

# «Wir wursteln zu viel im Bett»

Sexualtherapeutin Christiane Weinand spricht im Interview über Lust und Frust im Bett. Warum wir verlernt haben, über unsere Sexualität zu sprechen und was guter Sex mit Pizza zu tun hat.

TEXT CLAUDIA HOTTIGER FOTOS LUCIA HUNZIKER

## Christiane Weinand, was ist guter Sex?

Ich habe gelesen, dass Sex ist, wie zusammen Pizza zu machen. Das fand ich passend. Im Idealfall überlegen wir uns: Machen wir den Teig selber und auf welche Zutaten haben wir Lust? Auch das Tempo ist wichtig. Ist es eine Fertigpizza, die wir in den Ofen knallen, oder nehmen wir uns Zeit, sie zu belegen und zu essen? Es kann sein, dass auf meiner Seite Peperoni drauf sind und auf der anderen Pfefferkörner. Ich kriege etwas für mich, du für dich, doch alles ist Teil unserer gemeinsamen Pizza.

## Da ist Verhandlungsgeschick gefragt.

Kommunikation über sexuelle Bedürfnisse ist wichtig. Doch Sex darf nie ein Deal sein: Ich mache das, dafür machst du das. Statt zu dealen, sollte man eine Win-win-Situation anstreben. Wenn mein Partner etwas gerne macht, das ich nicht mag, dann ist die Frage: Wie können wir uns annähern, dass es für beide stimmt? Das setzt aber voraus, dass beide verbal oder nonverbal artikulieren können, was sie wollen. Es ist auch mal nötig, Nein zu sagen. Nein, ich habe keine Lust, dass deine Pfefferkörner auf der ganzen Pizza verteilt sind.

## Das geht aber nur, wenn beide wissen, was sie mögen.

Nicht zu wissen, was man will, ist beim Sex ein Killer. Dann fängt man am besten bei den Basics an, die man schön findet. Das können Küsse sein oder das gemeinsame Nacktsein. Darüber tauscht man sich aus und tastet sich langsam an das heran, was einem Lust bereitet.

## Bei der Häufigkeit und Intensität gibt es grosse Unterschiede.

Sehr. Es gibt sexuell extrovertierte Menschen, die ein hohes sexuelles Bedürfnis haben. Sie verbringen viel Zeit mit Sex. Und dann gibt es die sexuell Introvertierten, die kaum Zugang zur eigenen Sexualität finden. Biologisch sind wir dafür prädestiniert, Sex zu haben. Aber der biologische Faktor sagt noch nichts über unser Sexualverhalten aus, weil wir aus Körper, Seele und Geist bestehen. Sexualität ist eine Begabung und ein Lernfeld, der Appetit allein sagt noch nichts über die Sexualkompetenzen aus.

## Einer Umfrage zufolge sind 34 Prozent der Männer und 24 Prozent der Frauen in der Schweiz mit ihrem Sexleben unzufrieden. Wo harzt es?

Wir haben keine gelebte Sexualkultur, obwohl das viele Hochkulturen vor uns hatten. Da ist offensichtlich etwas verlorengegangen. Obwohl man heute Sex an Orten findet, an denen man nicht damit rechnet. Sex wurde komplett kommerzialisiert, etwa in der Werbung. Weil et-

was sexy ist, müssen wir es haben. Gleichzeitig ist unsere alltägliche Sexualität noch ein Tabu-Bereich. Zudem sehen viele Sex als etwas an, das nun mal so ist, wie es ist. Wir hinterfragen Annahmen über Sex nicht und haben auch nicht gelernt, darüber zu sprechen. Obwohl sich seit den 68ern einiges getan hat, spielt die Scham noch eine grosse Rolle. Und weil wir nicht über Sex reden, wursteln wir im Bett.

## Dabei wollen doch alle nur «gut im Bett» sein.

Wer definiert, was «gut im Bett» ist? Die Pornoindustrie. Viele haben deshalb ein völlig verzerrtes Bild von Sex und darüber, was gut ist und was nicht. Es wird häufig unterschätzt, wie sehr die Pornoindustrie unsere Vorstellung beeinflusst, wie Sex abzulaufen hat. In Pornos wird uns zwar einiges gezeigt, doch dabei geht es um Sex, der relativ funktional ist. Mit dem Sex, den wir in einer intimen Partnerschaft kennen, hat das nur bedingt etwas zu tun.

