

Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-499-00110-9

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf www.rowohlt.de.

Ann-Marlene Henning

Sex verändert alles
Aufklärung für Fortgeschrittene

ROWOHLT

Der Abdruck des Gedichts «Pink or blue» erfolgt mit
freundlicher Genehmigung der Autorin Hollie McNish.
Übersetzung: Ann-Marlene Henning

Originalausgabe

Veröffentlicht im Rowohlt Verlag, Hamburg, Oktober 2019

Copyright © 2019 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg

Redaktion Regina Carstensen

Covergestaltung FAVORITBUERO, München

Coverabbildung Alexey Kuzma/stocksy.com

Illustrationen im Innenteil Louis Harrison

Innengestaltung Daniel Sauthoff

Satz Air bei Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin

Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck, Germany

ISBN 978-3-499-00110-9

Inhalt

Prolog Wie sind die denn drauf, diese Jugendlichen?

Einleitung Ich, eine Sexologin

Blöde Fragerei - was wollt ihr wissen?

Natürlich schamhaft - Grenzen gibt's überall

So was von intim

Fragen

Kapitel 1 Sex verändert alles

Eindeutig zweideutig

Prolog

Wie sind die denn drauf, diese Jugendlichen?

Gleich sollte es so weit sein. Ich würde die jungen Schauspieler kennenlernen, die die Filmfiguren aus dem Drehbuch zu *Get Lucky* mit Leben füllen sollten. Bisher geisternten sie nur in meiner Vorstellung herum. Ja, für das Drehbuch der frechen Sommerkomödie wurde eigens eine Sexologin engagiert - vor fast drei Jahren war ich für diese Aufgabe angeheuert worden.

Das letzte Casting hatte stattgefunden, und es stand nun endlich fest, wer welche Rolle übernehmen sollte. Lange war an den verschiedenen Persönlichkeiten im Film gebastelt worden, die Charaktere sollten spannend sein. Auch irgendwie anders. Vielfältig.

Ich schlenderte den kurzen Weg von meiner Wohnung zu meiner sexualtherapeutischen Praxis, um die Darsteller das erste Mal zu treffen, die Sonne stand hoch am strahlend blauen Himmel. Von weitem sah ich sie schon vor meiner Praxis stehen, eine Gruppe leicht aufgeregter und vor allem gut aufgelegter Jugendlicher. Auch Hannes war da, der großgewachsene, schlaksige Kameramann mit den Wuschelhaaren. Und Ziska, die Regisseurin. In vier Wochen würde der Dreh beginnen. Lauter freundliche Gesichter strahlten mich an, als ich näher kam. In Gedanken ging ich das Drehbuch und die Darstellerliste durch. Wer war wohl Hannah? Wer Julia, David und Mehmet? Nach und nach stellten sich die Jugendlichen vor, immer mit ihrem Filmnamen, ich brauchte gar nicht danach zu fragen. Ach, dieser junge Mann sollte Aaron spielen? Den hatte ich mir ganz anders vorgestellt.

Die «Dänin Ineke» reichte mir die Hand, und «ein Junge aus dem Dorf, Lukes», umarmte mich, als ob wir seit Jahren Weihnachten zusammen feierten. Klar, diese Filmfiguren existieren im wahren Leben nicht, aber die richtigen Namen der jungen Schauspieler, die sie mir gerade präsentierten, konnte ich mir beim besten Willen bei der Menge kaum merken. Wer war eigentlich überhaupt für die Rolle der Emma ausgesucht worden? Jedenfalls nicht die junge Frau, die sich mir als Emma vorstellte, da sie, wie sie sagte, im Film die Julia sein würde. Verwirrung pur!

Es zeigte sich: Die Film-Emma, die zwölfjährige Schwester der Film-Julia, musste erst noch gefunden werden. Emma, die freche präpubertäre Göre, die für ein paar Wochen mit älteren Jugendlichen, darunter ihre Schwester Julia, an die Ostsee fährt. Ohne Erwachsene. Doch Ellen, die vierunddreißigjährige Sexologin und Film-Tante von Julia und Emma, lebt dort im Feriengebiet. In einem schönen Reetdachhaus, in dem sie auch ihre sexualtherapeutische Praxis betreibt. Ellen ist zwar eine Erwachsene, benimmt sich aber nicht immer, wie man es sich als Eltern erhoffen würde, die ihre Kinder zu ihr in die Ferien schicken. In Ellen steckt einiges (viel!) mehr.

