

ÜBER LIEBE, SEX UND SONST NOCH WAS

# Beziehungsweisen

## LIEBESIDEALE

So denken 20- bis 30jährige über Partnerschaft, Liebe, Sex

## KOMMUNIKATION

Beziehungen – das große Schweigen?

## MÄNNERLIEBE

Bi, hetero, schwul oder was? Oder wie?

## KONDOME

Auf den Geschmack gekommen

ÜBERARBEITETE NEUAUFLAGE

**L**iebe. Weit mehr als nur ein Gefühl, das unter die Haut geht. Sex. Ein Wort, das für so vieles steht: Quelle des Lebens, Glück, Erfüllung, Ekstase und sonst noch so viel. Aber auch: Ängste, Streß, Leistungsdruck, Abhängigkeit, Infektionsgefahren. Wenn es hautnah zur Sache geht, spielen viele Faktoren mit. Partnerschaft, Vertrauen, Intimität. Sie sollen wie selbstverständlich dazugehören und sind doch immer wieder schwer zu erreichen.

Liebe, Sex und sonst noch was? Es ist immer anders. Für jeden und mit jedem. Jeder lebt und liebt auf seine Weise. So verschieden wie die Menschen sind auch ihre Erwartungen, Wünsche und Erfahrungen. Das klingt einfach, aber wenn zwei zusammentreffen, wird's oft kompliziert. Irgendwie müssen sie übereinkommen mit ihren Bedürfnissen und Erwartungen. Gar nicht so einfach. Auf Feten, an der Theke, bei der Arbeit, unter Freunden kann man über vieles reden. Aber zu zweit, wenn's hautnah wird – oft Sendepause. Da tauchen sie wieder auf, Hemmungen und Tabus.

*Beziehungsweise(n)* möchte seinen Leserinnen und Lesern Anregungen und „Anstöße“ geben: den eigenen Standort zu bestimmen, Verständnis für sich und andere zu gewinnen, über Sex und Gesundheit nachzudenken und darüber vielleicht auch mit anderen zu reden.

*Beziehungsweise(n)* will dem Thema auf die Pelle rücken, nah rangehen. *Beziehungsweise(n)* hat nachgefragt und nachgehakt.

# EDITION RIVAL

Dieses Heft ist gedacht für Menschen, die ihre Sexualität nicht ausschließlich mit einem langfristigen und seinerseits treuen Partner leben. Wenn Sie zu diesen Menschen gehören, können diese Informationen für Sie sehr wichtig sein. Sie sollen helfen, Gesundheit zu schützen und Leben zu retten, indem sie helfen, die Ausbreitung von Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten zu verhindern. Durch Safer Sex und Kondome. Wenn diese Probleme Sie nicht berühren, weil Sie in einer treuen Partnerschaft mit einem nicht infizierten Partner leben, dann legen Sie dieses Heft einfach wieder beiseite.

#### LIEBESIDEALE

### SCHAU MIR IN DIE AUGEN, KLEINES

4

Die Vorstellungen junger Leute zwischen 20 und 30 von romantischer Liebe, Zweisamkeit und Sex innerhalb und außerhalb fester Beziehungen.

#### PARTNERSCHAFT

### LIEBE, SEX UND SONST NOCH WAS

6

Frauen und Männer berichten über ihre Erfahrungen mit Liebe und Nähe, Sex und Lust – aber auch über Kondome, Seitensprünge und Aids.

#### MÄNNERLIEBE

### BI, HETERO, SCHWUL ODER WAS?

10

Viele Menschen haben Schwierigkeiten, ihre sexuelle Identität zu finden und anzunehmen.

#### GESCHLECHTSKRANKHEITEN

### GEFÄHRLICHE LIEBSCHAFTEN

11

Symptome, Langzeitfolgen, Behandlungsmöglichkeiten – Safer Sex als wirksame Schutzmaßnahme gegen sexuell übertragbare Krankheiten.

#### HIV-TEST

### SEX-TÜV ODER MOGELPACKUNG?

12

Wann ein HIV-Test sinnvoll ist; was er leisten und was er nicht leisten kann.

#### {VOR}URTEILE

### KONDOME – WAS SAGEN SIE DAZU?

14

*Beziehungsweise(n)* hat nachgefragt, was Mann/Frau von den kleinen Dingen mit den vielen Namen hält.

#### KONDOME

### AUF DEN GESCHMACK GEKOMMEN

16

Praktische Hinweise zur Kondombenutzung: Auswahl, Anwendung, Lagerung und Risiken.

#### KOMMUNIKATION

### VON BETTGEFLÜSTER KEINE REDE

18

Unsicherheit und Angst vor Mißverständnissen machen es uns schwer, zu sagen, was wir wollen – besonders wenn es um Liebe, Sex und Kondome geht.

#### INTERVIEW

### WAS TUN, WENN'S MIT DEM SEX NICHT KLAPPT?

20

Über Ursachen und Folgen einer unbefriedigenden Sexualität sprach *Beziehungsweise(n)* mit dem Psychotherapeuten Dr. Hannspeter Schmidt und seiner Frau, der Ärztin und Psychotherapeutin Gabriele Koß-Schmidt.



INZITAV



# SCHAU MIR IN DIE AUGEN, KLEINES...

**S**ie stehen mittendrin, die wilden Zwanziger. Die Verwirrungen der Teeniezeit haben sie hinter sich, aber ruhig, gesetzt und abgeklärt sind sie noch lange nicht. Jetzt geht es los, beruflich, aber auch liebesmäßig. Wie sehen sie aus, die Ideale der 20- bis 30jährigen in puncto Liebe und Partnerschaft? Und wie wirken sich solche Ideale aus, z. B. auf die Einstellungen zum Sex?



„Auf ewig Dein“ – ein Spruch wie aus dem Poesiealbum, den keiner wirklich ernst nimmt. Oder doch? Das Bild von der ewigen Liebe gehört immer noch zu den großen Idealen unserer Gesellschaft. Der „Himmelsmacht“ Liebe werden magische Kräfte zugesprochen. Schon die erste Begegnung ist oft aufgeladen wie die Luft vor einem Sommergewitter: „ein Blick, und irgendwie ist alles klar“. Der alles entscheidende Blick offenbart: „Als ich ihn sah, wußte ich, das ist der Mann fürs Leben“, meint eine 27jährige Verkäuferin. „Glück“, „gegenseitiges Verständnis“, „hundertprozentige

Ehrlichkeit“ stehen oben an auf der Wunschliste. Ohne Worte sollen Harmonie und Gemeinsamkeit spürbar sein. Dabei sind die ersten Tage einer neuen Liebe ausgefüllt mit langen Gesprächen. Beide haben das Gefühl, als ob sie sich schon Jahre kennen. „Ich spürte von Anfang an, daß wir uns ähnlich sind, weil ich mich in ihm widergespiegelt sah“, beschreibt eine 21jährige Auszubildende die Begegnung mit ihrem Traummann. Dahinter steckt der Wunsch nach Gleichklang.

## Ohne Liebe kein Sex?

Diesem romantischen Liebesideal hängt, so fanden Psychologen bei einer Befragung von Männern und Frauen zwischen 20 und 30 Jahren heraus, eine deutliche Mehrheit an. Ohne Liebe kein Sex, heißt hier das Motto. Wo Romantik herrscht, hat Sexualität eine ganz besondere Bedeutung. Sex gilt als Liebesbeweis und als Erfüllung des gegenseitigen Glücks, selbst wenn sich manchmal Zweifel einstellen. Dem intimen Verhältnis zum neuen Partner wird Einzigartigkeit und Besonderheit zugeschrieben. Es wird ausgeblendet, wie viele Sexualpartner oder -partnerinnen vorher im Spiel waren. Gehofft wird, daß sich die Verliebtheit des Anfangs auf lange Zeit halten läßt – in einer innigen, überdauernden Beziehung.

Wem Treueschwüre nichts bedeuten, der hat ein anderes Ziel: Hier steht die Lust für den Augenblick, der sexuelle Lustgewinn im Vordergrund. Die Attraktivität des Partners ist das Entscheidende. Da trifft die verheiratete Sekretärin auf einem Fest ihren Nachbarn, und



der berühmte „Funke“ springt über: „Ich habe nicht an meinen Mann gedacht, nur daran, wie schön das jetzt ist und daß ich das genießen will.“ Ohne viele Worte werden die sexuellen Wünsche ausgedrückt: „Automatisch haben wir halt verschiedene Sachen ausprobiert, da gab es keine Absprachen, das nahm seinen Lauf, einfach so.“ Was neben dem Sex noch verbindet, bleibt völlig offen.

### **Romantik contra Lustgewinn?!**

*Liebe contra unverbindlicher Sex* – sehen so die Lager aus, in die sich die Menschheit spaltet? Die Erkenntnisse der Psychologie sprechen dagegen. In der Lebensgeschichte jedes einzelnen Menschen kann beides Platz haben. Manchmal ist es gerade eine große Enttäuschung, die jemanden dazu bringt, das sexuelle Abenteuer zu suchen. Andererseits steckt in manchem, der den schnellen Wechsel im Bett liebt, die geheime Sehnsucht, doch endlich einmal dem Mann oder der Frau fürs Leben zu begegnen. Die Vorstellungen von Liebe und Sexualität können sich im Laufe der Jahre ändern.