## Trotzdem besteht Leistungsdruck.

Ja, die sexuelle Performance spielt eine Rolle, obwohl die meisten wissen, dass Pornos nicht der Realität entsprechen. Bei Jugendlichen ist etwa Thema, wer schon was ausprobiert hat. Aber ob das Spass macht, oder wie es Spass machen kann, wird nicht besprochen. Und wenn



In Ihrer Praxis in Bern spricht sie über das, was für viele noch tabu ist: Christiane Weinand weiss, warum es beim Sex oft harzt.

man das vermeintliche Ideal nicht erreicht, täuscht man es halt vor – zum Beispiel einen Orgasmus. Doch beim Sex geht es nicht darum, eine Leistung zu erbringen. DIE Sexualität existiert nicht.

## Der Orgasmus gilt als Höhepunkt, als Ziel. Muss das sein?

Es gibt viele Menschen, die das so sehen. Den Orgasmus kann man als besonderes Element beim Sex sehen. Aber auch ohne gibt es Formen von Intimität.

Wenn man etwa gemeinsam in einen Flow-Zustand kommt, bei dem man irgendwie mit dem anderen eins wird. Da spielt es keine Rolle, ob es zum Orgasmus kommt oder nicht.

## Können wir Sex lernen?

Eigentlich schon. Für die meisten ist Sex immer noch ein Buch mit sieben Siegeln. Häufig ist die Scham so gross, dass wir uns nicht mal trauen, etwas zu googeln. Es gibt heute so viele Möglichkeiten sich

sexuell weiterzubilden: Literatur, Angebote im Netz, Kurse, oder Fernsehserien wie «Sex Education», die uns Formen zum Umgang mit Sexualität aufzeigen können. Auch die Schule kann einen Teil übernehmen. Doch weil sich Sex im Laufe des Lebens verändert, müssen wir uns bewusst werden, dass Sexualität etwas ist, das man sein Leben lang lernt.

## Welche Bedeutung haben Geschlechterrollen im Bett?

Weil die meisten sexuellen Begegnungen heterosexuell sind, spielt die unterschiedliche sexuelle Bildung von Mann und Frau eine grosse Rolle. Männer lernen durch ihre Sozialisierung andere Botschaften über Sexualität als Frauen. Sie fassen sich früh selber an. Und wo viel Berührung stattfindet, gibt es eine

## «Für die meisten ist Sex ein Buch mit sieben Siegeln.»

hohe Differenzierung. Das sehen wir auch an unseren Fingern. Mit den Zehen können wir nicht gleich gut tasten. Menschen, die keine Hände haben, können das aber. Die Empfindsamkeit eines Penis ist also durch jahrelange Übung entstanden. Bei Frauen hingegen wird der Intimbereich tabuisiert. Die Botschaften, die Frauen über Sex hören, sind: Wasch dich, dein Intimbereich darf nicht riechen, du kriegst deine Periode und werde bitte nicht frühzeitig schwanger. Nicht gerade kribbelnd, oder?

## Kein Wunder, führt das zu Scham.

Viele Frauen haben Probleme mit ihrem Körper. Deshalb ist es für viele schwierig, ihren Körper selber zu erotisieren. Wenn ich meinen Körper nicht mag, brauche ich die Hilfe einer anderen Person, um ihn sozusagen → Seite 104

→ erotisch aufzuladen. Ich stelle ihn also als Objekt zur Verfügung. Ohne, dass ich weiss, was ich damit machen könnte.

#### **Kann Selbstbefriedigung helfen?**

Ja. Frauen, die nicht masturbieren, können ihre Klaviatur nicht bedienen. Woher soll ich wissen, was mich erregt, wenn ich meinen Körper nicht kenne und es vorher nicht ausprobiert habe? Und woher soll der Partner wissen, was mir Spass macht, wenn ich es selber nicht weiss?

