BOOOHH! RING.

Wir müssen reden. Über Sex. Wir reden zwar viel über Sex, aber wenig über unseren eigenen. Das Ergebnis dessen zeigen zahlreiche internationale Studien: Unsere „Generation Lustlos", wie wir gern betitelt werden, hat das langweiligste und unzufriedenstellendste Sexleben seit Generationen.

REDAKTION: MAGDALENA PÖTSCH
VIELEN DANK AN SEXUAL- UND PAARTHERAPEUTIN MAG. NICOLE KIENZL (WWW.PSY-PRAXIS.COM)!

Wir hatten zwei Monate keinen Sex mehr. Aber weißt eh, wie das ist. Wir haben einfach grad viel um die Ohren. Du kennst das ja": So kann man es vielerorts beim Mädelsabend hören, wenn das Thema wie so oft auf die Aktivitäten im Bett kommt – und damit geht's uns, wenn man einer Studie, die in den „Archives of Sexual Behavior" veröffentlicht wurde, glaubt, allen ähnlich. Die Studie wertet Daten von über 25.000 Amerikanern aus und zeigt zwar, dass alle Beteiligten – unabhängig von Alter oder Geschlecht – weniger Sex haben als die Vergleichsgruppe 2002, ganz besonders gesunken ist die Zahl aber bei allen, die um oder nach 1990 geboren sind. Damit haben wir, die Millennials, weniger Sex, als unsere Eltern und Großeltern im selben Alter hatten – was nicht weiter schlimm wäre. Belegte Tatsache ist aber auch, dass wir mit unserem Sexleben unzufriedener sind als die Generationen vor uns. Dabei sind wir mit einem gewaltigen Vorsprung gegenüber anderen Generationen gestartet: Aufgewachsen mit Eltern, die uns, geprägt vom 68er-Geist, sexuelle Freiheit vorlebten, gepaart mit einem Dr.-Sommer-Team, das uns alle Fragen, die uns auf den Lippen brannten, beantwortete. Dazu kommt der nahezu uneingeschränkte Zugang zu Pornos. Auf den ersten Blick überraschen die Studienergebnisse also, wird uns Millennials doch eine ausgeprägte Aufreißkultur nachgesagt. Wo ist die also?

WARUM WIR UNS IM BETT LANGWEILEN

Im Netz plaudern Podcaster über Analverkehr, ein One-Night-Stand ist genauso leicht abrufbar wie das Abendessen über diverse Lieferservice-Apps. Mindestens genauso viele Apps gibt es mittlerweile im Dating-Bereich. Das Handling ist so easy, dass wir rein theoretisch beinahe zu jeder Zeit mit jemandem Sex haben könnten. Könnten. Konjunktiv. Wir tun es nicht, sind aber laut Studien gleichzeitig unzufrieden mit unserem Spießer-Sexleben. Dabei schreiben wir uns doch das Label als offenste und individuellste Generation auf die Fahnen. Sex war noch nie so präsent wie jetzt. Wir reden auch viel darüber, aber eben nicht über den Sex, den wir selbst haben oder eben gern hätten – um beim Konjunktiv zu bleiben. Wir machen also gern auf offen und aufgeschlossen, aber offenbar verunsichern uns dieses Überangebot und die damit verbundenen Ansprüche.
Wir alle wissen, dass Pornos anzuschauen so ist, wie Superman beim Sex zu beobachten, aber dennoch: „Das ▷

FOTOS: SHUTTERSTOCK (4)

Fun FUCKIN Lustig

macht etwas mit uns. Ich glaube, dass Millennials wissen, dass Pornografie nicht die Realität abbildet, aber es macht trotzdem etwas mit uns. Das ist wie Werbung. Wir wissen, dass Werbung übertreibt, aber trotzdem wirkt sie“, erklärt Sexualtherapeutin Nicole Kienzl. Sind mit der sexuellen Reizüberflutung und Pornos als Fiktion also unsere Ansprüche gestiegen? Haben wir das Thema schon zerredet? Und wie sinnvoll sind Studien wie diese überhaupt? „Studien haben prinzipiell schon ihren Sinn, andererseits geben sie Normen vor, wie Sexualität auszusehen hat, und ich finde es ganz schwierig, wenn sich Menschen von Normen leiten lassen. Das nimmt die Leichtigkeit und das Spielerische, was Sexualität eigentlich haben sollte. Wenn Studien wie diese sagen, Millennials haben den langweiligsten Sex, dann ist immer zu hinterfragen: Wer definiert das? Was ist guter Sex?“, skizziert die Sexualtherapeutin ihren Standpunkt.

