikums. 2017 rief sie zusammen mit Sven Stockrahm und Alina Schadwinkel den Zeit-Online-Podcast „Ist das normal?“ ins Leben. Sie ist Inhaberin einer eigenen Praxis für Sexual-, Psycho- und Traumatherapie und hält regelmäßig Fortbildungen.

sie dabei verstörende Gefühle und Körperempfindungen wahrnehmen. Die Konfrontation mit expliziten Reizen kann nämlich schon bei jungen Menschen unwillkürliche Erregungsreaktionen im Körper auslösen, ob sie das wollen oder nicht und sogar wenn sie absolut nicht mögen, was sie sehen.

Viele Männer und Frauen sind mit ihrer Sexualität unzufrieden, geben sich aber damit ab. Vergeben sie damit eine Chance? Lässt sich guter Sex lernen?

Viele denken, Sex ist die natürlichste Sache der Welt, die man einfach instinktiv macht. Tatsächlich ist Sexualität aber über weite Strecken erlernt. Der Weg dahin, dass Sex genussvoll ist, ist ein Prozess, der sich ein Leben lang fortsetzt. Denn die Bedürfnisse wandeln sich mit den Jahren. Da stellt sich immer wieder aufs Neue die Frage: Was brauche ich jetzt, damit sich Sexualität gut anfühlt?

Schockanrufer sind in der Region aktiv

KREIS LINDAU (Lz) - Bei der Polizeiinspektion Lindau sind am Mittwoch zwischen 12 und 16.30 Uhr zehn sogenannte Schockanrufe gemeldet worden. Bei diesen Anrufen gaben sich die Täter als falsche Polizeibeamte aus und teilten mit, dass der Sohn oder die Tochter einen schweren Autounfall verursacht und dabei einen Menschen schwer verletzt oder getötet hätte. Dafür müsste jetzt sofort eine Kautions hinterlegt werden. Bei den angerufenen Bürgern im Alter zwischen 68 und 99 Jahren wurden Geldbeträge im Bereich von 20 000 Euro bis 75 000 Euro gefordert, schreibt die Polizei. Falls kein Geld vorhanden wäre, wurde auch nach Goldschmuck gefragt, teilweise wurden auch vorerst keine Forderungen gestellt. Glücklicherweise war den Angerufenen in Lindau, Bodolz und Sigmarszell die Masche bekannt, sie legten nach kurzer Zeit wieder auf und verständigten die richtige Polizei. Zu einem Schaden kam es nicht.

Die Polizei weist in diesem Zusammenhang darauf hin, dass niemals im Zusammenhang mit Unfällen Geldforderungen für Schadensregulierungen gestellt werden. Bei dieser Art von Anrufen handelt es sich um Betrugsversuche. Es soll auf keinen Fall Geld bezahlt oder an Fremde übergeben werden.

Mähwerk beschädigt Auto

WEISSENSBERG (Lz) - Ein Landwirt ist am Mittwoch gegen 18.45 Uhr mit seinem Schlepper von Lampertsweiler in Richtung Lindau unterwegs gewesen. Das an dem Schlepper angebrachte Mähwerk war laut Polizei wohl nicht ordnungsgemäß eingefahren oder befestigt, sodass dieses sich während der Fahrt nach unten bewegte und dabei den entgegenkommenden Audi A3 einer 56-jährigen FahrerIn beschädigte. Das Auto wurde auf der Fahrerseite „erheblich beschädigt“, schreibt die Polizei. Verletzt wurde niemand. Der entstandene Sachschaden wurde auf insgesamt 3500 Euro beziffert.

Mädchen beim Diebstahl erwischt

LINDAU (Lz) - Ein Ladendetektiv hat am Mittwoch gegen 17.15 Uhr in einem Lebensmittelmarkt im Lindaupark zwei Jugendliche bei einem Diebstahl erwischt. Die Mädchen im Alter von 14 und 15 Jahren versorgten sich laut Polizeibericht im Geschäft mit Kosmetika im Wert von fast 190 Euro und steckten die Sachen in einen mitgeführten Rucksack. An der Kasse zahlten sie nur einige Kleinigkeiten. Nach Verlassen des Kassensbereiches wurden sie durch den Ladendetektiv angesprochen. Danach wurde die Polizei verständigt. Die Beamten nahmen beide Jugendliche mit zur Dienststelle und übergaben sie nach der Anzeigenaufnahme an ihre Eltern.

LZ-Bürgeraktion

„Wir helfen“ leistet Hilfe vor der Haustür

LINDAU (Lz) - „Wir helfen“ lindert seit über 25 Jahren akute Notlagen. Wer die Aktion unterstützen will, kann seine Spende mit dem Stichwort „Wir helfen“ auf das Konto IBAN DE7773150000620000190 der Stadt Lindau bei der Sparkasse Memmingen-Lindau-Mindelheim (BIC BYLADEM1MLM) überweisen.

ANZEIGEN



Beilagenhinweis

Teilen unserer heutigen Ausgabe liegen Prospekte nachstehender Firmen bei:

expert Allgäu Service- & Verwaltungs GmbH

Bei Fragen zu den Beilagen in Ihrer Zeitung:
Telefon: 0751 29 555 555