



BILD RYAN MCGINLEY

«Was für Sie erotisch befriedigend ist, können nur Sie selbst wissen oder herausfinden», sagt Klaus Heer.

Mit Klaus Heer sprach Barbara Lukesch

Ist guter Sex vergleichbar mit gutem Essen?

Sex ist ein Luxus, genauso wie ein gutes Essen. Und guter Sex ist vermutlich mindestens so aufwendig und anspruchsvoll in der Herstellung wie ein Fünfsternegericht. Man darf aber Sex nicht mit lebensnotwendiger Nahrung gleichsetzen. Niemand muss sich beeindrucken lassen vom Stosseufzer seines Partners, er leide an «chronischer Unterernährung», wenn er nicht an seine Minimalration Sex herankomme. Sex ist keine existenzielle und unentbehrliche Nahrung. Kein Mensch muss verhungern, wenn er keinen Sex hat.

Dabei geistert ja genau die Vorstellung in unseren Köpfen herum, ohne Sex gehe es nicht.

Das ist eine Zwangsvorstellung, eine Endmoräne der Steinzeit-These, dass der Mann das Recht auf eine Frau habe, die er drannehmen und ficken kann, wenn er es braucht.

Solche Ideen halten sich bis heute?

Aber sicher, bei Juristen, Disponenten, Dachdeckern. Überall.

Was macht guten Sex aus?

Reibungslos funktionierender Sex ist zweifellos etwas vom Allerfeinsten, was einem hienieden wiederfahren kann. . .

...wenn alles fließt und flutscht...

Genau. Hier gibts indessen einen kleinen Haken. Solcher Hightech-Sex existiert praktisch nur in den Medien und in unseren Köpfen. In unseren realen Doppelbetten ist er kaum erreichbar.

Was muss stattdessen im Vordergrund stehen?

Die Begegnung, die unmittelbare körperliche Begegnung zweier Menschen. Vielleicht ist das alles ein bisschen paradox. Wer guten Sex erreichen möchte, sollte nicht auf guten Sex aus sein, sondern darauf, dass er den intimen Kontakt zum anderen herstellen und halten kann. Dann geht eine neue Welt auf. Wenn ich hingegen auf guten Sex aus bin. . .

...zielstrebig und ergebnisorientiert...

...verrengt sich alles und wird anstrengend.

Wie könnte die Reise zum guten Sex aussehen?

Vielleicht ist es gar nicht ein Weg, der dorthin führt. Vielleicht fängt alles mit einem grossen Vergessen an. Nämlich mit dem Vergessen von allem, was wir je über Sexuelles gelesen, gehört und vor allem gesehen haben (lacht). Ich weiss natürlich, dass das nicht geht, aber ich sage trotzdem: Steigen Sie möglichst nackt ins Bett, machen Sie Ihren Kopf frei, schliessen Sie Ihr Herz auf, seien Sie ganz Ihr Körper, von oben bis unten, mit Haut und Haaren, mit Leib und Seele. Lieben Sie mit Ihrem ganzen Körper und lassen Sie sich lieben, überall, ganz. Gehen Sie zurück auf Feld eins und starten Sie neu.

Viele Frauen sagen, guter Sex sei eigentlich nur mit dem Mann möglich, den man liebt.

Das ist vielleicht eine ziemlich romantische Vorstellung. Je nachdem, was man mit Liebe meint. Ich glaube schon, dass Sexualität und Liebe zusammengehören. Dass Sex in den meisten Beziehungsbiografien verdoort ist, hat wohl damit zu tun, dass sich viele Menschen gegenseitig sexuell ausnützen. Oder einer den anderen. Und der andere lässt es zu, dass der eine ihn ausnützt.

Wie soll ich mir Sex vorstellen, der dank der Liebe richtig gut geworden ist?

Vielleicht sind da weniger Liebesgefühle und innige Emotionen im Spiel, als man denkt. Eher Grosszügigkeit und Grossherzigkeit. Immer diese kleinliche Angst, zu kurz zu kommen: Was soll das? Ich könnte es doch mit verschwendischer Zuwendung versuchen, könnte einfach geben und schenken. Ohne engherzig darauf zu schielen, was zurückkommt und ob es genug ist.

Dann ist Geiz also gar nicht so geil, wie es immer heisst?

Weitherzige Liebe kalkuliert eben möglichst wenig oder gar nicht. Sicher nicht kurzfristig. Sie ist emotional intelligent und weiss, dass mir die passiven Versorgungserwartungen alle Freude rauben. Sie machen mich miesepetrig, immer unerschwinglich enttäuschungsbereit und verkrampt. Wer wollte da freiwillig und mit Freuden Sex mit mir haben? Sex mit einem Menschen, an dem man keine Freude hat, kann wohl niemals guter Sex sein. Vermutlich müsste ich es noch etwas breiter sagen: Gut wird eine sexuelle Begegnung wahrscheinlich dann, wenn das Vergnügen am Partner so süss ist, dass man es überhaupt nicht mehr eilig hat. Schon gar nicht mit dem Orgasmus.

Wo bleibt da der sexuelle Kontrollverlust – unabdingbare Zutat aller ekstatischen Paarungen?