Es ist einiges in Bewegung: Auf der einen Seite steht sexuelle Treue bei Beziehungswünschen immer noch deutlich an erster Stelle, andererseits setzen sich freizügigere Einstellungen weiter durch, zumindest deuten Statistiken in diese Richtung. Eine Befragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung aus dem Jahr 2000 ergab, daß 37 Prozent aller Befragten schon einmal spontane sexuelle Beziehungen mit unbekanntem Partnern eingegangen sind. Jene, die mehrere Sexualpartner im letzten Jahr hatten, sagten, sie lehnten spontanen Sex nicht mehr so stark ab wie noch 1987.

„Männer sind immer lustbetonter als die romantischen Frauen.“ Von dieser festgefügtten Vorstellung muß man sich offenbar verabschieden. Männliche Jugendliche im Alter von 16 bis 17 Jahren gaben 1992 in einer Untersuchung der Uni Hamburg als Motiv für den ersten Geschlechtsverkehr an: Liebe. Damit, so die Forscher, nähern sich die Liebesideale der Jungen denen der Mädchen an. Die Diskussion über die Rollen von Männern und Frauen in den letzten Jahren scheint ihre Wirkung zu zeigen. Darüber, was Zweisamkeit ausmacht, gibt es sehr unterschiedliche Vorstellungen. Dennoch ist die romantische Liebe als Ideal ungebrochen. Zugleich wird Sexualität durchaus nicht selten außerhalb fester Beziehungen gelebt.

# LIEBE, SEX UND SONST NOCH WAS

Sexberatung übers Fernsehen oder Internet, Softporno im Abendprogramm, der große Sextest im Lifestylemagazin. So fühlt der Mann. Das macht Frauen an. Sexualität heute, morgen und gestern. Die neue Zärtlichkeit gegen heiße Leidenschaft.



## „Wenn ich Zweifel habe, lasse ich mich gar nicht erst mit ihnen ein“

„Ich schaue mir die Frauen vorher genau an. Wenn ich Zweifel habe, dann lasse ich mich erst gar nicht mit ihnen ein.“ Thomas\*) aus Aachen, ansonsten knallharter Realist und als Maschinenbauer gewohnt, mit Fakten umzugehen, hört ausgerechnet beim Thema Aids auf sein Gefühl. Safer Sex beschränkt sich bei dem 24-jährigen darauf, daß er nur mit Frauen schläft, zu denen er Vertrauen hat, weil er ihre Vergangenheit „kennt“. „Mentale Verhütung“ nennt er das. Direkt geht er das Thema nicht an: „Man denkt doch sofort, der andere denkt jetzt, ich hab’s. Das wird doch nicht als Schutzmaßnahme, sondern als Anklage begriffen.“ Dabei hat Thomas eigentlich immer ein Kondom in der Tasche. „Nur, wenn es zur Sache geht, dann nehme ich es doch nicht.“ Ohne Peinlichkeit kann er damit nur umgehen, wenn die Frau von sich aus „nur mit“ will. „Das“, so Thomas, „ist der Anstoß, den ich brauch’, um es dann auch zu benutzen.“

\* ) Namen und Orte geändert.

Die Fotos sind nachgestellt, geben die beschriebenen Typen, nicht die realen Personen wieder.

Ich bekenne mich. Sag’ mir, mit wem du schläfst, und ich sag’ dir, wer du bist. Sexologen und Berater in den Medien bestimmen dabei, was gerade als normal, angesagt oder out, besonders gesund oder absolut heiß zu gelten hat. Dabei erstaunt es doch, mit welcher Leichtigkeit Prüderie und Tabus vergangener Jahrzehnte scheinbar abgelegt wurden. In Sachen Sex kann jeder überall und immer über alles reden, alles tun oder auch lassen. So müßte der Rückschluß lauten. Spiegelt sich in den Medien der gelebte Trend oder der geheime Wunsch in unseren Köpfen? Oder gar nichts von beidem? Zehn Frauen und Männer erzählen, wie sie mit Partnerschaft, Liebe, Sex, aber auch mit Themen wie Kondome, Aids oder mit Seitensprüngen umgehen.

## „Schließlich gibt es ja noch genügend andere lustvolle Dinge im Bett“

„Mit einem Mann nur ins Bett, wenn ich ihn liebe“, mit dieser Vorstellung aus Jungmädchenzeiten hat Heike\*) längst aufgeräumt. „Mittlerweile glaube ich, daß man auch mit einem Mann schlafen kann, wenn man ihn nicht liebt“, sagt sie, „eben einfach nur, weil man ihn attraktiv und nett findet.“ Nach einigen, auch schmerzhaften Erfahrungen mit Männern hat sich die 25 Jahre alte Versicherungskauffrau aus Koblenz ihre alten Träume von Partnerschaft, Ehe und Familie „abgeschminkt“. „Ich laß’ mich nun eher treiben. Einfach mal schauen, was sich aus so einer Bettkiste dann ergibt“, lautet heute ihr Motto. So offen und experimentierfreudig sie in dieser Beziehung auch ist, in einem Punkt hat sie ganz feste Grundsätze. „Seit Aids ist bei mir die Alarmglocke an, da sage ich vorher ganz konkret, daß nur mit Kondom was läuft. Da hab’ ich dann doch Angst um mein Leben.“ Selbstbewußt und ohne Scheu erzählt sie, wie sie einmal mit einem „Typ“ tatsächlich nicht geschlafen habe, weil weder sie noch er ein Gummi dabei hatten. „Wir waren eben so zusammen und haben andere nette Sachen gemacht. Schließlich gibt es ja wirklich noch genügend andere lustvolle Dinge, die man im Bett machen kann.“



## „Ein Mann für eine Nacht bin ich nicht“

Heute hier, morgen dort – mit dieser lockeren Einstellung zu Liebe und Partnerschaft kommt Matthias\*) nicht klar. Nachdem seine erste Partnerschaft nach sieben Jahren auseinandergegangen ist, lebt der 26 Jahre alte Schreiner aus einem kleinen Dorf am Rhein seit zwei Jahren



allein. Und enthaltsam. Denn, so sagt er: „Eine Beziehung kann für mich nur Liebe sein. Ich kann nur mit einer Frau schlafen, wenn ich mir auch vorstellen kann, ein Kind mit ihr zu haben.“ Ohne Treue ist Liebe für ihn nicht denkbar. „Ein Mann für eine Nacht“, so betont er, „bin ich nicht.

Deshalb ist es mir auch noch nie passiert, daß ich Hals über Kopf mit einem Mädchen ins Bett gefallen bin. Wenn ich mich in ein Mädchen verliebe, dann lerne ich sie erst mal richtig kennen. Und wenn ich dann zum ersten Mal mit ihr ins Bett gehe, weiß ich schon viel über sie.“ Ganz nebenbei sieht Matthias in diesem gewachsenen Vertrauensverhältnis „den besten Schutz vor HIV“.

## „Zumindest werde ich nie mehr einem Mann ewige Treue schwören“

Das nämlich hatte Martins\*) erster Freund immer wieder von ihm verlangt. „Nach zwei Jahren war dann Schluß, allerdings nicht nur deswegen.“ Seinen neuen Freund hat Martin, ein 28jähriger Münchner Verkäufer, schon nach kurzer Zeit kennengelernt. „Ich wollte eigentlich erstmal gar nichts von einer festen Beziehung wissen, sondern nur rummachen. Und das haben wir auch einige Monate so gemacht. Völlig unverbindlich.“ Dann aber hat es zwischen den beiden „geschnackelt“. Mittlerweile sind sie fast drei Jahre zusammen und verlieben sich nach eigener Auskunft jeden Tag aufs neue ineinander. Was sie nicht daran hindert, ab und an mit anderen Männern zu schlafen. Das Wort „Treue“ mag Martin gar nicht. „Treue ist so ein besetzter Begriff. Verbindlichkeit und Zuverlässigkeit, im entscheidenden Augenblick da sein, das ist wichtig. Und das wird nicht dadurch in Frage gestellt, daß mein Schatz auch mal an anderen Blüten schnuppert. Zum Glück sehen wir das beide so.“ Die eigene Gefährdung ist für die beiden kein Thema mehr. Safer Sex ist sowohl beim gemeinsamen Sex als auch bei Kontakten mit anderen angesagt. „Mir macht das wirklich kein Problem mehr, ich hab’ mich daran gewöhnt. Heute brauche ich mich gar nicht mehr zu kontrollieren, es ist selbstverständlich, verinnerlicht sozusagen.“



## „Ein Kondom ist für mich niemals was Intimes“

Für Lisa\*) gehören Kondome zu ihrem Liebesleben, ohne viele Worte und ohne Scham. Lisa, die 24 Jahre alte Erzieherin aus Freiburg, hat keine Probleme anzusprechen, daß sie „nur mit“ will. „Ein Kondom, das ist nie etwas Intimes für mich, sondern immer nur etwas Praktisches.“ Die Singlefrau lehnt Dauerverhütung mit Pille oder Spirale ab. Dabei hat sie mit ihrer Forderung nach dem Gummischutz nicht immer nur gute Erfahrungen gemacht. Durchgesetzt hat sie sich dennoch jedesmal. „Manche Männer haben es oft so eilig, und dann muß ich sagen: ‚Halt, so geht’s nicht, ich nehme keine Pille.‘“ Oftmals schon hätten ihre jeweiligen Partner ihr das zum Vorwurf gemacht. An den positiven Nebeneffekt, daß ein Kondom gleichzeitig vor Infektionen schützt, hat bisher niemand gedacht. Auch sie nicht.