WARUM LANGEWEILE NICHT ZWINGEND SCHLECHT IST

Die gute Nachricht: Das ist subjektiv. Wir definieren das also, sind aber offensichtlich nichtsdestotrotz unzufrieden. Gefangen zwischen Optimierung und Multioptionalität. Das Bedürfnis nach Individualität, das uns so gern nachgesagt wird, scheint beim Sex aufzuhören. Anstatt unsere sexuelle Individualität zu entdecken, spulen wir im Bett immer denselben Film ab, was auch nicht zwingend schlecht ist. „Es braucht auch mittelmäßigen Sex, um bombastischen Sex haben zu können“, stellt Nicole Kienzl klar und erklärt weiter: „Oft hat ja Sexualität auch nur die Funktion, zu signalisieren, dass man zusammen ist. Oder dass man begehrenswert ist. Oder manchmal ist es nur Triebbefriedigung. Sex muss nicht immer nur toll und aufregend und lustvoll sein. Er muss auch nicht immer Spaß machen, man will vielleicht nur den anderen spüren und Intimität. Spaß haben zu müssen macht auch so einen Druck.“ Und dass der Sex am Anfang immer aufregender ist, liegt in der Natur der Sache. Routine gibt Sicherheit und ist also nicht zwingend etwas Schlechtes. Wichtig ist nur, dass „man Erotik und Bindung nicht verwechselt. Bindung gibt viel Sicherheit, schafft Vertrauen. Aber Gefahr bergen Routine und Bindung dann, wenn man glaubt, eh schon alles vom anderen zu wissen und nichts Neues mehr entdecken zu können, denn das verändert sich auch im Laufe der Zeit. Was ich vor drei Jahren gut fand, muss nicht immer noch so sein. Deshalb ist es wichtig, am anderen interessiert zu sein und nachzufragen, aber auch von sich zu erzählen.“ Damit wir das können, müssen wir unsere sexuellen Wünsche kennen – unsere Individualität im sexuellen Rahmen genauso entdecken, wie wir das in anderen Lebensbereichen tun. Wir reden zwar viel über Sex, aber nicht über den, den wir selbst haben. Das heißt aber – jaja, diesen Satz hört niemand gern: Wir müssen reden.

WANN ROUTINE ZUM PROBLEM WIRD

Aber eines sei an dieser Stelle klargestellt: „Einerseits sind Reden und offene Kommunikation über Sex etwas Gutes, andererseits geht auch der Reiz verloren. Das Reden über Sex ist also ganz, ganz wichtig, aber je offener und weniger prüde die Gesellschaft wird, desto eher verliert Sex an Reiz. Es gibt also vor allem noch viel Aufklärungsbedarf, nicht ob, sondern wie wir über Sex reden“, weiß Sexualtherapeutin Nicole Kienzl. Das heißt konkret: „Man muss einmal feststellen, woher die Unzufriedenheit kommt oder was man sich wünscht“, denn Routine ist zwar nicht zwingend schlecht, aber was, wenn wir mal keinen Bock auf mittelmäßigen, vertrauensbildenden Schema-F-Sex haben, sondern den vorhin angesprochen Bombast-Sex haben wollen, nach dem wir uns laut eingangs erwähnter Studie sehnen? „Ich kann keinen allgemeinen Fahrplan vorgeben. Das kommt ganz darauf an. Was ich ganz sicher allgemein sagen kann, ist, dass Kommunikation das A und O ist. Wenn ich verschweige, womit ich unzufrieden bin, und mein Sexualpartner gar nicht weiß, warum und wieso, dann ist das natürlich nicht optimal. Außerdem ist Kommunikation eine ganz einfach Chance, die Sexualität zu entwickeln“ – womit wir wieder beim Stichwort sexuelle Individualität sind, denn: „Wenn ich mich nicht traue, etwas zu sagen, dann kann sich Sexualität nicht weiterentwickeln. Dann stagniert sie und wird auf Dauer langweilig und man ist frustriert.“

WAS WIR GEGEN ROUTINE TUN KÖNNEN

„Kommunikation mit dem Sexualpartner“, das klingt sehr einfach, ist in der Realität aber immer noch für viele unangenehm. Wie geht man das am besten an? Wie formuliert man sexuelle Unzufriedenheit, ohne den anderen zu verletzen? „Dabei ist folgender Gedanke ganz wichtig: Ich muss dem anderen meine Sexualität zumuten können. Damit das gelingt, muss man sich vor Augen führen: Das sind meine Gefühle, meine Vorlieben, meine Abneigungen. Das ist nicht verhandelbar. Da kann man also das Gegenüber auch gar nicht verletzen. Man hat immer das Recht, sich etwas zu wünschen – der andere hat genauso das Recht, dazu Ja oder Nein zu sagen.“ Viele können hingegen gar nicht benennen, was sie gern hätten, was sie sich sexuell wünschen, eben weil die sexuelle Individualität noch nicht ausgeprägt ist. „Ich finde, da kann man sich ganz viele Ideen von Pornos, vor allem auch Frauenpornos, holen. Erotische Literatur kann auch gute Anregungen liefern. Klar kann man auch einmal Sexspielzeug ausprobieren. Man merkt dann eh sehr schnell, ob man mit Augenverbinden, Fesseln oder was auch immer etwas anfangen kann oder nicht. Und vor allem: Gerade Frauen haben oft Unterwerfungsfantasien – generell kann man Fantasien ruhig ansprechen oder, im ersten Step, sie sich eingestehen und vielleicht auch mal ausleben“, rät Therapeutin Nicole Kienzl. Ausleben. Machen. Probieren. Endlich mal wieder Indikativ statt Konjunktiv! □

WERBUNG

GESUNDE
Vagina

Besonders bei allen Antibiotika-Therapien oder vorsorglich für die Badesaison, Sauna oder bei sexueller Aktivität zu empfehlen:

GYNOPHILUS® CLASSIC & GYNOPHILUS® PROTECT

Scheidenkapseln oder Vaginaltabletten (= 10 Tage Schutz) als Medizinprodukt mit Lactobacillus Casei Rhamnosus zur Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung des natürlichen Gleichgewichts der Scheidenflora.

LACTAMOUSSE® INTIMPFLEGESCHAUM

Zur sanften täglichen Reinigung unter der Dusche. Milchsäure erhält den pH-Wert, Aloe und Hamamelis wirken hautberuhigend im empfindlichen Intimbereich. Auch top bei der Rasur in der Bikinizone!

Rezeptfrei in der Apotheke erhältlich und ohne Kühlung lagerbar.

www.gesundescheide.at

GYNPRMS1804

FOTOS: SHUTTERSTOCK, BEIGESTELLT