Niemand ist auf den sexuellen Kontrollverlust angewiesen, um leidenschaftlich lieben zu können. Im Gegenteil. Einzige Voraussetzung für sexuelle Süsse: Man muss aus den naiven Rauschräumen erwachen. Guter Sex ist vielleicht eher wie Windstille, die Zeit bleibt stehen – das ist leise Leidenschaft, kühl-sanfte Ekstase. Ich bin da. Da und hier. Bei mir und bei dir.

Welchen Aufwand muss man betreiben, wenn man wirklich guten Sex erleben will? Welche Investitionen sind erforderlich?

Mit der Liebeskunst ist es wahrscheinlich wie mit allen anderen Künsten. Einmal im Jahr, an Weihnachten, Blockflöte spielen, kann das Herz erfreuen. Aber sich als Obensohnist jeden Tag Stunden auf ein Mozartkonzert vorbereiten – das ist etwas ganz anderes.

Übung führt zu Meisterschaft?

Könnte gut sein, ja. Man muss damit rechnen, dass die Qualität des Sex davon abhängt, was man aufzuwenden bereit ist. Viele, wenn nicht die meisten Paare geben

sich mit einem minimalistischen Sex-Stil zufrieden. Hauptsache Orgasmus. Zu mehr reicht es nicht, weil man eben gar nicht mehr anstrebt. Oder weil man hilflos ist gegenüber der Frage, was man investieren könnte.

Was kann man denn konkret investieren?

Wenn mir etwas wirklich am Herzen liegt, muss mir niemand sagen, was ich dafür tun soll. Ich tue es von selbst, weil es mich zieht. Ich denke viel darüber nach, ich besorge mir Anregung, wo immer ich kann, zum Beispiel in Büchern, im Gespräch mit Freunden oder in Kursen. Ich wende Zeit auf mit meinem Partner: zum Reden, zum Austauschen, zum Zuhören, zum gemeinsamen Lesen, zum Lieben, zum Sein.

Was verstehen Sie unter Befriedigung, Erfüllung beim Sex?

Was für Sie erotisch befriedigend ist, können nur Sie selbst wissen oder herausfinden. Vielleicht unterstützen Sie ein paar Stichwort-Fragen, die Sie anregen, zusammen mit Ihrem Partner danach zu suchen, was Sie und Sie beide wirklich befriedigen könnte: Was brauchen Sie, um sich beim Sex voll zu entspannen? Welche Sorgen, Bedenken, Ansprüche müssten Sie loswerden können? Geben Sie sich Ihren fünf Sinnen wirklich hin? Sind Sie ganz da? Haben Sie neben Ihrem Partner den Platz, den Sie brauchen, um aufzublühen in der sexuellen Begegnung? Und die Wärme, das Vertrauen? Wie wichtig ist Ihnen der Orgasmus wirklich? Und der Orgasmus des Partners? Weiss er das und glaubt ers Ihnen? Wie gehts Ihnen jeweils nach dem Sex? Fühlen Sie sich befriedigt? Woran merken Sie das? Weiss er das von Ihnen genau? Und Sie von ihm? Wissen Sie voneinander, was vielleicht stört oder fehlt?

Sie sagten einmal, guter Sex entstehe

vielleicht dann, wenn sich ein Mann selber aus dem Weg räumt, um der Frau begegnen zu können.

(Lacht.) Dieser vielleicht ungewohnte, zugespitzte Gedanke hat mit unserer allgegenwärtigen Sexkultur zu tun. Ich bekomme doch jeden Tag mit, dass sich Frauen im Bett nicht den Platz nehmen, der ihnen zusteht. Sie merken es selber nicht einmal, wie sollten es dann die Männer realisieren? Unübersehbar ist allerdings, dass viele Frauen sexuell unglücklich, unbefriedigt, stumpf und stillgelegt sind. Sich selber aus dem Weg räumen – das muss der Mann natürlich nicht. Aber er wird mit grossem Vorteil damit rechnen, dass die Sexualität, die er mit seiner Frau hat oder hatte, genau genommen eine männlich geprägte Sexualität ist.

Männer und Frauen wollen also nicht dasselbe beim Sex?

Ich zögere, diese Frage zu beantworten, weil dann irgendwer mich zitieren und neue Dogmen bauen oder festigen kann. Jedes Paar ist so einzigartig wie diese einzigartige Frau und dieser einzigartige Mann. Keine Frau will dasselbe wie ihr Mann. Keine Frau und kein Mann darf aber die Tatsache ausser Acht lassen, dass die Frau und ihre körperlichen Liebesbedürfnisse seit Jahrhunderten missachtet worden sind und dass diese Missachtung auch in unseren aufgeklärten Betten subtil weiterwirkt. Selbst wenn kaum jemand davon spricht. Oder besser: weil niemand darüber redet.

ZUR PERSON

Klaus Heer



Während dreier Jahre haben der Berner Paartherapeut Klaus Heer und die Journalistin Barbara Lukesch am Telefon Gespräche geführt. Entstanden ist das Buch in Interviewform «Klaus Heer, was ist guter Sex?», herausgegeben vom Wörterseh-Verlag. Wir drucken einen Ausschnitt ab. Die Vernissage ist am 7. Oktober im Kramhof in Zürich. (TA)