

«Die Wollust ist das schwarze Schaf»

Claus Buddeberg ist der renommierteste Sexualwissenschaftler der Schweiz. Ein Gespräch über Liebe und Lust, über das, was in Beziehungen verkehrt läuft, und die Frage, warum er auf Partys nicht über seinen Beruf spricht. *Von Kai Michel und Christian Schnur (Bild)*

Herr Buddeberg, wird die Sexualität überschätzt?

Das hängt davon ab, wie Sie es betrachten. Wenn Sie die Medien und die Werbung ansehen: Dort ist die Sexualität überbewertet. Dort wird sie instrumentalisiert, um Aufmerksamkeit zu wecken und Auflagen zu steigern. Auf der akademischen Ebene aber ist das Thema Sexualität absolut unterbewertet. An den Schweizer Universitäten gibt es keinen einzigen Lehrstuhl für Sexualwissenschaften. Angesichts der Bedeutung der Sexualität ist das völlig unverständlich.

Überhaupt gibt es sicher mehr Schlafforscher als Sexualwissenschaftler. Warum?

Es ist vor allem schwierig, repräsentative Untersuchungen durchzuführen. Die Bereitschaft der Menschen, über das Thema Sexualität fundiert Auskunft zu geben, ist sehr gering – trotz des permanenten sexuellen Geredes in der Öffentlichkeit. Die Sexualität gilt als etwas zutiefst Individuelles, über das man nicht sprechen möchte, vor allem nicht, wenn man Probleme hat.

Unterscheiden sich die Geschlechter in ihrer Bereitschaft, darüber zu reden?

Frauen fällt es leichter, in seriöser Weise das Thema Sexualität anzusprechen. Wir haben das auch bei unseren Untersuchungen zur ärztlichen Grundversorgung gesehen: Ärztinnen sprechen sowohl ihre weiblichen als auch ihre männlichen Patienten häufiger auf sexuelle Fragen an als Ärzte. Das hängt damit zusammen, vermute ich, dass Frauen viel beziehungsorientierter sind und daher das Thema Sexualität in einer Beziehungsperspektive sehen. Männer haben eine ganz andere Vorstellung von Sexualität im Kopf.

Wie sieht die aus?

Wenn ich Fortbildungen mit Ärzten und Ärztinnen mache, frage ich sie oft am Anfang: «Was ist Sexualität?» Und dann kommen von den Männern Antworten wie: «Sexualität ist eine hormonell bedingte, biologische Eigenschaft des Menschen; ein ureigener Trieb, der, wie eine Triebfeder, nach Erfüllung drängt.» Das heisst: Männer haben eine sehr biologisch-mechanische Vorstellung von Sexualität. Die Antworten der Ärztinnen lauten völlig anders. «Sexualität», schreiben die, «ist wie ein grosses Landgut mit Garten, dunklem Wasser, Blumen. Sie ist wie ein Wald, in

dem ich sowohl einen Rosengarten als auch wilden Dschungel finden kann.» Da kommt sehr viel mehr das Romantische, Emotionale, Atmosphärische zum Ausdruck. Vielen Paaren ist dieser Unterschied gar nicht bewusst. Ihnen das klarzumachen, ist in einer Sexualtherapie ein wichtiger Schritt.

Und wie würden Sie Sexualität definieren?

Für mich ist die umfassendste Definition diese: «Sexualität ist eine im biologischen, psychischen und soziokulturellen Kontext verankerte, aber nicht notwendig manifest werdende Möglichkeit des Erlebens und Verhaltens.»

Streich man in dieser Definition das Wort Sexualität, niemand wüsste, worum es geht.

Das mag sein. Wichtig ist aber, dass klar wird, dass die individuelle Sexualität in der Gesamtpersönlichkeit verankert und kein separates, rein biologisches Phänomen ist. Sie verändert sich im Laufe des Lebens sehr stark. Einerseits ist die Sexualität ein Spiegelbild der Persönlichkeit; andererseits eine Bühne von gesellschaftlichen Einflüssen. Das ist es, was mich an der Sexualität wissenschaftlich und psychotherapeutisch fasziniert.

