

Sex sells

Hat sie es nicht toll exerziert? Charlotte Roche mit ihrem Roman „Feuchtgebiete“, der allein in Deutschland über drei Millionen Leser fand und in einer Starbesetzung auch noch verfilmt wurde. Ein Werk allerdings, das nach Überzeugung vieler Leser durch seine ekligen Szenarien die Grenzen des guten Geschmacks vielfach überschreitet. Ganz zu schweigen von der britischen Autorin E. L. James, die mit ihrer Trilogie „Fifty Shades of Grey“ einen sensationellen Weltbestseller landete: mehr als 70 Millionen verkaufte Exemplare weltweit! Ein Opus, der auf weit über 1500 Seiten sexuelle Praktiken immer wieder mit brutaler Gewalt verbrämt. Ein Märchen über eine unschuldige Jungfrau, die sich in einen wunderschönen und superreichen Sadisten verliebt. Eine ausführliche Beschreibung normaler sexueller Praktiken genügte bei diesen Beispielen also nicht ganz. Was fasziniert Millionen Leser, was ist heute normal? Vor einem halben Jahrhundert hätte man solche Druckwerke in keiner Buchhandlung oder gar in einem Kaufhaus entdeckt. Kein Autor hätte sich öffentlich dazu bekannt. „Fanny Hill“, die Storys von Anais Nin oder Henry Miller waren der Gipfel an schriftstellerischer Freizügigkeit und durften nicht für alle Kunden zugänglich verkauft werden.

Filme, die heute für Kinder ab 12 Jahren freigegeben sind, enthalten Szenen, die in dieser Zeit einen Aufstand ausgelöst hätten. Wer erinnert sich noch an die Schweigemärsche im Jahr 1964 als Protest gegen Ingmar Bergmans Film „Das Schweigen“? Ein Streifen, der außer einer harmlosen Masturbations-

szene, einer leidenschaftlichen koitalen Begegnung in einem Varieté und in einer leer stehenden Kirche wenig Anzügliches zeigte und heute als harmlos eingestuft werden würde. Allein in Deutschland hatte der Film in nur kurzer Zeit zehneinhalb Millionen Zuschauer. Und so waren es nicht allein die Druckwerke, die den Sexmarkt nach und nach revolutionierten. Im Internet finden sich millionenfach Pornofilme für absolut jeden Geschmack, sei er auch noch so abartig. Kostenfrei und zugänglich für alle. Aber was gilt heute als abartig?

Gehen wir auf eine sexuelle Apokalypse zu?

Nein, nach wie vor sehnen sich wohl die meisten Menschen nach einem erfüllten Sexualleben: am besten eingebettet in eine stimmige Beziehung.

Doch hier gibt es nicht selten Störungen, Missverständnisse und Probleme. Kommunikation im Bett (oder auch außerhalb) klappt in diesen Fällen nicht so recht. Wie oft in der Woche befriedigt sich Ihr Partner/Ihre Partnerin selbst und welche Phantasien pflegt er/sie dabei am liebsten? Wetten, nur wenige Befragte können darauf eine dezidierte Antwort geben. Aber muss man das denn überhaupt wissen? Wie weit sollte/darf man denn in die Intimsphäre seines Partners eindringen?

Nun, aus sexualtherapeutischer Erfahrung hat sich gezeigt, dass sich allein durch die Befassung mit solchen intimen Details vielfach erstaunliche Lösungsansätze für sexuelle Unstimmigkeiten entwickeln lassen. Dieses Buch in ein Exzerpt aus einer über dreißigjährigen einschlägigen Berufspraxis. Es ist ganz bewusst nicht als wissenschaftlicher Erguss, sondern als schlichter „Ratgeber“ konzipiert: leicht und schnell lesbar. Zwei rote Fäden ziehen sich dabei durch viele Inhalte: die Bedeutung der Kognitionen (Gedanken, optische und akustische Wahrneh-

mungen) und die Wichtigkeit einer ungestörten Kommunikation als Garant für eine erfüllte, weil leidenschaftlich gelebte Sexualität. Ein Start? Geben Sie dieses Büchlein auch Ihrem/-r Partner/in zum Lesen und diskutieren mit ihm/ihr die Inhalte. Das könnte die halbe Miete zur Überwindung kommunikativer Defizite sein! Sex sells – klar, aber Sex ist auch neu erfahrbar.

Um keine Illusionen zu wecken: Dieser Ratgeber geht von einer beinahe idealen Grundannahme aus: Zwei Menschen sind sich begegnet und lieben sich. Sie bezeichnen beide ihre Partnerschaft als glücklich und harmonisch und wünschen sich nichts sehnlicher, als ... als dass es auch im Bett so harmonisch und erfüllend sein sollte wie in den anderen Lebensbereichen. Beide definieren das sexuelle Problem als ein gemeinsames, das die Beziehung überschattet, und beide sind wild entschlossen, daran etwas zu ändern.

Wenn diese Voraussetzung auf Sie zutrifft, wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und Erfolg bei der Neugestaltung Ihres Intimlebens.

*Paul Kochenstein
Dezember 2013*