Für Interessierte: Eine Sexologin oder Sexualtherapeutin ist so etwas wie eine Psychologin, die aber sexuelle Themen behandelt. Psychologen schauen dir in den Kopf, Sexologen in die Hose. Herzlichen Glückwunsch, ich tue beides! Alles klar? Abgesehen davon, dass ich nur im übertragenen Sinn jemandem in die Hosen gucke, stimmt der Rest.

Ich schloss meine Praxis auf, alle stürmten rein und an mir vorbei. Draußen war es schlagartig still, dafür brummte es umso mehr in meinen Räumen. Die jungen Schauspieler warfen ihre Taschen auf den Boden und entschwandten in die kleine Küche, wo etwas zum Essen bereitstand. Die meisten kannten sich nicht, außer sie hatten beim Casting gemeinsam eine Szene angespielt. Alle waren neugierig auf

die anderen, der Welt gegenüber offen. Was würde heute passieren? Worüber würden wir sprechen? Es war ein wenig heikel, einen Film über die Sexualität von Jugendlichen zu machen, und zwar mit Jugendlichen, die zum Teil so alt oder nur wenig älter als die Personen waren, die sie darstellen sollten.

Ich wollte mich mit ihnen über verschiedene Sex- und Gefühlsszenen unterhalten, die spezielle Aufmerksamkeit und Mut erforderten. Der wilde Haufen in meiner Praxis kannte natürlich das Drehbuch auswendig, in dem Szenen vorkamen, in denen einige sich küssen würden oder masturbierten, wohingegen andere ihr sexuelles Debüt oder ihr erstes Waxing erlebten. Autsch! Fast alle sollten in irgendeiner Form Leidenschaft vor der Kamera darstellen, und sogar orgasmische Höhepunkte sollten gespielt werden. Keiner würde sie aber während der Arbeit vor der Kamera in Wahrheit haben. Was sich außerhalb des Drehs entwickeln würde, war Privatsache.

Ich freute mich auf die Gespräche, da ich selbst als Jugendliche eine schüchterne Spätstarterin gewesen war, die Partys und Knutschrunden nicht kannte, weil man mich nie eingeladen hatte. Mich fasziniert seitdem diese Zeitspanne, die Pubertät, im Leben eines Menschen. Hatte mir die Verzögerung etwa geschadet? Nö, ich holte dann einiges nach.

In dem Film *Get Lucky* und in diesem Buch wird es darum gehen, was in den verrückten, romantischen, schüchternen, spannenden, wilden, befremdlichen und auch mal traurigen oder gar enttäuschenden Jahren im Leben eines Menschen passiert - in der Pubertät. Welche Gefühle entwickeln sich auf einmal? Was ist mit Sex? Was soll man wissen? Welche Bedeutungen haben Erfahrungen - und was ist, wenn man unerfahren ist? Wie verführt man jemanden? Wie soll man sich am besten verhalten oder nicht verhalten? Wie funktioniert überhaupt das Liebemachen? Klappt Sex

auch ohne Liebe? Sind Sex und Liebe vielleicht das Gleiche? Wieso fühlt es sich so schön und sicher an, angenommen zu werden, wie man ist? Was sind Orgasmen? Kann sie jeder haben? Wie küsst man richtig (und nicht nur auf den Mund)? Wie geht man mit Ablehnung um? Wie sage ich unangenehme und angenehme Dinge? Darf ich Nackt-Selfies posten? Oder etwa Fotos von anderen, ohne vorher um Erlaubnis zu bitten? Und, und, und ...