## „Aids ist ein Wort, das für Schwule leider zum Leben gehört“

„Mein erstes Ideal von einem Partner? Das war Tarzan“, erzählt William\*) und grinst dabei: „Ein großer starker Mann, mit dem ich jeden Tag zusammen bin und in einer Wohnung zusammen lebe. Wir sind nur glücklich, und es gibt nur Sonnenschein.“ William ist 29, kommt aus Frankfurt und ist schwul. Warum er an diesem, wie er selber zugibt, etwas naiven Traumbild noch heute hängt, erklärt er mit den Seitensprüngen seines Vaters. „Er hatte immer Freundinnen nebenbei. Das war schmerzhaft für mich als Kind, weil ich mir doch immer gewünscht habe, daß sich meine Eltern gut verstehen.“ Treue ist deshalb für ihn wichtig. „Natürlich auch wegen Aids. Aids ist ein Wort, das für Schwule leider zum Leben gehört.“

William greift, obwohl er mit Florian in einer festen Beziehung lebt, immer zu Kondomen. „Es ist doch ein riesengroßer Selbstbetrug zu glauben, eine feste Beziehung schütze vor Untreue und vor Aids“, sagt er. „Schützen kann man sich nur mit Kondom. Selbst wenn man sich große Treue schwört, ein Seitensprung kann doch immer mal passieren.“ Mag Safer Sex im Kopf auch klar sein, ein Stückchen weiter unten gibt es nicht selten damit Probleme. „Florian und ich haben vier Monate mit dem Gummi geübt, weil er Schwierigkeiten hatte, damit klarzukommen. Sobald das Ding darüber war, ist sein Schwanz schlaff geworden. Er hat es immer als Angriff auf seine Männlichkeit verstanden.“

## „Sag niemals nie“

Was interessiert mich der Schnee von gestern – so kann Hanne\*), eine 30jährige lesbische Frau aus Hannover, es nun wirklich nicht sehen. Aus aktuellem Anlaß. Ihre langjährige Freundin Julia hat sie vor wenigen Monaten verlassen. Wegen eines



Mannes. „Es gibt doch auch unter uns Frauen, die nicht ausschließlich mit Frauen zusammen sind, und etliche, die vor einer lesbischen Beziehung mit Männern zusammen waren.“ Für sich selbst hält Hanne das zwar für „sehr unwahrscheinlich“, aber ein kategorisches „Nie“ könnte auch sie nicht sagen. Das bedeutet für sie zwangsläufig, sich um das Vorleben ihrer Partnerinnen Gedanken zu machen, danach zu fragen und Aids mitzudenken, „auch wenn mir das manchmal sehr schwerfällt“.

\* ) Namen und Orte geändert.

Die Fotos sind nachgestellt, geben die beschriebenen Typen, nicht die realen Personen wieder.

## „Ein bißchen komisch war das schon, so alt und noch nicht mit einem Mann geschlafen“

Kati\*) ist eine starke Frau. 22 Jahre alt, selbstbewußt, kritisch, zielstrebig. Doch wenn es um Männer geht, um Partnerschaft, Liebe und Sexualität – dann wird aus der starken Kati plötzlich eine schüchterne, fast verschämte Frau. Ihre ersten zaghaften Annäherungen an Männer standen immer unter der Angst, als Frau nicht zu genügen und zu versagen. Angst, etwas Falsches zu sagen oder zu tun. All das blockierte sie.

Seit einem Monat ist das anders. Seit sie mit Christoph zusammen ist. Ihrer ersten Liebe. Und ihrer ersten sexuellen Erfahrung, denn Kati war noch Jungfrau. „Ein bißchen komisch war das schon, so alt und noch nicht mit einem Mann geschlafen“, sagt sie. Als Christoph merkte, daß sie deshalb unter einem „wahnsinnigen Leistungsdruck im Bett“ litt, schickte er ihr den Hite-Report über weibliche Sexualität. Über ihre anfängliche Schüchternheit half er ihr hinweg, indem er sie ganz offen nach ihren Problemen fragte und von seinen eigenen

sprach. „Genauso, wie ich es mir immer gewünscht habe“, schildert die Arzthelferin aus einem Vorort von Essen ihre Beziehung zu Christoph: vertrauensvoll und offen. „Manchmal kann ich mir sogar vorstellen, mit ihm Kinder zu haben und in einem Haus auf dem Lande mit ihm zu wohnen.“



## „Aber verschmelzen will ich nicht mit dir“

Für Franziska\*) sind Kondome kein Thema. Sie kommt aus Köln, ist 20 Jahre alt und liebt Frauen. „In meiner Familie haben wir nie über Sexualität gesprochen.“ Erst, als sie in der Literatur Beispiele lesbischer Beziehungen entdeckte, konnte sie sich ihre Neigung eingestehen. Aufregend und neu ist ihre Beziehung zu Kate, aber „verschmelzen will ich mit ihr nicht. Ich kann Symbiosen nicht ertragen, deshalb lebe ich auch nicht mit meiner Freundin zusammen.“ Diese Freiheit geht aber nicht so weit, daß sie sich neben der Beziehung noch in andere Abenteuer stürzt. Treue ist für die beiden Frauen ebenso selbstverständlich wie „hoffentlich eine lange gemeinsame Zukunft“. Daß diese Zukunft durch Aids betroffen sein könnte, halten beide für ausgeschlossen.



## „Ich dachte, ich hätte was verpaßt“

Rainer und Sabine\*) bauen ihre Partnerschaft auf Werte wie Treue und Vertrauen auf. Mittlerweile. Immer war dies nämlich nicht so. „Wir sind seit sieben Jahren ein Paar, aber erst, seit wir zusammen wohnen, spielt Treue für mich eine viel größere Rolle“, bekennt Rainer freimütig. „Früher hab’ ich mein eigenes Zimmer gehabt, und da ist es schon hin und wieder vorgekommen, daß ich irgendwo gelandet bin oder jemanden über Nacht mitgebracht habe.“

Nach dem ersten Seitensprung trennte sich Rainer vorübergehend von Sabine, um sich erstmal „die Hörner abzustößeln“. Auch seine Freundin experimentierte in dieser

Zeit viel herum. Dieser „weiße Fleck in unserem Leben, den wir uns zugestanden haben“, wurde nur noch einmal zum Thema. „Wir waren erleichtert, als sich herausstellte, daß wir beide immer Kondome benutzt hatten.“ Heute fragt er sich, warum er das überhaupt gebraucht hat. „Sabine war meine allererste Freundin, und ich dachte wohl, ich hätte etwas verpaßt.“ Im nachhinein sieht Rainer seine Abenteuer als Entwicklung, die wohl notwendig war, um jetzt den Wert von Treue in einer Liebesbeziehung schätzen zu können. „In dem Punkt bin ich einfach sicher geworden: Ich weiß jetzt, wie ich leben möchte.“



# BI, HETERO, SCHWUL ODER WAS?

**Markus ist total verknallt in Anja. Petra fährt ab auf Ingo. Bernd schwört auf Tanja. Und auf René. Wie bitte? Richtig: Bernd liebt Tanja – aber auch René. Na prima, denken sich da moderne Menschen, er ist halt nach allen Seiten offen. Außerdem, irgendwie sind wir doch alle ein bißchen bisexuell. Theoretisch.**



n der Theorie – oder beim Plaudern in langen Kneipennächten – hört es sich auch ganz easy an. Nur wenn's ernst wird, wenn da

plötzlich der Mann neben mir die Hand auf meinen Oberschenkel legt, dann schrillen sämtliche Alarmglocken: Ich bin doch nicht schwul! Oder? Wie reagiert meine Freundin, was sagt meine Frau? Hoffentlich hat es keiner gesehen! Wer den Fuß mal aufs „andere Ufer“ setzt, muß mit diesen Gedanken leben. Vor allem am Anfang. Egal, ob es bloß das eine Mal ist oder auf Dauer.

Es hat sich viel getan in unserer Gesellschaft während der vergangenen Jahre. Kino, Fernsehen, Bücher – sie alle offenbaren, daß die Norm „Mann liebt Frau“ (und umgekehrt) nicht für jeden gilt. Dadurch verschwindet die Angst aber nicht. Angst, kein „richtiger Mann“ zu sein. Ein Warmduscher. Ebenso wenig

verschwinden die Sehnsüchte: auf das Abenteuer einer anderen Sexualität. Sie brechen sich meist in anderer Weise Bahn – mal im Suff, mal im kumpelhaften Körperkontakt.

Homosexuelle Männer haben es oft leichter. Für sie ist die Sache (mehr oder weniger) klar. Viele aber stehen irgendwo dazwischen. Wissen nicht, wo sie genau hingehören. Unter Schwulen fühlen sie sich nicht wohl oder nicht akzeptiert, und von jenen, die nur Frauen erotisch finden, mit ihren Problemen nicht verstanden. Wer oder was bin ich? Mit wem kann ich reden, wo Menschen kennenlernen? Und dann ist da noch dieses verdammte Aids! Was, wenn man sich bei einem Mann ansteckt? Womöglich die eigene Partnerin infiziert? Man mag gar nicht dran denken! Aber stimmt überhaupt, was die Presse so schreibt? Daß Männer, die mit Männern Sex haben, besonders gefährdet sind? „Ich kenne niemanden mit Aids“, sagen die meisten. Nun ja, das hängt

wohl auch davon ab, wie viele Männer man näher kennenlernt. So nahe, daß sie einem von ihrer Infektion erzählen würden. Jedenfalls: Ansehen kann man es keinem!

