

Die Psychologie sexueller Leidenschaft

von

David Schnarch, Jürg Willi, Maja Ueberle-Pfaff, Christoph Trunk

1. Auflage

[Die Psychologie sexueller Leidenschaft – Schnarch / Willi / Ueberle-Pfaff / et al.](#)

schnell und portofrei erhältlich bei [beck-shop.de](#) DIE FACHBUCHHANDLUNG

Thematische Gliederung:

[Psychologie: Sachbuch, Ratgeber](#)

Tropen-Verlag 2014

Verlag C.H. Beck im Internet:

www.beck.de

ISBN 978 3 608 98038 7

Leseprobe

Jürg Willi: Vorwort zur deutschen Ausgabe

Ich freue mich, daß dieses wichtige amerikanische Buch, das bereits in fünf Sprachen übersetzt wurde, nun auch auf Deutsch erschienen ist. David Schnarch ist ein führender amerikanischer Sexualtherapeut, der durch seine Publikationen, seine zahlreichen Vorträge und Seminare und insbesondere durch seine Fernsehsendungen einen hohen Bekanntheitsgrad erreicht hat. Er verfügt über die Fähigkeit, sexuelle Probleme, die wohl jeder aus eigener Erfahrung kennt, offen und direkt anzusprechen und die Leserinnen und Leser mit neuartigen und einleuchtenden Sichtweisen zu überraschen.

David Schnarch distanziert sich von Übungsprogrammen, wie sie vor Jahrzehnten von den amerikanischen Sexologen Wilhelm Masters und Virginia Johnson sowie von Helen Singer Kaplan ausgearbeitet wurden. Die verhaltenstherapeutisch ausgerichteten sensate focus-Übungen waren auf die Wiedererlangung der sexuellen Funktionsfähigkeit ausgerichtet, also auf die Behebung von Störungen bei Erektionen, Ejakulationen oder Orgasmen. Man konzentrierte sich dabei stark auf das bloße Funktionieren, was durch eine Reduktion der Erwartungsängste erreicht werden sollte. Dabei verlangten die Übungen vom Partner oftmals eine nicht-fordernde Grundhaltung, die sein eigenes sexuelles Erleben behinderte sowie das Aufkommen einer partnerschaftlichen Intimität und Erotik erschwerte. Nachdem dieser Ansatz der Sextherapie zunächst ein weltweiter Erfolg war, wurde es nach einigen Jahren still um ihn, ohne daß neue Methoden an seine Stelle getreten wären.

Durch David Schnarch kommt es nun zu einer Wiederbelebung der Sexualtherapie. Er geht von einer grundlegend anderen Haltung aus. Sein Schwerpunkt liegt nicht in der Wiederherstellung der sexuellen Funktionsfähigkeit, sondern darin, sexuelle Intimität und Erotik zu ermöglichen - ein Gesichtspunkt, der bisher vernachlässigt wurde. Sexuelle Intimität setzt nach seiner Meinung die Fähigkeit voraus, sich dem Partner so zu zeigen (und sich dem Partner so zuzumuten), wie man wirklich ist. Es braucht Mut und Reife, sich dem Partner mit all seinen Gefühlen und Ausdrucksmöglichkeiten anzuvertrauen und sich dabei mit sich selbst zu konfrontieren. Wenn man sich dem Partner offenbart, geht man das Risiko ein, daß er darauf nicht mit Entzücken und Empathie reagiert. Aber man hat keine andere Wahl, man muß das ertragen.

Man kann das Wesentliche des Ansatzes von David Schnarch mit folgendem Beispiel aus seiner Praxis illustrieren: Ein Paar, beide Partner etwas über fünfzig, sitzt bei ihm in der Therapie. Der Mann wagt erstmals offen zu sagen, was ihm den sexuellen Zugang zu seiner Frau erschwert: 'Mich stört einfach deine alternde Haut. Ich fühle mich nun mal stärker von junger Haut angezogen.' Die Frau ist verletzt und fühlt sich nach der Sitzung ohnmächtig und deprimiert. Doch dann setzt bei ihr ein Umdenken ein, und sie überrascht in der folgenden Sitzung ihren Mann mit folgenden Worten: 'Ich hatte eine schwere Zeit nach der letzten Sitzung. Ich habe mich in der Zwischenzeit eingehend im Spiegel betrachtet und kam dabei zur Feststellung: Ich habe tatsächlich die Haut einer 50jährigen. Doch dann wurde mir klar: Das ist meine Haut, sie paßt zu mir, sie gehört zu mir, ich fühle mich in ihr wohl. Hast du hier etwa ein Problem?'