Was genau wir an diesem sonnigen Sommertag in meiner Praxis besprochen, geht niemanden etwas an. In einer Praxis herrscht Schweigepflicht, darauf muss sich jede(r) verlassen können. Ansonsten aber werdet ihr in diesem Buch von all dem lesen, was ich als Sexologin für wichtig halte, wenn es um euer Sex- und Liebesleben geht. Wer also herkömmlichen Biologieunterricht erwartet, wird umdenken müssen, es geht um mehr. Nämlich darum, was Sexualität alles noch sein kann – was über Kondome und Reproduktionsorgane hinausgeht. Immer wieder wird es um das Schöne gehen, um den Spaß und den Genuss.

So viel sei noch verraten: Der tolle Sonntag in meiner Praxis mit den Jugendlichen verging wie im Fluge – Sinn und Zweck erfüllt. Danach saß ich zu Hause auf meinem Balkon und dachte daran, wie ich selbst bald zum Drehort an die Ostsee fahren würde, im Gepäck diverse Bikinis und inspirierende Bücher zur Sexualität. In einem kleinen Haus in Strandnähe würde dieses Buch seinen Anfang nehmen und ich die Jugendlichen aus der Praxis näher kennenlernen, weitere Gespräche mit ihnen führen. Vielleicht beim Lagerfeuer am Strand? Wenn ich etwas vom Drehort erzähle, werdet ihr aber nie wissen, *wer mir was* gesagt hat. Das bleibt anonym. Verstanden? Los geht's! *Sex verändert alles.*

Einleitung

Ich, eine Sexologin

Ich bin Ann-Marlene Henning, ich bin Sexologin. Aber das weißt du ja schon. Täglich spreche ich mit Menschen über ihre Sexualität und kläre sie auf. Probleme verschwinden dann, und der Sex macht endlich wieder Spaß. Vorher haben viele Klienten von mir nicht den Sex, den sie eigentlich wollen, sondern machen mit, was andere möchten. Dabei hat jeder Mensch ein Recht darauf, die eigene freie und selbstbestimmte Sexualität zu leben. Deine sexuelle Zufriedenheit, die sich dadurch verbessern kann, wirkt sich sogar auf deine Gesundheit aus. Wusstest du das? Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat sich deswegen auch bemüht, sexuelle Gesundheit zu definieren. Ich habe ihre Definition etwas umgeschrieben, damit sie sich besser liest. Sie besteht aus vier Teilen:

Erstens: Deine sexuelle Gesundheit ist mit deiner allgemeinen Gesundheit, deinem Wohlbefinden und deiner Lebensqualität verbunden.

Zweitens: Sie ist ein Zustand des emotionalen, mentalen, körperlichen und sozialen Wohlbefindens in Verbindung mit Sexualität. Und viel mehr als nur die Abwesenheit von Krankheiten, Funktionsstörungen und Gebrechen.

Drittens: Jede(r) sollte angenehme und sichere sexuelle Erlebnisse machen können, ohne Zwang, Diskriminierung oder Gewalt. Dafür ist ein positiver und respektvoller Zugang zur Sexualität und zu sexuellen Beziehungen nötig.

Viertens: Sexuelle Gesundheit lässt sich nur erlangen und erhalten, wenn die sexuellen Rechte *aller* Menschen geachtet, geschützt und erfüllt werden.

Mir ist diese vierteilige Definition wichtig, weil sie kaum jemand kennt. Fast überall auf der Welt werden sexuelle Rechte missachtet, obwohl sie für jeden Menschen gelten. Hast du dir jemals Gedanken über sexuelle Rechte oder sexuelle Gesundheit gemacht? Um dies zu beantworten, müssen viele erst einmal in sich gehen. Was sind sexuelle Rechte eigentlich genau? Was bedeutet es, sexuell selbstbestimmt und frei zu sein? Im Lauf dieses Buchs werde ich versuchen, dir einige Inspirationen zu geben, damit du für dich dazu mögliche Antworten findest. Vielleicht veränderst du mit deiner Toleranz, deinem Verständnis und deiner Offenheit dann auch etwas in deiner Clique, in deinen Beziehungen - oder gibst sogar Anstöße für die Welt. Das wäre schon mal ein Ansatz. Also, es gibt viel zu tun, und du bist dabei, wenn du dir Gedanken machst, wie *deine* Sexualität sein soll, während du *andere* und ihre Ansichten respektierst.