Für manche ist Aids ein Grund, auf die Erfüllung ihrer Bedürfnisse zu verzichten. Auf Nähe, Geborgenheit und natürlich auch sexuelle Erregung mit einem Mann. Bloß: Irgendwann brennt dann die Sicherung durch – und jeder Gedanke, sich vor Ansteckung zu schützen, wird aus dem Kopf verbannt. Da ist es sicherer, das kleine Einmaleins des „geschützten Sex“ zu lernen.

Genauso wichtig ist aber: Vor sich selbst (und möglichst auch vor anderen) zu seinen Gefühlen zu stehen. Sie anzunehmen als einen wichtigen Teil des eigenen Lebens, der eine Quelle von Zufriedenheit und Wohlbefinden sein kann. Körperlich und seelisch.

Das ist leichter gesagt als getan, aber niemand muß heutzutage mit diesen Fragen allein fertig werden. Es gibt viele Möglichkeiten, sich Hilfe zu holen. Es gibt in fast jeder Stadt eine ganze Reihe von Beratungsstellen, die weiterhelfen können: staatliche (z.B. Gesundheitsämter), kirchliche oder freie (wie z.B. Pro Familia oder AIDS-Hilfen). Vielerorts gibt es Selbsthilfeorganisationen. Ein Blick in die Tageszeitung genügt oft. Dort sind im allgemeinen unter „Hilfe und Beratung“ alle Einrichtungen, Organisationen und Veranstaltungen verzeichnet. Auch die persönliche Telefonberatung der BZgA hilft weiter: 0221-892031.

Nur trauen muß man sich. Anrufen, eventuell hingehen und Schwierigkeiten offen ansprechen. Manche der Beraterinnen und Berater haben selbst gleichgeschlechtliche Erfahrungen, alle aber sind mit den entsprechenden Fragen vertraut oder ihnen gegenüber aufgeschlossen. Anonyme, auch telefonische Gespräche sind überall möglich.

Natürlich gibt keiner gerne zu, daß er mit seiner Situation nicht alleine klarkommt. Aber Hilfe bei anderen zu suchen ist kein Zeichen der Schwäche, ganz im Gegenteil, es ist ein Zeichen von Entschlossenheit und Stärke. Es zeigt, daß man seine Probleme in die Hand nimmt, aktiv wird, sich nicht den Schwierigkeiten und Widerständen ausliefert.

# GEFÄHRLICHE LIEBSCHAFTEN

GESCHLECHTSKRANKHEITEN

## SAFER SEX SCHÜTZT – NICHT NUR VOR HIV UND AIDS!

„Safer Sex“ ist heute vor allem als Schutz vor einer Ansteckung mit dem Aids-Virus HIV ein allgemein bekannter Begriff. Safer Sex kann aber mehr. Die Regeln dieser „Spielart der Sexualität“ helfen auch bei der Verhütung vieler anderer, oft weitverbreiteter Geschlechtskrankheiten. Kondome schützen z.B. auch vor Gonorrhöe (Tripper), Syphilis, Chlamydien, Trichomonaden. Bei einer Reihe weiterer Geschlechtskrankheiten vermindern sie das Risiko einer Ansteckung sehr deutlich.

Aids und HIV beunruhigen zu Recht sehr viele Menschen. Vor allem Menschen, die sexuell nicht nur einen Partner haben. HIV kann hauptsächlich beim Geschlechtsverkehr übertragen werden, und zwar dann, wenn

- ein Partner oder eine Partnerin das Virus in sich trägt und
- virushaltige Samen- und Scheidenflüssigkeit oder Blut in die Schleimhaut der Scheide, am Glied, im Mund, im Darm oder in verletzte Haut eindringen können.

Safer Sex ist deshalb bei allen angesagt,

- die ungeschützten Sex mit Menschen hatten und/oder haben, bei denen eine Infektion nicht auszuschließen war,
- und/oder wenn sie andere Risiken eingegangen sind (bei HIV und Hepatitis vor allem die gemeinsame Benutzung von Spritzbestecken zum Drogenkonsum).

**Geschlechtskrankheiten sind weltweit wieder auf dem Vormarsch. Diagnose und Behandlung kommen oft zu spät. Schwerwiegende Langzeitfolgen sind dann nicht auszuschließen – besonders Frauen können darunter leiden.**

**W**o die Sonne lacht, gibt's auch Schatten. Sexuell übertragbare Krankheiten gehören zu den Schattenseiten auf der Spielwiese der Liebe. Vor den meisten kann man sich wirksam schützen: mit Kondomen. Die sind nämlich nicht nur zur Schwangerschaftsverhütung gut. Aids und „nebenbei“ auch manch andere sexuell übertragbare Krankheit halten sie einem vom Leib.

Zunehmende Reiselust und Mobilität erleichtern die Verbreitung von Geschlechtskrankheiten. Weltweit steigen die Zahlen teilweise rasant. In den osteuropäischen oder den asiatischen Ländern sind sie ein stark zunehmendes Problem. Aber auch hierzulande sprechen die Zahlen für sich: Jährlich gibt es in Deutschland z.B. ca. 20.000 Neuerkrankungen mit Hepatitis B. „Eigentlich“ leicht vermeidbar – denn es gibt neben Safer Sex auch eine wirksame Schutzimpfung. Auch Syphilis und Tripper nehmen bei uns nach einem deutlichen Rückgang in den achtziger Jahren seit etwa 1998 wieder zu.

Geschlechtskrankheiten werden vor allem durch Bakterien, Viren oder Pilze verursacht. Über die mögliche Behandlung muß der Arzt entscheiden. „Augen zu und durch“, also keine Behandlung, hat schwerwiegende Folgen. Dringend abzuraten ist von Selbstbehandlungen mit übriggebliebenen Medikamenten „auf Verdacht“.

Weil die Erreger sexuell übertragen werden, muß Mann oder Frau aber auch den jeweiligen Partner mit zur Behandlung nehmen. Keine leichte Sache, gerade wenn die Ansteckung vielleicht Folge eines Seitensprungs war. Hier gilt: Augen auf und durch. Das hilft weitaus Schlimmeres zu vermeiden.

Mit den Spätfolgen unbehandelter Geschlechtskrankheiten ist nicht zu spaßen. Sie können schwere Folgeerkrankungen verursachen, zu Unfruchtbarkeit führen, Krebs begünstigen oder zu gefährlichen Schwangerschaftskomplikationen und Erkrankungen des Kindes im Mutterleib führen.

Z.B. die Chlamydien: keine griechischen Rachegöttinnen, sondern Bakterien, die die Schleimhäute vor allem im Genitalbereich befallen. Immerhin zehn bis fünfzehn Prozent der sexuell aktiven Frauen infizieren sich mit Chlamydien. Das Tückische daran ist ihre Unauffälligkeit: acht von zehn infizierten Frauen fühlen sich beschwerdefrei. Männer und Frauen, in deren Schleimhäuten sich Chlamydien eingenistet haben, spüren davon oft lange Zeit nichts oder wenig (z.B. die „klassischen“ Symptome Brennen und Schmerzen beim Wasserlassen, Ausfluß oder geringe Unterbauchschmerzen). Eine unerkannte Infektion kann schlimme Folgen haben: chronische Entzündungen der Eileiter bei der Frau oder des Samenleiters beim Mann führen oft zur Sterilität oder zu gehäuftem Auftreten von Eileiterschwangerschaften.

Fast genauso verbreitet sind heute die Papillom-Viren (Feigwarzen). Erst Monate, sogar Jahre nach der Ansteckung machen sie sich bemerkbar: als spitze, hahnenkammartige Hautwucherungen, als flache weißliche Warzen oder andere, vielfältige Hautveränderungen vor allem an Scheide, Muttermund, Schamlippen oder Glied. Einige Virustypen können bei Frauen Gebärmutterhalskrebs und andere Krebsarten verursachen. Die Behandlung ist oft schwierig und langwierig, häufig ist eine vollständige Heilung nicht möglich. Hier ist die Vermeidung einer Ansteckung besonders wichtig.