Wenn Partner eine Liebesbeziehung eingehen, hegen sie insgeheim die Erwartung, der Partner

reagiere auf jede intime Offenbarung mit Wertschätzung, Anerkennung und Liebe. Es besteht der Wunsch, diese positiven Gefühle zu erhalten, aber es wird befürchtet, diese Gefühle könnten verlorengehen. Also versucht man, die harmonische Übereinstimmung mit dem Partner zu bewahren, indem man alles vermeidet, was trennend wirken könnte. Man neigt dazu, die Erwartungen des anderen zu erfüllen und sich seinen Wünschen anzupassen. Dies zeigt sich oft bei jungen Paaren, bei denen der Mann häufigeren sexuellen Kontakt haben möchte als seine Frau. Wenn die Frau sexuelle Beziehungen ablehnt, sagt er: 'Aber wenn du mich wirklich lieben würdest, so würdest du doch.' Die Frau möchte nun die Bestätigung erhalten, daß sie begehrenswert ist. Sie befürchtet, vom Mann weniger geschätzt oder gar verlassen zu werden, wenn sie seine Erwartungen nicht erfüllt. So gibt sie seinen Wünschen 'aus Liebe' nach und ist eventuell bereit, Theater zu spielen, nur um ihn zufriedenzustellen.

Der übermächtige Wunsch, vom Partner bestätigt zu werden, führt zur Selbstaufgabe. Die Folge davon ist, daß früher oder später bei der Frau eine Reaktion auftritt, bei der sie keine Freude mehr an sexuellen Beziehungen hat, ja sogar jegliche Berührung ablehnt aus Angst, diese könnte gleich mit der Forderung nach Sexualverkehr verbunden werden. So entwickelt sich ein Teufelskreis: Je mehr die Frau körperliche Beziehungen abwehrt, desto fordernder wird der Mann, und je fordernder der Mann wird, desto abwehrender wird die Frau. Beide sind zutiefst verzweifelt und frustriert. Sie finden nicht mehr zueinander. Das führt zur Vermeidung und Störung von Intimität. David Schnarch zeigt nun, daß Liebesbeziehungen zu einer Differenzierung des Selbst herausfordern. Es bringt nichts, sich den Wünschen des Partners anpassen und in unehrlicher Weise seinen Erwartungen entsprechen zu wollen. Der einzuschlagende Weg ist, zu lernen, dem emotionalen Druck standzuhalten, den die Partner aufeinander ausüben. Man muß lernen, sich dem Partner gegenüber mit echten Gefühlen zu zeigen und in der Intimität bei sich selbst zu bleiben. Das ist eine sehr hohe Anforderung, deren Erfüllung oft schwierig und schmerzlich ist. Aber so gesehen kann man sagen, die Liebesbeziehung ist eine 'people growing machine'. Intimität und enge Bindung sind nach David Schnarch nur möglich, wenn die Autonomie der Partner gesichert bleibt. Wenn dies nicht gewährleistet ist, fühlt man sich gedrängt, die Kontrolle über die Beziehung behalten zu wollen, was Intimität unmöglich macht. Zwar wird in jeder Liebesbeziehung emotionale Nähe ersehnt und auch gefordert, aber das erwachsene Selbst entwickelt sich eher unter der Nicht-Bestätigung durch den Partner. Die Liebenden geben sich nicht nur vorbehaltlose Unterstützung, sondern stehen einander auch kritisch gegenüber. Ein Partner ist kein guter Partner, wenn er einfach 'lieb' und nachgiebig ist. Jeder muß über die Fähigkeit verfügen, zu spüren, was er selbst will, und muß es wagen, sich dem anderen in seiner Weise zuzumuten. Erst das eröffnet die Möglichkeit, die Beziehung auch sexuell spannungsgeladen und lebendig zu erhalten.