Lies doch noch einmal die WHO-Definition durch, zeige sie einem Freund oder Freundin, denkt gemeinsam darüber nach, was sie bedeutet. Viele von uns sind weit davon entfernt, andere Menschen so sein zu lassen, wie sie sind oder sein möchten. Und davon, selbst frei zu sein. Ein Grund dafür ist, dass Sexualität noch immer ein Tabuthema ist. Dabei kann sie uns Menschen geradezu Flügel verleihen. Durch Gedanken, Werte, Praktiken, Verhalten, Beziehungen, Überzeugungen, Wünsche, Phantasien, Einstellungen und Rollen kann Sexualität bunt ausgedrückt und erlebt werden. Ja, all diese Dinge *können* mit einbezogen werden, *müssen* aber nicht. Lass dir folgenden, zugegebenermaßen wissenschaftlichen Satz durch den Kopf gehen: Sexualität entsteht durch die Interaktion von religiösen, politischen, juristischen, ökonomischen, historischen, psychologischen, biologischen, kulturellen, sozialen und spirituellen Faktoren. Ganz schön gemischt, oder? Jeder Aspekt berührt irgendwie die anderen. Kein Mensch zeichnet sich von An-

fang an durch das ganze Paket aus, sondern lernt nach und nach hinzu. Es braucht Zeit, eine gute und selbstbestimmte Sexualität zu entwickeln.

Blöde Fragerei - was wollt ihr wissen?

Also, wie geht es jetzt weiter? Sicher werde ich einige deiner Fragen beantworten. Wer sexuelle Fragen hat, sollte fundierte Antworten bekommen. Das gilt für jeden, nicht nur für Teenager. Aber zu welchen Themen?

Als ich von meinem Sohn James, der heute sechsundzwanzig ist, erfahren wollte, was er als Jugendlicher hätte wissen wollen - ich hatte keine Ahnung gehabt, denn auch die Söhne und Töchter von Sexologen sprechen nicht unbedingt mit ihren Eltern über Sex -, sagte er: «Ich tue mich komischerweise schwer damit, mich zu erinnern, was ich mit vierzehn hatte wissen wollen. Ich hab mit meiner Freundin alles direkt gemacht oder mit ihr oder anderen darüber geredet, irgendwie.» Ich ließ meinen Sohn aber nicht vom Haken und bat ihn, noch einmal darüber nachzudenken. Er befragte Freunde, und einer meinte, es sei darum gegangen, Mädchen nackt zu sehen und um das, was man so machen kann. Das war nachzuvollziehen: Körper und Techniken sind wichtig beim Sex, und das Netz kann hier sehr verunsichern. Ein anderer Freund von meinem Sohn gestand: «Ich wollte immer herausfinden, wie man länger kann.» Ja, wie ein Mann sein Kommen hinauszögern kann, ist in der Tat etwas, das beschäftigt. Nicht nur junge Männer. Ich werde Tipps und Tricks dazu liefern. Versprochen. Das gehört auch zur Aufklärung.

Weiterhin habe ich viele wunderbare Fragen von Jugendlichen gesammelt, die mir auf Fortbildungen, Aufklärungstouren oder Lesungen gestellt wurden. Sie sind überall im Buch verteilt.

Natürlich schamhaft - Grenzen gibt's überall

«Sind Sie rasiert, Frau Henning? Hatten Sie schon mal Sex mit einer Frau?» Sollte ich diese Fragen beantworten, die mir wirklich mal gestellt wurden? Nein. Weil sie sehr persönlich sind und dies niemanden etwas angeht. Niemanden, den ich nicht gut kenne. Hat das etwas mit Scham zu tun? Ja, auch. Ich möchte meine intimen Grenzen wahren, die allerdings bei jedem Menschen anders sein können.