Sie hatten mir den Essay «Wollust. Die schönste Todsünde» von Simon Blackburn zur Lektüre empfohlen. Darin heisst es: «Liebe erhält den Applaus der ganzen Welt. Wollust ist etwas, das im Verborgenen stattfindet, wofür man sich schämt, was einem peinlich ist.» Sind Liebe und Wollust zwei Seiten einer Medaille?

Die Liebe ist das weisse Schaf, die Wollust das schwarze Schaf. Die Diskriminierung der Wollust geht auf das Christentum zurück. Von Augustin an wurde die Lust assoziiert mit Unreinheit, Ekel, List des Teufels, Finsternis, Verdammnis, Hölle. Das wirkt bis heute nach. Dass über Wollust in seriöser Weise reflektiert wird, wie das etwa Blackburn in seinem grossartigen Essay tut, das findet ganz selten statt.

Warum wurde die Wollust über Jahrhunderte hinweg diskriminiert?

Der Sexualität als einem Trieb wurde immer etwas Unheimliches, potenziell Aggressives zugeschrieben, das man mit Verboten zu belegen hat. Dieses Image hat die Sexualität teilweise bis heute: ein unberechenbares Tier, das man zähmen muss.

Gab es Fälle in der Geschichte, in der Sex nicht tabuisiert wurde?

Es gibt Kulturen, in denen Sexualität anders gelebt wurde – mit Promiskuität, mit öffentlichem Kopulieren. Aber das sind Nischenkulturen.

Sind also Gesellschaften, die der Sexualität enge Grenzen setzen, erfolgreicher?

Das würde ich nicht meinen. Ich glaube, Gesellschaften, die lustfreundlich sind, haben einen Vorteil. Sie sind kreativer. Nehmen Sie die katholische Kirche, die die Lust bis heute verteufelt: Dort haben Sie in Bezug auf sexuelle Konzepte seit Jahrhunderten eine Stagnation. Das ist sowohl für den Einzelnen als für die Institution Kirche von Nachteil.

Das System funktioniert immerhin schon seit fast zwei Jahrtausenden.

Der Einzelne aber entwickelt eine Doppelmoral. Einerseits kennt er die Normen, die Verbote, die offiziell von der Kirche erlassen werden; andererseits lebt er mehr oder weniger heimlich nach seiner Privatmoral.

Braucht es Liebe für Sexualität?

Nein, braucht es nicht. Es findet sehr oft Sexualität ohne Liebe statt.

Sähe Ihre Antwort anders aus, wenn Sie eine Professorin wären?

Das wäre interessant. Die Sexualwissenschaft geht ohnehin gerade in Frauenhände über. Ich denke, dass eine Kollegin stärker den Beziehungsaspekt der Sexualität aufgreifen würde. Frauen kommen auch zu anderen Schlussfolgerungen. Nachdem das Thema ein-, zweihundert Jahre von Männern dominiert worden ist, tun sie der Fachdisziplin jetzt sehr gut.

Wie verändert sich Sexualität heute?

Sie wird zunehmend inszeniert. Es ist immer weniger ein blosses Erleben intimer Zweisamkeit. Sie wird zur Möglichkeit, sich selbst als Individuum in Szene zu setzen. Nacktheit wird bei Anlässen wie der Street Parade in einer so narzisstischen Weise inszeniert, dass das mit Erotik gar nichts zu tun hat.

Gibt es solche Inszenierungen auch im privaten Rahmen?

Weniger. Mehr in Swingerklubs, auch in der Prostitution. Überall dort, wo Sexualität, ich sage mal, outgesourct wird. Vor allem Männer tun das ja. Das ist übrigens ein interessantes Phänomen: Männer spalten einen Teil ihrer Sexualität ab und leben ihn ausserhalb der Partnerschaft aus. Dabei ist es für die Entwicklung der Zweierbeziehung sehr wichtig, die Impulse, Fantasien, Wünsche



«Männer spalten einen Teil ihrer Sexualität ab»: Therapeut Buddeberg.