David Schnarch

Aus: Kap. 8.: Orgasmus mit offenen Augen: Kontaktaufnahme beim Sex

[.] Lassen Sie mich an diesem Punkt an die Thematik des vorangegangenen Kapitels anknüpfen, die Kontaktaufnahme während des Vorspiels. Kommen Sie mit mir auf einen kleinen Spaziergang durch die Straßen, bei dem wir uns mit etwas beschäftigen, das sehr viel mit der gelebten

Sexualität zu tun hat: die erotische Ausstrahlung. Jeden Tag begegnen uns auf der Straße diese erotischen 'Schwingungen'. Blicke treffen sich. Menschen stellen fest, daß sie Kontakt aufnehmen - sich gegenseitig wahrnehmen, und daß ihnen gefällt, was sie sehen. Sie spüren einander. Manchmal geschieht das sogar ohne Blicke, allein dadurch, daß man im Aufzug neben einer Person steht und die aufleuchtenden Stockwerkzahlen fixiert.

Erotische Schwingungen sind ein Zeichen für eine echte zwischenmenschliche Begegnung, die jedoch nicht unbedingt in gegenseitigem Einverständnis stattfinden muß. Schwingungen werden von einer Person ausgesendet und von einer anderen aufgefangen. Subtile Formen von sexuellem Mißbrauch in der Familie und Mobbing am Arbeitsplatz sind Beispiele dafür, wie sexuelle Schwingungen falsch eingesetzt werden. Eine Person spürt das (unerwünschte) sexuelle Interesse eines anderen, selbst wenn keine körperlichen Übergriffe stattfinden.

Die meisten Menschen kennen das unangenehme Gefühl, mit Blicken 'ausgezogen' oder belästigt zu werden (unangenehm dann, wenn es von dieser Person nicht erwünscht ist). Man weiß, wann man den Blick abwenden muß, wenn einem auf der Straße ein 'Aggressor' entgegen kommt, denn man spürt es. Auf der anderen Seite kann unter den richtigen Umständen ein intensiver Blickkontakt sich zu einer Form von 'Safer Sex' gestalten; es findet kein Austausch von Körperflüssigkeiten statt, sondern nur ein Austausch von Schwingungen.

Der Umgang mit erotischen Schwingungen und sexueller Anziehung gehört zum Alltag. Daran ist nichts Magisches. Die Spezies Mensch sendet und empfängt Schwingungen, seit sie sich zu sozialen Wesen entwickelt hat. Wir können auch die Freude oder Trauer der anderen mitempfinden oder lassen uns von ihrer Nervosität, ihrem Kummer oder ihrer Wut anstecken. Erotische Schwingungen sind eine Form von emotionaler Ansteckung, bei der Emotionen auf eine Art ausgesendet werden, wie sie sich bei vielen Spezies findet. (1) Wissenschaftler haben die komplexen und subtilen zwischenmenschlichen Rituale dokumentiert, die mit erotischen Schwingungen im Zusammenhang stehen. (2) Psychophysiologisch allerdings können wir kaum erklären, wie dieser Prozeß abläuft.

Manchmal sind wir uns bewußt, daß wir erotische Schwingungen aussenden und empfangen, manchmal nicht. Männer und Frauen haben oft ein gutes Gespür für Menschen ihres eigenen Geschlechts, die sexuell interessiert und aktiv sind. Ihre Schwingungen fühlen sich anders an als beispielsweise die einer Hysterikerin, die ihre Sexualität auf dem Silbertablett vor sich herträgt, als sei sie alles, was sie zu bieten hat, oder die eines Macho, dessen Posen eine ganz und gar narzißtische Lust zur Schau stellen. Für männliche Teenager gehörte es zum kumpelhaften und 'männlichen' Verhalten, Frauen anzustarren. (Manche Männer werden allerdings nie erwachsen.) Mädchen lernen, daß ein längerer Blickkontakt als Eingehen auf ein sexuelles Angebot interpretiert werden kann. Die Gesellschaft hat früher diktiert, daß Männer 'Sender' und Frauen 'Empfänger' zu sein haben. Das hat sich mittlerweile geändert.