Aber was ist eigentlich Scham? Wenn ich bedenke, wie viel Unheil Scham beim Sex angerichtet hat, gerate ich ins Grübeln. Wie ich das meine? Überleg mal, was Scham bedeutet: Du schämst dich, wenn andere etwas von dir mitbekommen, von dem du nicht wolltest, dass sie es erfahren. Dieses Schamgefühl, wenn andere zu viel oder Peinliches über dich wissen, ist ein Signal deines Gehirns für dich, von nun an «verschlossener» zu agieren. Du möchtest nämlich nicht, dass deine Clique dich eventuell für so merkwürdig oder anders hält, dass sie dich womöglich aus der Gemeinschaft ausgrenzt. Niemand will gern so aus dem Rahmen fallen. Halten wir uns aber nun bedeckt, passiert im Gegenzug oftmals, dass wir Dinge mitmachen, die wir nicht wollen. Oder die wir nicht tun sollten. Denk kurz darüber nach: Wenn du nicht merkst, wie es dir geht und was du möchtest, weil du einzig darauf achtest, was die anderen möchten, können sie erst recht mit dir machen, was sie wollen, und du fühlst dich danach vielleicht noch schlechter. Was das mit deiner Verletzlichkeit oder deinem sexuellen Selbstwert zu tun hat, mit dir als Mensch, so wie du bist, das erkläre ich dir jetzt. Weil es so wichtig ist:.

Eine Geschichte über Bindungstiere

Jeder Mensch wünscht sich Bindung, wünscht sich Zusammenhalt. Zu einer Gemeinschaft, einer Gruppe zu gehören oder von einem geliebten Menschen angenommen zu werden bedeutet Sicherheit. Warum? Das hat damit zu tun, dass die anderen Menschen genauso empfinden und denken wie du. Es bedeutet, dass man sich gegenseitig einschätzen, sich vertrauen und auf den anderen verlassen kann. In dem Moment, wo jemand ausschert oder spinnt, ist unter Umständen die ganze Gruppe gefährdet. Aus diesem Grund hat das Gehirn die Fähigkeit entwickelt, dich sofort spüren zu lassen, wenn du *grenzwertig* bist. Ein Schamgefühl steigt in dir auf, damit du schnell reagierst und dich wieder in den Griff bekommst. Es ist ein uraltes Muster, das fest in dir installiert ist, es ist deine Hardware, die aus Zeiten stammt, in denen der Mensch in kleinen Gruppen lebte, als Jäger und Sammler. Wer Teil einer Gruppe war, hatte größere Überlebenschancen.

Deine Scham hat also eine wichtige Funktion. Sie erinnert dich daran, welche Vorstellungen deine Gruppe davon hat, wie etwas sein sollte – und dass du dazugehören darfst, wenn du dich entsprechend benimmst. Du musst also merken, wann du dich anpassen sollst. Tust du das aber zu oft – manchmal auch ohne dass es dir bewusst wird –, hast du irgendwann keine eigene Meinung mehr, kein Standing.

In der Sexualität kann das unangenehme Folgen haben. Bindungswünsche hin oder her, manchmal ist es besser, eine eigene Meinung und klare Grenzen zu haben und diese auch zu kommunizieren. Du solltest also deine Grenzen kennenlernen und dich dabei nicht schämen, diese aufzuzeigen, wenn sie dir wichtig sind.

Jeder macht Fehler und startet neue Versuche. Das ist völlig normal. Erstaunlich ist dabei diese Erkenntnis: Wer sich traut, Fehler zu begehen, schämt sich weniger! Das

fand Brené Brown, eine US-amerikanische Sozialforscherin, heraus. Sie untersuchte in den letzten zwanzig Jahren menschliches Verhalten in Verbindung mit Scham, Mut, Verletzlichkeit und Empathie. 2012 hielt sie dazu auf einer TED-Konferenz (TED ist die Abkürzung für Technology, Entertainment, Design) einen Vortrag. (Du findest ihn auf YouTube unter «Die Macht der Verletzlichkeit»; fast vierzig Millionen Menschen haben den Beitrag bislang angeklickt.)