Akut weniger bedrohlich, dafür aber sehr lästig ist Herpes genitalis, eine Spielart des vielen Menschen „vertrauten“ Virus, das sich

## SAFER SEX – WAS IST DAS?

**Safer Sex heißt, daß Samenflüssigkeit, Scheidenflüssigkeit und Blut(spuren) nicht in den Körper oder auf Schleimhäute der Partnerin oder des Partners gelangen. Das kann am besten erreicht werden durch die Benutzung von Kondomen beim Sex oder durch sexuelle Praktiken ohne „eindringenden“ Geschlechtsverkehr. Eintrittspforten für die Erreger können die Scheide, die Harnröhrenspitze, der Mund und der Darm sein.**

**Besonders hoch ist das Übertragungsrisiko während der Menstruation (wegen der möglichen Blutbeimengungen), oder wenn zusätzliche Infektionen der Geschlechtsorgane vorliegen.**

**Sex ist ein wichtiger Bestandteil des Lebens. Safer Sex ist Sexualität, bei der man sich auch „nachher“ wohl fühlen kann, weil das Risiko, Krankheiten zu übertragen, stark verringert ist.**

## WENN'S JUCKT UND ZIEPT UND FLIESST –

**könnte es gut sein, daß Sie sich mit einer Geschlechtskrankheit angesteckt haben! Auf die ersten Warnsignale sollte man sofort reagieren: mit einem Besuch bei der Ärztin oder dem Arzt. Und am besten gleich mit dem Sexualpartner!**

### DIE WICHTIGEN WARNSIGNALE SEXUELL ÜBERTRAGBARER INFEKTIONEN:

- Brennen beim Wasserlassen
- Veränderter, auffälliger Ausfluß aus dem Glied oder der Scheide
- Juckreiz
- Hautveränderungen am Glied, am Scheideneingang, an der Scheide oder am After (z.B. Rötungen, Schuppen, Pusteln, Knötchen, Blasen, Warzen, Geschwüre)
- Geschwollene Lymphknoten in der Leistenbeuge, auch ohne Schmerzen
- Schmerzen im Genitalbereich oder im Unterbauch
- Entsprechende Veränderungen im Mund und Rachen oder am Enddarm nach Oral- oder Analverkehr.

häufig an den Lippen bemerkbar macht. Hat sich Herpes erst einmal eingenistet, so bleiben die Viren ein Leben lang im Körper und bringen sich immer wieder als schmerzhafte Bläschen im Genitalbereich in Erinnerung. Die Viren können auf Neugeborene übertragen werden. Schwerwiegende Erkrankungen des Babys können die Folge sein.

Auch andere sexuell übertragbare Krankheitserreger wie Pilze oder Trichomonaden machen sich vor allem durch Ausfluß bemerkbar. Bei Pilzen ist er meist zähflüssig und eher weißlich, bei Trichomonaden sieht er schaumig-wäßrig und gelblich, grünlich oder gräulich aus.

Für alle, die nicht in vollständiger lebenslanger Treue oder sexuell enthalten leben, gilt: über sexuell übertragbare Krankheiten, ihre Vermeidung oder über Schutzimpfungen informiert zu sein (und sich auch danach zu verhalten), kann eine Menge Probleme ersparen. Auf jeden Fall gilt: die wichtigste Schutzmaßnahme ist „Safer Sex“, vor allem Kondome.

Ausführlichere Informationen zu Geschlechtskrankheiten finden Sie unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de) und in der kostenlosen Broschüre „Ach übrigens“ (Bestellnr. 7041 0000, Bestellung siehe S. 23).

# HIV-TEST SEX-MOG

**Testen lassen, ja oder nein? – Kein Schutz vor Aids durch den Test. – Der HIV-Test wird immer noch von vielen falsch eingeschätzt.**

**A**

ids, Kondome, Safer Sex – was geht mich das an? Ich laß mich regelmäßig testen, und wenn ich mit einem Mädels schlafen will, frag ich sie auch danach.“ Michael\*), ein forscher Typ, der ganz und gar nicht auf den Kopf gefallen ist, steht mit dieser

unter Umständen schwerwiegenden Fehleinschätzung nicht allein. Wie auch er, glauben viele immer noch, daß der HIV-Test – oft auch fälschlich als „Aids-Test“ bezeichnet – eine Vorbeugungs- oder Schutzmaßnahme sei. Der Test, in dem die Antikörper gegen den Aids-Erreger HIV nachgewiesen werden, kann lediglich eine vor Monaten erfolgte Ansteckung nachweisen. Er sagt also nur etwas aus, wenn die Ansteckung nicht in den letzten Wochen vor dem Test erfolgte. Über die Zukunft kann der HIV-Test gar nichts aussagen. Für den Schutz vor einer zukünftigen Ansteckungsgefahr muß jeder selbst die Verantwortung übernehmen. Wer einmal getestet wurde, hat deshalb keinen Sex-TÜV oder gar Freifahrtsschein, der es ihm oder ihr erlaubt, in Zukunft auf den Schutz von Kondomen zu verzichten. Egal, ob das Ergebnis „positiv“ oder „negativ“ ausgefallen ist.

## Funktionsweise und Zuverlässigkeit

Bei einer Ansteckung mit HIV werden im Blut Antikörper (Abwehrstoffe) gebildet, die mit einem Suchtest nachgewiesen werden. Das Ergebnis des Tests wird als „positiv“ bezeichnet, wenn Antikörper gegen HIV nachweisbar sind. Das Ergebnis „negativ“ bedeutet, daß keine Antikörper gefunden wurden. Bei einem positiven Ergebnis wird auf jeden Fall mit einem aufwendigen Bestätigungstest geprüft, ob tatsächlich HIV-Antikörper vorhanden sind.

\*) Name von der Redaktion geändert.

# -TÜV ODER ELPACKUNG?

Der Fehlerquellen weitgehend ausschließende Bestätigungstest ist nötig, um folgenschwere Irrtümer zu vermeiden. Eine länger (ca. 3 Monate) zurückliegende HIV-Ansteckung wird zuverlässig nachgewiesen.

## Aussagekraft und Sinn

Wenn Antikörper gefunden wurden, bedeutet das, daß irgendwann eine Ansteckung mit HIV erfolgt ist und

daß der angesteckte Mensch unter bestimmten Umständen andere anstecken kann – und zwar lebenslang. Ob und wann er oder sie an Aids erkrankt, kann der Test nicht sagen.

Der Test kann trotz einer Ansteckung negativ ausfallen: vor allem dann, wenn nach einer kurz zuvor erfolgten Ansteckung noch keine Antikörper gebildet wurden. Deshalb sind auch „Aids-frei“-Bescheinigungen z.B. in Partnerclubs oder Bordellen eine „Mogelpackung“.

Unumgänglich ist der Test zur Sicherung von Blut-, Samen- und Organspenden.

Er sollte erwogen werden, wenn das Risiko einer HIV-Ansteckung gegeben war und beispielsweise für Paare, die sich fest binden wollen.

Bei einer schwangeren HIV-Trägerin kann der Erreger auf das Kind übertragen werden. Es ist also empfehlenswert, sich vor einer geplanten Schwangerschaft beraten und ggf. einen HIV-Test durchführen zu lassen.

Grundsätzlich ist vor einer Entscheidung über den Test in einer Beratung zu klären, ob es früher überhaupt ein Ansteckungsrisiko gab. Nur dann ist ein Test sinnvoll. Dann sollte allerdings nichts überstürzt werden, sondern das

ausführliche, persönliche und vielleicht auch anonyme Beratungsgespräch genutzt werden, um die wichtigen persönlichen Aspekte zu klären. Erst dann hat die eigene Entscheidung eine genügend feste Basis.

## Beratung und Entscheidungshilfen

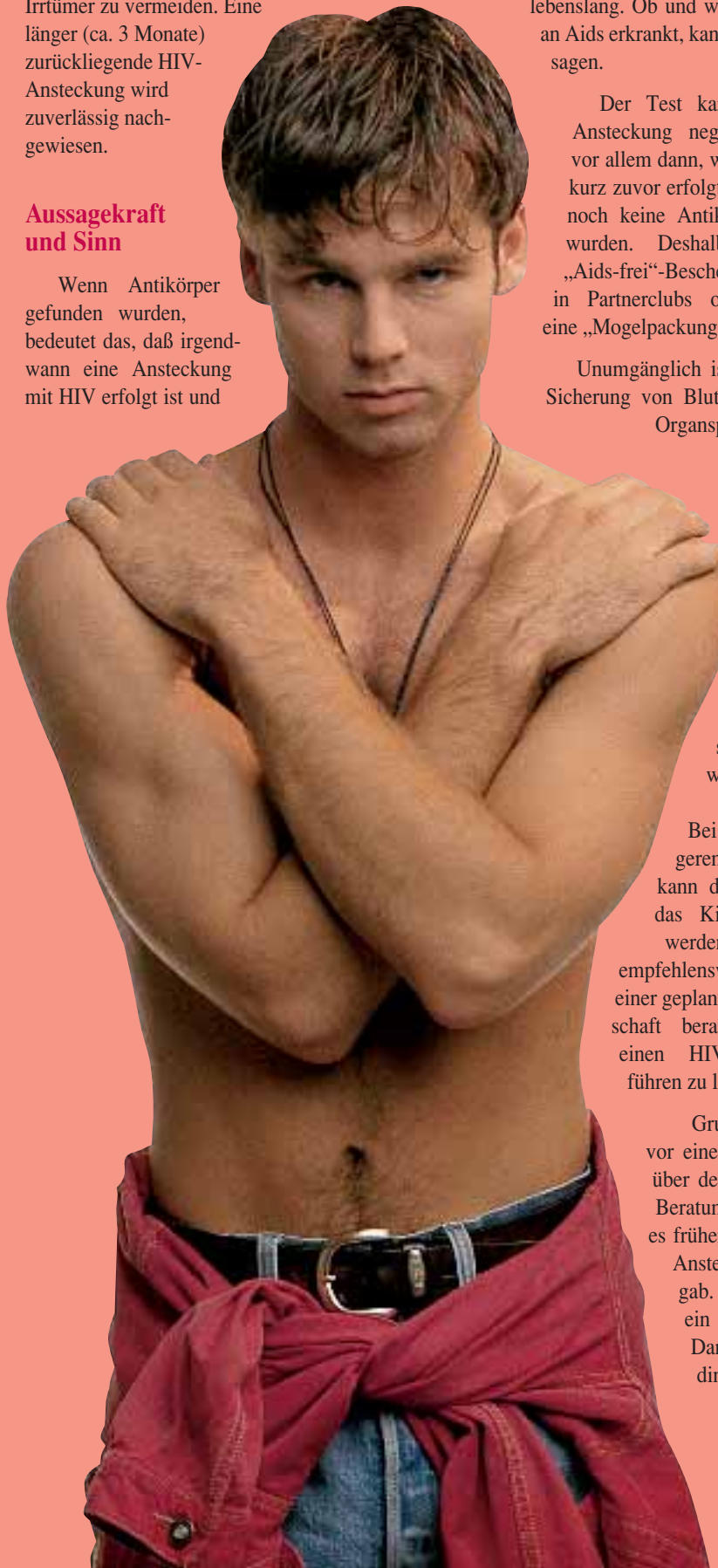
Die Erkenntnis, HIV-positiv zu sein, ist ein tiefer Einschnitt in das Leben und für die meisten betroffenen Menschen ein Schock. Die ausführliche und persönliche Beratung ist auch deshalb vor der Entscheidung zum Test unbedingt ratsam.