– auch von Seiten der Frau – in die Beziehung zu integrieren. Die verändern sich ja. Stattdessen bleibt alles beim Alten, die ehelichen Rituale werden immer langweiliger. Was an sexueller Kreativität da ist, wird ausserhalb der Ehe ausgelebt.

Warum klappt es nicht, sie zu integrieren?

Sexualtherapeuten wie Ulrich Clement oder David Schnarch gehen davon aus, dass jeder Mensch ein individuelles sexuelles Profil hat. Am Anfang in der Phase des Kennenlernens gibt es einen Bereich, in dem sich die beiden Profile überschneiden. Nun neigen Mann wie Frau dazu, alles, von dem befürchtet wird, es könne beim Partner auf Ablehnung stossen, aus dem gemeinsamen Bereich zu verbannen. In längeren Beziehungen wird der gemeinsame sexuelle Bereich dadurch immer kleiner und karger. Gar nicht so selten leben Paare dann irgendwann platonisch, asexuell, nebeneinander her.

Wie kann es so weit kommen?

Selbst in Zweierbeziehungen haben wir es mit vielen Klischees zu tun. Ein typisch weibliches lautet: Männer wollen immer nur das eine, nämlich genitalen Sex. Ein männliches Klischee ist: Frauen wollen nur Sex, wenn es romantisch ist. Da steckt natürlich ein Teil Wahrheit dahinter. Doch

wenn man sich immer nur so verhält, dass die Klischees bestätigt werden, entwickelt sich die Partnerschaft auseinander.

Was kann man dagegen tun?

In der Sexualpsychotherapie ermuntern wir Paare dazu, etwas von ihren Fantasien und Wünschen in die gemeinsame Beziehung einzubringen. Seit der «sexuellen Revolution» der sechziger und siebziger Jahre hat sich ja durchgesetzt, was der Sexualwissenschaftler Gunter Schmidt als «sexuelle Verhandlungsmoral» bezeichnet hat: Alles ist potenziell praktikabel, wenn es zuvor ausgehandelt wurde.

Und funktioniert das?

Das ist auch eine Gefahr. Das kann die Sexualität langweilig und banal machen. Wenn ich, bevor ich mit einer Partnerin eine sexuelle Beziehung habe, erst aushandeln muss, was für sie und mich stimmig ist... Da ist die sexuelle Liberalisierung irgendwie in den Kopf gerutscht.

Wird nicht sonst beklagt, dass Paare im Bett zu wenig miteinander reden?

Ja, das stimmt. Diskutieren ist typisch für junge Intellektuelle. Die meisten Ehepaare reden tatsächlich nicht in angemessener Weise über ihr Sexualleben. Wenn doch, dann meist in vorwurfsvollem Ton. Da kommen schnell sämtliche ungeklärten Dinge aus der Beziehungsmottenkiste zur Sprache. Das lässt die Chance, die Probleme konstruktiv zu klären, schwinden.

Wie hat sich Ihre Auffassung von der Sexualität seit dem Studium verändert?

Meinen Sie mein sexualwissenschaftliches? Ich spreche hier nicht über Homestories, nicht über meine individuelle Sexualität.

Ich meine Ihr Wissen als Sexualmediziner.

Mich überraschte besonders, wie dynamisch sich Sexualität im Verlauf einer Biografie entwickeln kann und dass Paare, die mit der Sexualität sehr statisch umgehen, früher oder später in eine Krise geraten. Die Bedeutung der Sexualität bleibt auch im Älterwerden gross. In den achtziger Jahren waren die Leute, die zu uns in die Sprechstunde kamen, allenfalls 50 Jahre alt. Heute reicht die Altersspanne in unserer Sexualmedizinischen Sprechstunde von 25 bis 75 Jahren. Immer deutlicher wird: Auch als Krankheitsbewältigung spielt Sexualität eine wichtige Rolle.