Scham ist für Brené Brown die Angst, nicht dazuzugehören. Gibt es etwas an mir, das mich schlecht dastehen lassen würde, wenn andere Menschen es wüssten? Menschen fragen sich das täglich. Scham ist universal, jede(r) hat sie. Sie wird begleitet von dem fieseren Gedanken: Ich bin nicht gut genug. Scham bedeutet, sich schlecht zu fühlen und sich deswegen – um nicht aufzufallen – zurückzuhalten. Wie aber fand Brown das heraus? Sie entdeckte unter den Teilnehmern ihrer Studie zwei Gruppen von Menschen, die ersten hatten ein gutes Selbstwert- und ein starkes Zugehörigkeitsgefühl zu anderen, die zweiten hatten lebenslang für ihr Selbstwertgefühl kämpfen müssen, um sich gut genug zu fühlen.

Brené Brown entschloss sich, die erste Gruppe von Menschen, die sie «Vollherzige» nannte, etwas genauer anzuschauen. Sie fand heraus: Diese hatten den Mut, nicht perfekt zu sein, auch zeichneten sie sich aus durch ein liebevolles Gefühl zu sich selbst und zu anderen. Sie mochten es, authentisch zu sein und sich so darzustellen, wie sie waren. Sie hatten sich von der Idee verabschiedet, in einer bestimmten Art und Weise sein zu *sollen* oder zu *müssen*. Sie gaben sich verletzlich und glaubten, ihre Verwundbarkeit würde sie gleichzeitig schön machen. Wow!

Verletzbar zu sein bedeutet, Dinge zu wagen, bei denen keine Erfolgsgarantie mitgeliefert wird. Wer mag das schon? Das Ergebnis ist unvorhersehbar und kann nicht kontrolliert werden. Für Brené Brown – und ich sehe das

nicht anders - ist Verletzlichkeit der Geburtsort für Zugehörigkeit, Freude, Kreativität und Liebe. Es ist verbunden mit einem Leben aus *vollem Herzen*. Das lasse ich jetzt mal so stehen. Zack! Wer sich weniger schämt, wird *sichtbar*. Wenn du dich zeigst, wie du bist, können dich andere sehen, mit all deinen Ecken und Kanten. Und du vielleicht sie. So entsteht Nähe.

So was von intim

Eine der jungen Frauen, die bei *Get Lucky* mitspielten, sagte einmal zu mir: «Wir wissen schon so viel über Sex, aber wenn man darüber spricht, tauchen trotzdem noch Fragen auf – da will man dann doch mehr wissen.» Dieselbe junge Frau erzählte mir später, wie in der Schule beim Sexualunterricht mit erhobenem Zeigefinger gewarnt wurde: «Werdet nicht schwanger!» Oder: «Steckt euch nicht mit einer Sex-Krankheit an!» Das sei echt für Anfänger gewesen. Dann kam eine neue Lehrerin und berichtete auf einmal von Männern, die über die Prostata einen Orgasmus kriegen konnten. Das war einigen Schülerinnen und Schülern wiederum zu viel, andere fanden es aber spannend. Tja, damit wird klar: Jede(r) hat einen eigenen Wissensstand, und niemand kann es jedem recht machen. Hier wirst du deshalb auch manchmal etwas lesen, was dich nicht interessiert, andere aber sehr. Nach jahrelanger Erfahrung in meiner Praxis kann ich mir aber vorstellen, was besonders viel Spaß macht oder wichtig ist.

Wie? Du willst die eingangs an mich gestellten Fragen nun doch beantwortet wissen, nach dem Motto «Wer sich zeigt, schafft Nähe»? Also gut, versuchen wir es mal so:

Sind Sie rasiert, Frau Henning?

Das Thema Rasieren kommt in diesem Buch vor. Es gibt ein paar Kleinigkeiten dazu zu lesen – ich werde hier nicht persönlich.

Wann hatten Sie zum ersten Mal Sex?

Mit sechzehn, fast siebzehn, als zweitletzte Schülerin in meiner Klasse.

Wie oft im Monat haben Sie Sex?

Untersuchungen offenbaren, dass die Deutschen 2,6-mal pro Woche Sex haben sollen. Ich bin aber Dänin. Nun gut. Ich denke aber, dass 2,6-mal Sex pro Woche viel ist, es sei denn, jemand ist frisch verliebt. Viel wichtiger ist, ob deine Lust zu der deiner Partnerinnen oder deinen Partnern passt. Oft möchte eine Person mehr Sex als eine andere – und nein, es sind nicht immer nur die Männer. Wusstest du, dass frisch verliebte Siebzigjährige mehr Sex haben als Singles um die dreißig? Über meine Sexfrequenz werde ich hier nicht schreiben. Privat. Ha!