Die Überlegung, den HIV-Test zu machen, wirft sehr persönliche Fragen auf. Fragen, die Unsicherheit und auch Angst erzeugen. Hier kann eine Beratung entscheidend weiterhelfen. Sie braucht allerdings Vertrauen und Zeit, gerade weil es um persönliche und intime Bereiche geht. Wenn das erste Gespräch mit einer Beraterin oder einem Berater noch keine ausreichende Sicherheit für eine verlässliche und haltbare Entscheidung gibt, sollte ein weiterer Termin vereinbart werden.

Der HIV-Test kann grundsätzlich nur mit der Einwilligung des Betroffenen durchgeführt werden. Berater/innen sind zur Verschwiegenheit verpflichtet. Im Zweifelsfall: nachfragen.

Beim Arzt ist der Test im Rahmen der Abklärung von Gesundheitsstörungen auf Kosten der Krankenkasse möglich. Wer den Test anonym durchführen will, sollte vorher mit dem Arzt über die Kosten sprechen. Die meisten Gesundheitsämter bieten den Test anonym und kostenlos an. Dort ist auch eine entsprechende Beratung möglich.

Die AIDS-Hilfen bieten Beratung zum Test an, aber nicht die Durchführung. Es gibt auch kirchliche oder freie Aids-Beratungsstellen, die teilweise auch die Durchführung des Tests anbieten. Informationen und Adressen gibt es telefonisch unter 01805 - 555 444 (12ct/min aus dem deutschen Festnetz) oder bei [www.aidsberatung.de](http://www.aidsberatung.de)



# KONDOMME – WAS SAGEN SIE DAZU?

Wenn's um Kondome geht: Urteile, Vorurteile, Mißverständnisse, wo man hinschaut. Kaum einen Zehntelmillimeter dick, und doch stehen sie wie eine Mauer dazwischen, behaupten die, die sie benutzen sollen. Sie beeinflussen die „taktile Reize“ nicht, sagen die Wissenschaftler, Gesundheitsaufklärer und die Kondomhersteller. Und meinen damit, daß mann und frau die Dinger „eigentlich“ gar nicht spüren können. Was ist denn nun wirklich dran oder nicht dran an den Dingen? **Beziehungsweise(n)** hat nachgefragt.



„Man kommt sich manchmal komisch vor, plötzlich ein Präservativ auszupacken, weil man zeigt ja auch damit der Frau, daß man kein Vertrauen zu ihr hat.“

(ein 20jähriger Maschinenbauer)

„Das Gefühl, daß da

noch was im Weg

ist, daß das nicht

der Körper ist.

Spüren tu ich das

eigentlich nicht,

wenn ich ehrlich

bin. Aber es ist so

das Gefühl ...

es knistert auch

irgendwo komisch.

Und irgendwie ist

alles nicht so richtig

wie ohne.“

(ein 27jähriger  
Krankenpfleger)

„Ich finde das eigentlich ganz lustig, es macht Spaß. Irgendwie eine nette Unterbrechung, wo man einfach so miteinander bastelt.“

(eine 24jährige Bauzeichnerin)

„Früher, bei diesen Verhütungszäpfchen, das war genauso lästig.

Nur dazu kam das Problem, daß du am

nächsten Tag dann

noch ziemlich ausgelau-

fen bist. Da kam dann

die ganze Brühe wieder

raus, das war auch sehr

unangenehm. Mit

Kondomen hast du

dieses Problem nicht.

Wenn du das wegziehst,

ist es weg!

(eine 29jährige  
Graphikerin)



„Ich finde Kondome total praktisch, besonders weil ich meinen Freund sowieso nicht oft sehe. Deshalb will ich auch keine Pille nehmen. Ich hab' jedenfalls immer welche dabei.“

(eine 27jährige Arzthelferin)

„... das hätte sie noch keiner gefragt, das mit der Verhütung. Ich glaube auch, sie fand das gut, daß ich das gefragt habe, daß ich das nicht alles so laufen lasse. Sie hatte sonst immer das Gefühl, daß sie allein dafür verantwortlich wäre. Nach der Verhütung zu fragen, das ist irgendwie so ein Zeichen von einer Zusammengehörigkeit, von einer Abstimmung.“

(ein 26jähriger Buchhändler)

„Wenn jemand Kondome kauft, dann zeigt er ja damit, daß er irgendwie Geschlechtsverkehr hat oder haben könnte. Das ist irgendwie ein Zeichen, auch für einen selber.“

(ein 26jähriger Student)

„Das mit dem Kondom finde ich gut, weil es das einzige Verhütungsmittel ist, was es für den Mann gibt. Da kann ich meinem Körper die Pille ersparen.“

(eine 30jährige Psychologin)



„Das find’ ich auch nicht störend, ob ich ihm das anziehe oder ob er’s sich selber anzieht – also ich finde das natürlich und o.k. Ich dreh’ mich da auch nicht um und schäme mich. Das ist eine Sache, die geht schnell, und das kann man auch angenehm machen. Man muß jetzt nicht unbedingt aufstehen und alles heimlich machen. Das kann man ganz gut ins Liebespiel einbauen. Wenn die Frau beispielsweise das Kondom überzieht. Ich fasse ihn dann wieder an, und ich bin ihm nah, also ich spüre meinen Partner. Das muß also nicht als lästig empfunden werden.“

[eine 21jährige Reiseverkehrskauffrau]



„Mittlerweile hab’ ich gelernt, das mit den Kondomen ganz gut einzubauen, also auf so ’ne witzige Art und Weise mit reinzubringen, daß wir beide drüber lachen können. Seitdem finde ich das richtig gut, mit Kondomen meine ich.“

[ein 26jähriger Student]



„Ich habe immer Angst, die könnten ja doch kaputtgehen.“ [eine 23jährige Verkäuferin]

„Diese Automaten hängen da in den Kneipen, und das ist irgendwie für mich mit so einem komischen Geschmack oder Geruch verbunden.“

Wenn man in einer Kneipe ist, auf dem Klo, das stinkt schon,

und dann sieht man diese Automaten. Das verbindet man irgendwie damit.“ [ein 26jähriger Student]

„Wenn man spontan jemanden mitnimmt, hat der wohl kaum seinen Gesundheitsbrief dabei – dann läuft’s halt nicht, wenn man kein Kondom dabei hat.“

[eine 29jährige Graphikerin]

„Im allgemeinen habe ich schon das Gefühl, wenn man irgendwelche guten nimmt oder nicht gerade die falsche Marke, daß die schon ihrer Pflicht nachkommen. Daß das alles ganz gut funktioniert.“ [ein 27jähriger Student]



„Ich finde das Gefühl schöner, den Samen entweder auf der Haut zu haben oder auch in mir drin zu haben und nicht irgendwo in so einem Tütchen da im Raum liegen zu sehen.“

[eine 21jährige Versicherungskauffrau]



**SIE MÜSSEN  
ERST DEN NIPPEL  
DURCH DIE  
LASCHE ZIEHEN**



Beim Vorspiel: Packung vorsichtig aufreißen. Achtung bei spitzen Fingernägeln, keine spitzen Gegenstände zum

Öffnen der Packung verwenden. Das Kondom nicht ausrollen und nicht auf Dichtigkeit prüfen – dadurch könnte es beschädigt werden.



Vorhaut zurückziehen.

Aus der Spitze oder dem Reservoir (dem Zipfel) des Kondoms mit

zwei Fingern die Luft herausdrücken, um Platz für den Samen zu schaffen.



Das Kondom auf die Spitze des steifen Gliedes setzen und mit der anderen Hand bis ganz nach hinten abrollen.



Nicht ziehen – es sollte ganz leicht gehen. (Wenn es nicht geklappt hat, lieber ein neues Kondom nehmen.)



Nach dem Höhepunkt: das Glied

vor dem Erschlaffen herausziehen. Dabei das Kondom ganz hinten festhalten, ohne daß Samen herausgedrückt wird. Danach das Glied säubern, damit beim Nachspiel kein Samen mehr im Spiel ist.

Kondome immer nur einmal verwenden. Das in Papier eingewickelte oder zugeknötete Kondom in den Abfall, nicht in die Toilette werfen!