Wie muss man sich das vorstellen?

Ich erinnere mich an ein Paar: Der Mann, etwa sechzig, litt an einer schweren neurologischen Erkrankung und konnte nicht mehr reden. Seine Frau war zehn Jahre jünger. Als ich sie fragte, ob sie noch eine sexuelle Beziehung hätten, da schauten sich beide liebevoll an. Und die Frau sagte, dass das der einzige Bereich in ihrem Leben sei, in dem sie noch partnerschaftlich miteinander umgehen könnten.

Claus Buddeberg

Der im Jahr 1946 in Bad Säckingen geborene Psychiater und Psychotherapeut absolvierte sein Studium der Humanmedizin in Tübingen, Lausanne und Hamburg. 1991 trat er an der Universität Zürich die Professur für Psychosoziale Medizin an. Über zwanzig Jahre leitete er ausserdem die Sexualmedizinische Sprechstunde am Universitätsspital. Vor kurzem wurde er dort als Leiter der Abteilung Psychosoziale Medizin emeritiert. Schwerpunkte von Buddebergs wissenschaftlicher Tätigkeit liegen neben der Sexualmedizin und der Psychosomatik in den Bereichen Transplantationsmedizin und Geschlechterforschung in der Medizin. Sein Buch «Sexualberatung. Eine Einführung für Ärzte, Psychotherapeuten und Familienberater» (Thieme) gilt als Standardwerk. Auch der von ihm mitherausgegebene Aufsatzband «Sexualität im Wandel» (Vdf) fand viel Beachtung. Allen Interessierten empfiehlt Claus Buddeberg zur Lektüre Ulrich Clement: «Guter Sex trotz Liebe» (Ullstein), und David Schnarch: «Die Psychologie sexueller Leidenschaft» (Piper). (mic)

Heisst es nicht sonst, Kranke sollten auf Sexualität verzichten?

Früher dachte man, dass sie das schwächen würde. Doch gerade für Personen, die eine chronische Krankheit haben, kann Sexualität eine wichtige Bewältigungsstrategie sein.

Wer kommt sonst zu Ihnen in die Sexualmedizinische Sprechstunde?

Wir haben pro Jahr 150 bis 200 neue Patienten. Männer und Frauen kommen etwa gleich häufig. Als ich 1983 mit der Sprechstunde begann, waren die typischen Beschwerden einer Frau, mit denen sie sich bei uns meldete, Orgasmusprobleme und häufig auch «Frigidität», das heisst mangelnde Erregbarkeit. Bei den Männern waren es mangelnde Ejakulationskontrolle und erektile Dysfunktion. Bei beiden Geschlechtern ist dann Ende der neunziger Jahre die Diagnose des Libidomangels in den Vordergrund getreten – vor allem bei Frauen.

Gab es den früher nicht auch schon?

Natürlich fehlte es früher auch an Lust. Aber die sexuelle Verweigerung innerhalb einer Beziehung wurde nicht gewagt. Hier zeigt sich also die sexuelle Emanzipation der Frauen, auch, und das ist für mich eindrücklich, von Frauen in der zweiten Lebenshälfte. Die nehmen für sich in Anspruch – und das finde ich richtig –, einfach zu sagen: «Ich habe keine Lust.»



Der perfekte Veranstaltungsort für Ihre Tagungen, Seminare und Messen, mit erstklassigem Kulturprogramm.

Stadttheater Olten
Kultur und Tagung
Frohburgstrasse 1
CH-4603 Olten
Tel. +41 62 289 7000
Fax +41 62 289 7001
www.stadttheater-olten.ch
info@stadttheater-olten.ch

stadttheaterolten
kultur und tagung

Auch Männer klagen über Libidomangel?