In welchem Alter haben Sie angefangen zu masturbieren?

Mit zwölf habe ich zufällig entdeckt, dass ich mich selbst anfassen kann. Internet und Co. gab es nicht, dann wäre ich wohl früher darauf gekommen. Herrlich!

Sind Sie sexsüchtig?

Nein. Doch was heißt das überhaupt? Darüber kannst du später mehr lesen.

Wie stehen Sie zu Fetischen?

Für mich ist ein Fetisch keine Krankheit, wie es lange Zeit behauptet wurde und zum Teil noch wird. Es bedeutet, auf etwas zu stehen, das besonders erregend wirkt – oft bestimmte Körperteile, Gegenstände oder Arten von Sex. Ein Fetisch kann zu einem Problem werden, wenn niemand da

ist, der auf die gleiche Art von Sex steht. Hier kann das Internet eine große Hilfe sein, also beim Finden einer solchen Partnerin oder eines solchen Partners, wo die Vorlieben kompatibel sind ;-).

Haben Sie einen Fetisch? Wenn ja, welchen?

Ich habe keinen Fetisch.

Hatten Sie schon mal Sex mit einer Frau?

Nein. Es gab da mal einen missglückten Dreier ...

Haben Sie schon mal als Prostituierte gearbeitet?

Nein.

Haben Sie einen Mann? Wenn ja, wie steht er zu Ihrem Beruf?

Ja, und er hat mich als Sexologin kennengelernt, ist es gewohnt, dass ich sexuelle Fragen stelle. Er ist er geradezu tiefenentspannt. Gut so.

Wie kommt man zu Ihrem Beruf?

Ein Erststudium in etwa Psychologie, Sozialwissenschaften, Medizin oder Ähnliches ist nötig. Danach: Einzigartig in Deutschland sind die Masterstudiengänge in Sexologie an der Hochschule Merseburg. Yup!

Eine letzte Frage noch, die mir immer wieder gestellt wird:

**Klappt das mit dem Sex
nicht ohnehin von allein?**

Bei manchen ja, bei anderen weniger.

Bist du nun bereit, etwas dazuzulernen, egal wie deine Ausgangssituation ist?



Kapitel 1

Sex verändert alles

Diese ganzen Fragen zur Sexualität! Ich musste schmunzeln, als ich sie wieder las. Ob ich rasiert bin? Oder ob ich einen Fetisch habe? Ganz schön neugierig, diese Teenies. Und nein - in welcher Schule ich war, als mir diese Fragen gestellt wurden, das behalte ich für mich. Aber was so alles auf einem Filmset los sein kann, darüber möchte ich dir etwas verraten. Witzig zum Beispiel, was alles auf einmal zweideutig wird, wenn sexuelle Themen in der Luft hängen. Viele Menschen sind dann nämlich befangen. Indem aber Witze darüber gemacht werden, verändert sich die innere Anspannung. Das Unausgesprochene ist raus. Wie weggelacht.

Eindeutig zweideutig

Der Fahrer parkte den Kleinbus am Filmset, und ich fand mich zu den ersten zarten Strahlen der frühen Morgensonne mitten im geschäftigen Treiben ein, zu den Vorbereitungen für die ersten Aufnahmen des Tages. Um mich herum eine fröhlich-entspannte Atmosphäre. Nach und nach tauchten Jugendliche auf, im «Look» ihrer Rolle. Spannend, sie so zu sehen. Ganz anders als vor Wochen in meiner Praxis, als sie noch als sie selbst mit mir diskutiert hatten.