**KONDOME  
AUF DEN G  
GEKOMME**

**Kondome ... wirklich gut?**

Kondome – oder Gummis, Präser, Pariser, Überzieher, Verhüterlis ... – es gibt viele Namen für die „zweite Haut“. Sie sind der einzige wirksame Schutz gegen Aids und andere sexuell übertragbare Krankheiten. Wenn sie richtig angewendet werden. Samen- und andere Flüssigkeiten, Viren, Bakterien usw. werden von der Latexhaut festgehalten. Markenkondome tragen ein Gütezeichen (z.B. „CE“), das die Einhaltung von Qualitätsnormen gewährleistet. Außerdem muß ein Verfallsdatum angegeben sein. Solche Topgummis sind extrem haltbar, wenn sie richtig angewendet werden. Die Statistiken zeigen, daß die Sicherheit von Kondomen vor allem von den Benutzern, ihrer Übung und ihrer Vertrautheit damit abhängt. Ein bewährter Praxistip: Wenn der Umgang damit – ruhig erst einmal alleine – ausprobiert wird, geht es – auch zu zweit – viel leichter.

**Allzeit bereit**

Es ist klar: Nur wer Kondome in der Tasche hat, kann sie auch benutzen. Wer sich darauf verläßt, daß der oder die andere das Kondom dabei hat, ist vielleicht im entscheidenden Augenblick ziemlich verlassen. Also rechtzeitig Kondome kaufen und einstecken. Das gilt insbesondere auch auf Reisen. Im Ausland findet man Kondome oft nicht in der erwarteten Qualität oder gewohnten Größe.

Übrigens: Kondome sind licht- und hitzeempfindlich. Darauf muß man bei der Lagerung achten. Die kleinen Hütchen sind keine Sonnenanbeter. Sie sollten nicht auf der Heizung oder Fensterbank, sondern kühl und dunkel gelagert werden.



**Die Qual der Wahl**

Wer die Wahl hat, hat die Qual: farbige oder naturfarbene Kondome, mit oder ohne Beschichtung, mit Reservoir oder flacher Spitze, aus Latex oder Polyurethan, in phantasievollen Verpackungen oder mit Geschmack. Probieren geht über studieren! Egal, welches Kondom gewählt wird, zwei Dinge



sind zu beachten: Erstens, nur wo Qualität draufsteht, ist auch Qualität drin. Also nur

Marken-Kondome verwenden! Zweitens gehören nicht nur Joghurts und Dosensuppen, sondern auch Kondome, deren Haltbarkeitsdatum überschritten ist, in die Mülltonne.

Auch bei der allergrößten Liebe zur Natur: Finger weg von Naturdarm-Kondomen. Auch von genoppten, gerillten oder anders verzierten Kondomen ist abzuraten: sie bieten keinen wirksamen Schutz, sondern sind als Scherzartikel zu betrachten.

**Übung macht den Meister**

Sex bleibt auch mit Kondomen schön – er ist nur etwas anders. Gewöhnungssache. Und mit ein bißchen Erfahrung wird es einfacher. Der Vorteil liegt auf der Hand: Kondome befreien von der Angst vor Ansteckung, Kondome geben Sicherheit. Und beim gemeinsamen Ausprobieren wachsen Lust, Vertrautheit und Vergnügen.

**Gliiiiitsch**



Viele Kondome sind mit einem Gleitmittel oder auch mit samenabtötenden Mitteln (Spermiziden) beschichtet. Aber manchmal ist etwas mehr Feuchtigkeit nötig, um das Glied mit dem Kondom leichter einzuführen. Fette, Öle, Lotionen, Cremes oder Vaseline greifen allerdings die dünne Latexhaut an und machen sie für Viren durchlässig oder führen sogar zum Zerreißen des Kondoms. Deshalb sollte man nur wasserlösliche Gleitmittel verwenden (z.B. Femilind, Ky oder Soft Glide\*). Geeignete Gleitmittel sind nicht billig, aber zur eigenen Sicherheit sollten sie lieber großzügig angewendet werden: auf der Außenseite des Kondoms und direkt bei der Partnerin oder beim Partner. Und falls das Mittel zu schnell trocknet, hilft auch etwas Speichel. Fettfreie Gleitmittel sind zwar manchmal nicht so leicht zu bekommen wie Kondome, aber auf jeden Fall sind sie in Sex-Shops erhältlich. Auch Apotheken oder Drogeriemärkte können weiterhelfen.

Auch Spermizide (z.B. Scheidenzäpfchen zur Empfängnisverhütung) können Stoffe enthalten, die Latex angreifen. Deshalb solche Präparate nur dann verwenden, wenn im Beipackzettel der Kondome ausdrücklich auf ihre Verträglichkeit hingewiesen wird. Spermizide allein sind übrigens zur Verhütung von Ansteckungen völlig ungeeignet.

\* Anm. d. Red.: Nennung der Namen bedeutet keine Werbung.

# ESCHMACK

# N

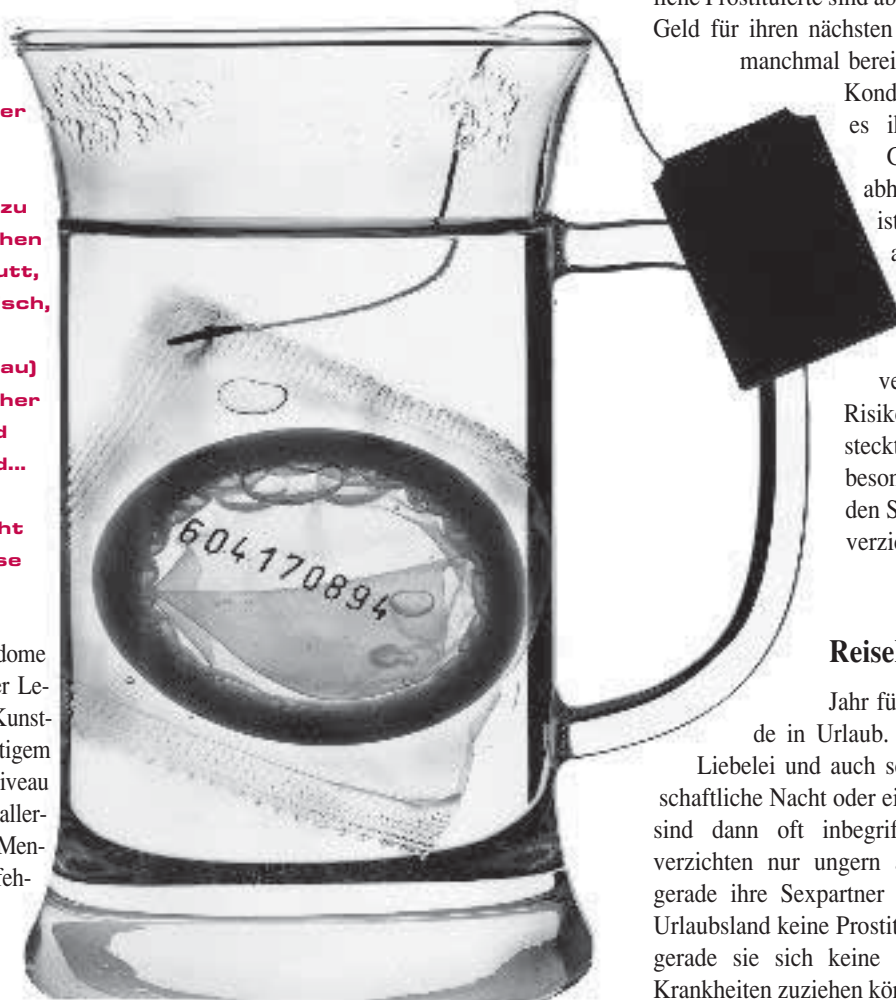
**Sind sie in puncto Kondome wirklich auf den Geschmack gekommen, die deutschen Liebhaberinnen und Liebhaber? Zumindest sind Kondome ins Gespräch gekommen. Über Kondome kann mittlerweile (fast) überall und zu jeder Zeit geredet werden. Ob in Talkshows, in der Schule, im Werbespot oder abends in der Kneipe. Das war längst nicht immer so. Aber leider bleibt es allzuoft noch beim Reden. Wenn's drauf ankommt, finden sich immer wieder Gründe (oder sagen wir besser Vorwände?), das Gummi doch nicht zu benutzen: Die machen die Stimmung kaputt, die sind unromantisch, das sieht aus, als hätte man (oder frau) den Sex schon vorher eingeplant, die sind unsicher und ... und... und... Und manche wissen einfach nicht Bescheid über diese Dinger.**

Es gibt auch latex-freie Kondome aus Polyurethan, einem auch in der Lebensmittel-Industrie verwendeten Kunststoff. Ihre Sicherheit liegt nach heutigem Wissen auf dem gleich hohen Niveau wie Latex-Kondome. Sie sind allerdings teurer. Vor allem sind sie für Menschen mit einer Latex-Allergie empfehlenswert.