Bei den Männern sind es weniger, die den Lustverlust als primäres Symptom nennen. Aber auch bereits etwa zwanzig Prozent, die zu uns kommen, Tendenz steigend. Was sich auch verändert hat, ist, wie offen man heute mit den Patienten sprechen kann. Früher musste ich häufig Sprachunterricht geben. Die Patienten konnten sich nicht äussern. Das können sie heute gut.

Wieso Sprachunterricht?

Die hatten gar keine Begriffe zur Bezeichnung ihrer Geschlechtsorgane oder für den Ablauf des Geschlechtsverkehrs. Da mussten Sie erst fragen: «Wie nennen Sie denn das? Sagen Sie Glied, sagen Sie Penis, sagen Sie *Pfiiffeli*, sagen Sie Pimmel oder sonst etwas dazu?» In aller Regel wählte man dann einen neutralen Begriff wie Glied oder Scheide – sexualwissenschaftlich nennt man das: die Bürokratsprache. Das ist heute anders. Es sei denn, jemand kommt aus ganz traditionellen, religiösen Verhältnissen.

Sind die Leute heute nicht durch das Internet besser informiert?

Ja, aber es gibt neue Fehlvorstellungen. Am deutlichsten wurde das, als PDE-5-Hemmer wie Viagra auf den Markt kamen. Damals, und zum Teil noch heute, gab es bei Männern die Vorstellung, in dem Augenblick, in dem sie eine Tablette nehmen, komme es zu einer Dauererektion. Das fantasieren manche Männer als positiv und realisieren gar nicht, dass das für den Penis ein schädlicher Zustand wäre. Solche Fehlvorstellungen finden Sie immer wieder – aber das macht es auch spannend.

Was hat sich sonst in der Sexualmedizinischen Sprechstunde geändert?

Ich sehe häufiger und frühzeitiger Pädophile. Die melden sich freiwillig oder werden von ihren Hausärzten geschickt, bevor sie straffällig werden. Die haben realisiert: «Ich habe bezüglich meiner sexuellen Orientierung ein Problem. Ich bin in einem Bereich, der juristisch sanktioniert wird.» Die kommen frühzeitiger in Behandlung, was günstig für eine Therapie ist.

Warum sind es mehr geworden?

Pädophile leben ihre Neigungen öfter und leichter im Internet aus und werden dort durch die Polizei – im Zuge der Vermeidung der Kinderpornografie – schneller identifiziert als früher. Solchen Personen, fast ausschliesslich Männer, wurde dann auferlegt, einen Sexualmediziner aufzusuchen. Ohne Frage ist das eine Folge der besseren Polizeiarbeit.

Wie steht es überhaupt mit Pornografie im Internet?

Das ist ein grosser Graubereich. Amerikanische Untersuchungen besagen, dass fünf bis sechs Prozent der Internetbenut-

zer eine Internetsexsucht haben. Wir sehen bisher fünf, sechs Patienten, die sich deshalb pro Jahr neu in der Sprechstunde melden. Es gibt zahlreiche Personen, die suchartig den Konsum von Pornografie im Internet in extremer Weise praktizieren.

Stellt die leichte Verfügbarkeit von Sex im Netz eine generelle Gefahr dar?

Je gesünder eine Person ist, umso klarer kann sie zwischen dem virtuellen und dem

«Die sexuelle Liberalisierung ist irgendwie in den Kopf gerutscht.»

realen Raum der Sexualität differenzieren. Je gestörter aber eine Person ist – und man muss davon ausgehen, dass zehn Prozent der Bevölkerung eine Persönlichkeitsstörung haben –, umso mehr verschwimmt diese Grenze. Das ist ein Phänomen, das man sehr genau im Auge behalten muss. Vor allem, wenn Jugendliche ihre Sexualität hauptsächlich im virtuellen Bereich entwickeln und in der Realität gar keine sexuellen Erfahrungen sammeln. Hier werden wir in Zukunft sexualmedizinisch sehr viel zu tun haben.