Heute sind die Frauen so frei, selbst Schwingungen auszusenden - wodurch sie Männer und/oder andere Frauen von Rollenerwartungen befreien, ihnen schmeicheln, sie aber unter Umständen auch einschüchtern. Kürzlich sorgte eine Werbung für Pepsi Light für Aufruhr, als sie mehrere Frauen in einem Bürogebäude zeigte, die einen gutaussehenden Bauarbeiter mehrere Stockwerke tiefer mit den Augen verschlangen. Dabei verhielten sich die Frauen entsprechend

ihren Persönlichkeiten ganz unterschiedlich. Das war 'Sex mit offenen Augen' zur besten Sendezeit. Manchen Zuschauern ist vielleicht eine weniger offensichtliche Facette dieser Szene aufgefallen: Die Frauen konnten offen ihre erotischen Schwingungen aussenden, weil der fragliche Mann sie eben nicht spüren konnte. In der Realität und auf kurze Entfernung wären sie vermutlich zurückhaltender gewesen.

Das führt uns zu dem eigentlichen Problem: Erinnern Sie sich an das letzte Mal, als Sie mit einem Fremden diesen elektrisierenden Blickkontakt erlebt haben? Und wann ist Ihnen das zum letzten Mal mit Ihrem Partner so ergangen? Wahrscheinlich ist das - falls Sie in einer langjährigen Beziehung leben - schon eine Weile her. Ehepaare wünschen sich oft, daß sie im Schlafzimmer wieder einmal das empfinden würden, was ihnen eine flüchtige Begegnung auf der Straße gelegentlich bietet. Wenn korrespondierende erotische Schwingungen von zwei Menschen aufeinandertreffen, können sich zufällige Begegnungen anfühlen wie öffentlicher Sex. Aber nur wenige Paare verspüren auch nach Jahren noch beim Sex solche belebenden Schwingungen. Die Paare sind sich des Verlusts dieses 'Kribbelns' schmerzlich bewußt. Klagen über eine 'Entfremdung' vom Partner beziehen sich oft auf eben diesen Mangel. In ihnen versteckt sich die Botschaft, daß sexuelle Aggression, sexuelles Verlangen und sexuelle 'Absichten' verlorengegangen sind. Bei manchen Auseinandersetzungen über den sexuellen Aspekt der Beziehung geht es eigentlich um das Fehlen einer bestimmten Qualität, und zwar das Fehlen erotischer Schwingungen. (Ein paar Menschen wachsen freilich so abgespalten von ihrer Sexualität auf, daß sie sich fragen, worüber sich ihr Partner denn beklagt.)

Warum ist dieses Problem so verbreitet? Weil, wie im Fall von Intimität und sexuellem Verlangen, Differenzierung notwendig ist, um mit einem langjährigen Partner erotische Schwingungen zu bewahren. Das erotische Profil eines Menschen ist so individuell und einzigartig wie seine Geschlechtsorgane. Schon allein das Zeigen von erotischem Interesse ist für manche Menschen so ungewohnt, daß es ihnen scheint, als gäben sie ein großes Geheimnis preis. Und wenn sie es dann tun, fühlen sie sich, als würde man sie auffordern, ihre sexuellen 'Geheimvorräte' zu plündern. Auch das hat mich meine Lektion in der Damenwäsche-Abteilung gelehrt: Wenn das Kleidungsstück einen Aspekt der Sexualität anspricht, den die Trägerin selbst schätzt, kann das Spiel beginnen; wenn nicht, kommt es zum Streit.

Es ist eine wichtige Form von selbst-bestätigter Intimität, dem Partner das eigene Interesse durch erotische Schwingungen zu offenbaren. Falls der Sex mit dem Partner nur ein Boxenstop für die fremd-bestätigte Intimität war, werden Sie nach einiger Zeit nicht mehr in der Lage sein, erotische Schwingungen auszusenden. Sobald die Verschmelzungsphase einer Beziehung zu Ende geht, ist die Differenzierung wichtig, um die Lebendigkeit der sexuellen Schwingungen zu erhalten. Die Gründe dafür sind einfach:

? Wir wollen vielleicht nicht wirklich erkannt werden, in sexueller wie in anderer Hinsicht.