#### **Stimmt das Klischee, dass Männer mehr Lust auf Sex haben als Frauen?**

Bei Männern ist Sex häufiger in den Alltag eingebaut. Es finden erotische Impulse statt. Bei Frauen ist das oft separierter, weil sie zum Aufgabendenken erzogen wurden. Das heisst, sie haben eine Liste, was es zu erledigen gibt. Sex

auf diese To-do-Liste zu setzen, ist schlecht. Dann ist seine Lust etwas, um das Frau sich kümmern muss. Wenn der Partner Sex will, sie aber noch am Abarbeiten ihrer Liste ist, ist sie ja schon im Verzug. Ich sage dem Erektionsneid.

#### **Was meinen Sie damit?**

Stellen Sie sich eine Situation in einer mehrjährigen Beziehung vor: Einer fordert Sex ein und der andere ist überrumpelt. Während er also quasi mit eregiertem Penis dasteht, hat sie nicht mal eine Idee, wie sie jetzt auf ein ähnliches Lust-Level kommen könnte. Das Tempo und die Erwartungshaltung sind unterschiedlich. Das gibt Missverständnisse. Weil vor allem Frauen in dieser Situation denken, «ich sollte doch» oder «mit mir stimmt etwas nicht», kommt Sex statt auf die Lust-Liste auf die To-do-Liste.

#### **Frustrierend! Was dagegen tun?**

Es hilft, eine Standortbestimmung zu machen: Was frustet und was können wir dagegen tun? Das fällt oft schwer. Weil die sexuell introvertierte Person häufig das Gefühl hat, dass mit ihr etwas nicht stimmt. Die sexuell extrovertierte Person ist gefrustet und setzt zusätzlichen Druck auf. Das macht alles noch schlimmer. In der Regel braucht das eine Zeit, bis der Leidensdruck gross ist und einer auf die Idee kommt, eine Sexualtherapeutin aufzusuchen.

#### **Sexualtherapie, ein weiteres Tabu.**

Die Aufarbeitung von Tabuthemen braucht Zeit. Das liegt an der konservativen Haltung der Schweiz. Wir sind ein Bauernstaat. Früher hat man über jemanden, der zum Psychiater ging, gesagt: «Der spinnt halt.» Heute weiss

man, dass eine Therapie helfen kann, besser durchs Leben zu kommen. Auch das ist eine gesellschaftliche Entwicklung, bei der wir uns mit einem Tabuthema auseinandersetzen mussten. Weil wir eine Tradition haben, im «nicht zu schnell, lassen wir es so, wie es ist», geht das etwas länger.

#### **Haben Sie Tipps für die Überbrückungszeit?**

Es gibt keine Tipps für guten Sex, sondern Fragen, die sich alle stellen müssen. Welchen Stellenwert soll Sexualität haben? Wie glücklich bin ich damit? Was kann oder will ich dagegen tun? Es braucht viel Eigeninitiative. Wenn es in meiner Wohnung stinkt, kümmere ich mich darum. Das gilt auch nicht als gottgegeben. Wir müssen aufhören zu denken, dass das alles so kompliziert ist.

#### **Ist es das nicht?**

Nein, man muss sich einfach damit auseinandersetzen wollen. Bei anderen Themen machen wir uns selbstverständlich Gedanken: Was ziehe ich an? Was will ich essen? Das müssen wir auch bei der Sexualität tun.

#### **Wie habe ich es mit der Sexualität?**

Das sollte eine Lebensfrage sein. Wir könnten merken, dass Sexualität ein Reifungsprozess ist. Es ist besser, Sex als positives Element im Leben zu haben, als nicht. Und wenn er nicht positiv konnotiert ist, sind wir eingeladen, uns darum zu kümmern – und es nicht einfach so stehen zu lassen, weil es halt so ist. ●

#### **Christiane Weinand, wir danken Ihnen für dieses Gespräch.**

#### **CHRISTIANE WEINAND**

Christiane Weinand ist ausgebildete Pflegefachfrau, systemische Sexualtherapeutin und Fachfrau Prävention sexueller Missbrauch. Sie arbeitet seit vielen Jahren als Dozentin, Referentin und Workshopleiterin zu den Themen Sexualität und sexueller Missbrauch. Seit 2020 ist Weinand Präventionsbeauftragte gegen sexuelle Übergriffe des Bistum Basel. Sie führt ihre eigene Praxis für Sexualberatung und Sexualtherapie in Bern, wo die 57-Jährige wohnt.