Sie sagten einmal, ein Sexualtherapeut brauche vor allem Humor. Warum?

Weil für viele Menschen Sexualität eine toderne Angelegenheit ist. Die kommen und denken, jetzt sitzen sie im Beichtstuhl. Wenn Sie mit denen in ernster Weise über ihre Schwierigkeiten sprechen, stirbt das Gespräch ganz. Da muss man entgegenwirken. Deshalb stört es nicht, wenn in den Therapiegesprächen auch gelacht werden kann. Nicht ausgelacht, sondern echt gelacht. Und wenn ich Paare später frage: «Was hat Ihnen am meisten geholfen?», dann sagen sie oft: «Die Art, wie Sie mit uns über sexuelle Fragen gesprochen haben. Das war für uns eine Hilfe, um auch alleine darüber zu sprechen.»

Erleben Sie auch komische Dinge?

Lachen musste ich über einen Patienten, der glaubte, er bekomme nur eine Erektion, wenn er die Muskulatur seines Oberarms anspanne. Der hatte sich dann den Oberarm verletzt und dachte, er sei nun impotent.

Gibt es noch weitere solche Fälle?

Ein anderes Mal gab es eine Wunderheilung. Ein Algerier wurde mir von seiner Hausärztin zugewiesen. Er hatte eine junge Frau aus einer ländlichen Region seines Heimatlandes geheiratet. Bei ihr war ein Vaginismus aufgetreten. Sie konnte keinen Geschlechtsverkehr haben, obwohl sie das wollte. Weil die Frau kein Wort Deutsch sprach, machte ich anhand eines Buches Sexualaufklärung; ihr Mann übersetzte alles. Wir sahen uns Schaubilder über das männliche und das weibliche Genitale an. Die Frau lachte dabei wiederholt laut auf – und zwar über ihr

eigenes Nichtwissen. Das war eine lustige Sitzung. Mit grossem Erfolg: Nach einer Sitzung war der Vaginismus weg.

Wie reagieren Leute, die Sie bei einer Party fragen, was Sie beruflich machen?

Bei einer Party oute ich mich nicht als Sexualwissenschaftler.

Wieso denn nicht?

Auf einer Party wird ja über alles Mögliche salopp und oft auch despektierlich geplaudert. Wenn ich mit unbekanntenen Personen über Sexualität spreche, rede ich ernsthaft darüber und nicht mit Witzen und Anzüglichkeiten, wie das auf einer Party üblich ist.

Was antworten Sie dann?

Ich sei Mediziner oder Psychosomatiker.

Haben Sie schlechte Erfahrungen gemacht?

Nein, aber ich will nicht mit meinem Know-how als Sexualmediziner renommieren. Und auf Partys wird viel renommiert.

Ist es also doch schwierig, über Sexualität zu sprechen?

Für mich ist es nicht schwierig. Aber es braucht den richtigen Rahmen, und das heisst für mich, einen therapeutischen Rahmen. Wenn Sie mit einer anderen, Ihnen nicht bekannten Person über Sexualität sprechen wollen, ist die Respektierung, die Regulierung von Nähe und Distanz sehr wichtig. Das können Sie nicht auf einer Party. ○

WIR KAUFEN IHREN SPITZEN-BORDEAUX und zahlen Ihnen Spitzenpreise

Für unsere anspruchsvolle Kundschaft suchen wir laufend Weine aus Bordeaux und anderen Regionen. **Bevorzugte Jahrgänge: 1982–2006 als Einzelflaschen, Grossformate, Sammlungen und gerne auch ganze Keller – gegen Abholung und sofortige Barzahlung.**

60 Jahre
Kompetenz
in Wein



CAVE BB · Strubenacher 6 · CH-8126 Zumikon
Tel: +41 (0)44 919 88 22 · Fax: +41 (0)44 919 88 23
a.baeggli@cavebb.ch · www.cavebb.ch