Ich bestellte mir einen Kaffee beim Caterer, der mich fragte, ob er noch etwas für mich tun könne. Ja, sagte ich und orderte ein Spiegelei – kein sunny side up, sondern over easy, also von beiden Seiten gebraten, damit das Ei nicht so glibberig daherkommt. Ich mag kein glibberiges Zeug. Der Caterer reichte mir ein perfekt gebratenes, knuspriges Frühstücksspiegelei. Als ich mich bedankte, zwinkerte er und sagte: «Gewusst wie! Alles eine Frage der Technik.» Ja, wie beim Sex auch. Wir verstanden uns.

Aus dem Wagen, in dem die Maskenbildnerin zugange war, hörte ich: «Oh, trockene Lippen, ich tue Glitsch darauf!» Die Stylistin hatte ebenfalls so einiges drauf, das mit einem gewissen Unterton gesprochen wurde: «Steck ihn nicht ganz rein.» Oder: «Haben wir einen dickeren, das Loch ist zu groß?» Gut auch: «Zieh mal über, das ist sicherer!» Oder: «Fummel nicht dran rum.»

Bei meiner Anprobe für den letzten Take, bei dem ich mit Ellen, der Sexologin, tanzen sollte, ging immer wieder der Knopf meiner Hose auf. Da sagte die Stylistin, nachdem sie ihren fünften Versuch gestartet hatte, den Hosenschlitz zu schließen: «Manno, das ist immer noch zu eng, böses Loch!» Meine Antwort: «Wusstest du, dass ich zweideutige Sätze sammele?» Ups!

Es gab auch völlig unbeabsichtigte sexy Untertöne, zum Beispiel von den Aufnahmeleitern: «Der Orgasmus kommt

erst nach dem Mittagessen.» Oder: «Kann ich die Klitoris haben? Die ist gleich dran.» Und: «Er kann bis morgen stehen.» Auch bei der Cappuccino-Maschine ging es zweideutig zu: «Da drücken, dann kommt's!» Der Dauerbrenner beim Lunch war: «Na, Schnitte - belegt?»

Überall am Set summte es umtriebig. Aus dem Maskenwagen dröhnte für eine halbe Minute «Bambolero» von den Gypsy Kings, während aus dem des Caterings dunklere Bässe zu hören waren, der Caterer hin und wieder sogar ein paar Schritte tanzte. «Latte bitte!» Was für eine Stimmung! Die perfekte Mischung aus Konzentriertheit und freudiger Erwartung. Was würde noch alles geschehen? Es hatte etwas von einem *ersten Mal*. Die jungen Schauspieler hatten ihre Texte gelernt, sich in Proben und Coachings vorbereitet, wussten, dass trotzdem etwas schiefgehen konnte, vielleicht schiefgehen würde. Ein Erlebnis fürs Leben war es allemal. Am Abend dann die Entspannung nach einem gelungenen Drehtag, wenn sich alle erschöpft, manchmal auch aufgedreht, in jedem Fall aber *abgedreht*, in den kleinen Häusern dicht am Steilhang einfinden würden, nur eine halbe Stunde vom Drehort entfernt.

Es war Sommer, der Himmel weit, die Wiesen grün. Gedreht wurde gerade das Ankommen der Jugendlichen bei Ellen, der Sexologin. Ich saß im Garten des reetbedeckten Hauses auf einem von der Sonne ausgebleichten Polstersofa und schrieb, während mein Ingwertee kalt wurde. Leckere Schokolade gab es auch. Die urlaubsgestyelten Jugendlichen marschierten fröhlich plaudernd den staubigen Kiesweg zum Haus der Sexologin, Koffer und schwere Taschen hinter sich herziehend, bereit für einen Urlaub ohne Eltern. Das unauffällige Kamerateam folgte ihnen. Und wie beim Sex war es heiß, sehr heiß, der Schweiß lief allen Beteiligten herunter - schon früh am Morgen. Das störte aber niemanden. Der leichte Sommerwind und das Gefühl von Freiheit streichelten unsere Gesichter, die verankerten Segel-

boote in der nahen Bucht schaukelten im glitzernden Licht vor sich hin, ein perfekter Hintergrund für den Dreh. Kein Segler war schon wach - oder genoss etwa jemand gerade unter Deck schönen, verschlafenen Morgensex? Noch vorm Kaffee. In meiner Phantasie allemal. Wie geil.

[...]