? Wir riskieren lieber keine Mißbilligung durch einen Partner, der einen immer höheren Stellenwert in unserem Leben einnimmt.

? Wir sind abhängig von der Fremd-Bestätigung unserer Attraktivität/Sexualität, und die Reaktionen unseres Partners sind mit der Zeit weniger wirksam, wenn es darum geht, unser

Pseudo-Selbst aufzubauen.

? Es fällt uns immer schwerer, in der Gegenwart unseres Partners unsere 'Eigenart' zu bewahren (oder zu verändern) und in uns selbst (oder unserem Partner) eine sexuell attraktive Person zu sehen.

Der Austausch von erotischen Schwingungen wird in einer stabilen Partnerschaft mit der Zeit zu einem Akt des Willens und der Integrität.

Entscheidend ist hierbei nicht nur, daß das Fehlen erotischer Schwingungen zu vielen Enttäuschungen führt, zum Beispiel zu weniger Interesse an Sex, weniger Intimität und dem Gefühl, für den Partner nicht mehr attraktiv zu sein oder ihn nicht mehr attraktiv zu finden.

Erotische Schwingungen sind eine Möglichkeit, beim Sex in jedem Augenblick mit dem Partner im Gleichklang zu sein. Wenn Sie wollen, daß die emotionale Verbindung zu Ihrem Partner Ihr Verhalten bestimmt, haben Sie nur beim Austausch erotischer Schwingungen eine 'erotische Spur', der Sie konkret folgen können. Ich behaupte nicht, daß Sie nicht mit dem Partner in Verbindung sein können, wenn Sie keine erotischen Schwingungen aussenden - aber im Bett ist die 'Zuneigung' nun mal kein ausreichender oder eindeutiger Wegweiser.

Anmerkungen

1 Der Biologe E.O.Wilson und die Therapeuten Michael Kerr und Murray Bowen stellen die These auf, daß Menschen ein komplexes emotionales Netzwerk besitzen, wie es auch Ameisen, Bienen, Delphine und Wale haben, die über ein hochentwickeltes Kommunikationssystem verfügen (z.B. um Nahrungs- oder Gefahrenquellen zu orten oder Artgenossen zu mobilisieren); Bienen sind darin so versiert, daß sie eine genetische Information in einer männlichen Biene triggern, wenn die Königin stirbt. Siehe Edward O.Wilson, *Biologie als Schicksal. Die soziobiologischen Grundlagen des menschlichen Verhaltens*, Berlin: Ullstein, 1980. Siehe auch Michael Kerr und Murray Bowen, *Family Evaluation*.

2 In den 1960er Jahren entdeckte der deutsche Verhaltensforscher Irenäus Eibl-Eibesfeld ein typisches Muster weiblichen Flirtverhaltens, das kulturübergreifend auftritt, weshalb er es für angeboren hielt. Bei diesem Muster lächelt die Frau, hebt die Augenbrauen und öffnet die Augen weit, um ihren Partner anzusehen, dann schlägt sie die Lider nieder, neigt den Kopf zur Seite und wendet den Blick ab. Helen Fisher nimmt an, daß diese 'Aufforderung zur Kopulation' durch Augenkontakt als Paarungsvorspiel möglicherweise das auffälligste menschliche Flirtverhalten und in der gesamten Evolution verankert ist; ähnliche Verhaltensweisen lassen sich auch bei Tieren nachweisen. Sie stellt fest, daß Lächeln, ritualisiertes Flirten, verschämte Blicke, Kopfneigen, Brustvorschieben und Blickkontakt zum Standardverhalten des Menschen gehören, wenn er einen Partner anlocken will. Der Anthropologe David Givens und der Biologe Timothy Perper, die die Besucher von Single-Bars studierten, stellten diese (und andere) Verhaltensweisen als verlässliche Muster für Flirtrituale fest. Siehe Helen Fisher, *Anatomie der Liebe*, München: Droemer Knauer, 1993.

[.]