## Mit Netz und doppeltem Boden

Immer wieder wird nach der Sicherheit und der Zuverlässigkeit der Kondome gefragt. Wenn das Haltbarkeitsdatum nicht überschritten wurde und es sich um Marken-Kondome handelt, liegen die Ursachen für das Zerreißen fast immer im falschen Umgang mit dem Kondom. Nicht an Material- oder Produktionsfehlern. Die Beschädigungen werden vor allem ausgelöst:

- durch spitze Gegenstände (z.B. Schmuck oder Piercing) oder spitze Fingernägel beim Öffnen der Packung oder beim Überrollen des Kondoms,
- durch fetthaltige Gleitmittel, die Latex-Kondome angreifen und durchlässig werden lassen,
- durch falsche Lagerung (z.B. in der Sonne oder zu dicht an Heizkörpern).



Absolute Sicherheit vor Ansteckungen gibt es natürlich nur bei völligem Verzicht auf Sex. Es ist aber unlogisch, im Hinblick auf das unwahrscheinliche Zerreißen eines Kondoms auf diesen Schutz ganz zu verzichten und statt dessen ungeschützten Sex zu haben!

## Hallo Süßer, so allein heut'?!

Wer zu Prostituierten oder Strichern geht, sollte immer ein Kondom benutzen: Es geht nicht nur um Aids – es geht auch um andere sexuell übertragbare Krankheiten. Die professionellen Prostituierten bestehen heute, auch weil sie sich selber schützen wollen, auf Kondomen. Das sollte von den Freiern als Selbstverständlichkeit im Interesse beider respektiert werden.

Drogenabhängige weibliche oder männliche Prostituierte sind aber – wenn sie dringend Geld für ihren nächsten „Schuß“ benötigen – manchmal bereit, für mehr Geld ohne Kondom zu arbeiten, wenn es ihre Kunden fordern. Gerade unter drogenabhängigen Prostituierten ist die HIV-Infektion aber stärker verbreitet, weil sie oftmals ihre Spritzen mit anderen zusammen verwendet haben. Das Risiko, als Freier angesteckt zu werden, ist also besonders groß, wenn auf den Schutz durch Kondome verzichtet wird.

## ReiseLust

Jahr für Jahr fliegen Tausende in Urlaub. Ein Flirt, eine kleine Liebelei und auch schon mal eine leidenschaftliche Nacht oder eine urlaubs lange Liebe sind dann oft inbegriffen. Viele Reisende verzichten nur ungern auf die Illusion, daß gerade ihre Sexpartner oder Freundinnen im Urlaubsland keine Prostituierten seien oder daß gerade sie sich keine sexuell übertragbaren Krankheiten zuziehen könnten. Die entspannte Stimmung, der Reiz des Unbekannten (oder der Unbekannten), vielleicht sind auch gerade keine Kondome verfügbar. Und schon ist es passiert – ohne Kondom. Deshalb gehören Kondome ins Reisegepäck. Aids hat sich weltweit massiv verbreitet (wie auch andere sexuell übertragbare Krankheiten).



# VON BETT- GEFLÜSTER KEINE REDE



Ein heißer Flirt, ein kühler Blick, der erste Kuß, Prickeln von oben bis unten. Man weiß noch wenig voneinander und ist sich dennoch ganz nah. Sex ist vielleicht das Intimste, was zwischen zwei Menschen möglich ist. Ein seltsames, abenteuerliches Spiel. Anders als etwa im Straßenverkehr gibt es keine allgemeingültigen Regeln, um sich näher zu kommen. Eine Art „Knigge“ für die körperliche Liebe fehlt. Wie schaffen es dann Menschen, ihre Fremdheit zu überwinden?

Viele offene Fragen stehen am Anfang: Will ich nur diese eine Nacht oder vielleicht doch ein bißchen mehr? Ist der andere ein zärtlicher, romantischer Typ? Ausgefippt oder bürgerlich? Die Offenheit und die neuartige Situation machen unsicher: „Wir wußten beide, was eigentlich los ist“, sagt Torsten, 26. „Aber da ist diese gewisse Unsicherheit gewesen, und da traust du dich dann nicht.“ Bald merkt man, daß Intimität sich nicht wie die Liebe auf den ersten Blick einstellt. Sie kommt nicht wie ein Blitz aus heiterem Himmel, sondern ist oft genug ein mühsamer Prozeß: „Da ist man wahnsinnig vorsichtig. Man muß wirklich gefühlsmäßig abtasten, wie der andere drauf ist, um nur ja nichts falsch zu machen“, findet Suse, 21. Die 28jährige Elke stimmt dem zu: „Ich brauche immer Zeit, um rauszukriegen, wie empfindet der mich jetzt. Ich bin dann übersensibel, nehme jede Geste und Schwingung auf.“

## Mit der Vieldeutigkeit von Blicken und Wörtern wird gespielt

Die Partner wollen vermeintlich sehr viel voneinander, ohne diese Erwartungen auf Sicherheit stützen zu können. Am Anfang wissen sie oft selbst nicht, was sie denn wollen: das rein sexuelle Interesse ausleben, eine Beziehung über die Nacht hinaus...? Mit der Vieldeutigkeit von Blicken und Wörtern wird gespielt. Ist das Lächeln jetzt aufgesetzt, oder meint sie es wirklich so? War die Berührung eben zufällig oder Absicht? „Für uns war das ein Spiel mit Augenzwinkern und In-den-Arm-Nehmen, alles nur Spaß und Gag. Das haben wir gar nicht ernst genommen“, erzählt Mike, 29. Unklar oder zumindest nicht eindeutig bleibt, welche Erwartungen die Beteiligten tatsächlich mit der Situation verbinden.

Doch hinter dem Spaß steckt häufig ein sehr ernsthafter, unausgesprochener Wunsch: die Sehnsucht nach einer harmonischen Liebe. Bei

so hohen Erwartungen bleibt Unsicherheit nicht aus: „Man denkt, ist das blöd angekommen oder nicht?“ beschreibt der 23jährige Fred seine Erfahrungen: „Hat der andere jetzt auch so ein Gefühl? Ob er diese Verhaltensweise von dir jetzt gut findet, ob das okay ist.“ Wege der Annäherung müssen entwickelt werden, und zwar möglichst solche, die einem auch gestatten, sich ohne Gesichtsverlust zurückziehen zu können, falls man einen Korb bekommt. Für die 21jährige Tina sah das beispielsweise so aus: „Erstmal haben wir nur rumgeflacht und eigentlich kein ernstes Wort miteinander gewechselt. Es stand alles offen zwischen uns. Wir haben nicht darüber gesprochen, wir haben uns langsam vorgetastet.“

## Der Sinn und Zweck des Zusammenseins wird nur Schritt für Schritt klar

Daß es dabei auch um Sexualität geht, traut sich kaum einer offen auszusprechen. Das darf nur Schritt für Schritt und vorsichtig klar werden. „Also, ich kann ja auch schlecht sagen, okay, wir schlafen irgendwie nachher zusammen. Das ist dann geplant, und das finde ich völlig unerotisch“, meint Elke. Selbst der Schritt ins gemeinsame Bett wird häufig nicht mit dem Wunsch nach Sex eingeleitet, sondern hinter unverfänglichen Argumenten versteckt: „Sie hat gesagt, sie müsse jetzt ins Bett gehen, und ich habe dann halt – man ist ja ein höflicher Mensch – auch gefragt ‚nimmst du mich mit?‘“, erzählt der 29jährige Achim.

Haben es jene leichter, die weniger einem romantischen Liebesideal nachhängen, bei denen mehr die Lust am Sex im Vordergrund steht? Zumindest hält sich hier, sofern beide Partner sich über die Situation im klaren sind, die gegenseitige Selbstoffenbarung in Grenzen. Wer und was der andere ist, interessiert nur am Rande, das Ziel soll möglichst schnell und ohne Umwege erreicht werden: „Irgendwann habe ich dann eiskalt gesagt, daß ich mit ihr schlafen will, zumindest heute abend“, erinnert sich Klaus. Doch auch hier muß das „timing“ stimmen. Wer zu schnell damit rausrückt, riskiert abzublitzen.

## Kondome oft ein Stolperstein in der intimen Kommunikation

So oder so, es gibt genug Stolpersteine, über die ein Pärchen fallen kann. Zu diesen Stolpersteinen gehören nicht zuletzt auch Kondome. Als ob es nicht schon schwierig genug wäre. Da findet man sich attraktiv, witzig, intelligent und sexy. Vorsichtig hat man sich aneinander rangetastet, und irgendwann war, auch ohne viele Worte zu machen, klar: Wir schlafen miteinander. Dann zückt er ein Kondom – und die Lust geht flöten. Jetzt, kurz bevor es zur Sache kommen soll, noch über das „warum“ und „wieso“ der Kondombenutzung reden? Wann aber ist der richtige Zeitpunkt?

„Ich glaube, es ist unangebracht, beim ersten Mal so tiefgreifende Sachen vorher noch abzuklären“, meint die 28jährige Barbara. Wer auf Romantik und einen Himmel voller Geigen aus ist, für den kann das Kondom ein Stimmungstöter sein. Zwischen die Phantasien von Lust und Leidenschaft schieben sich Bilder von Krankheit und Tod. Kondom und Aids gehören für viele irgendwie zusammen. Aber die Liebe will es anders: „Der Mensch, den man liebt, der ist sauber und rein, der hat kein Aids“, erklärt sich die 30jährige Claudia ihre Abwehr.

## Einzigartigkeit und Treue werden in Frage gestellt

Vorstellungen der Einzigartigkeit und Treue des anderen werden durch das Kondom in Frage gestellt. Wenn ein Kondom benötigt wird, heißt das, daß andere im Spiel sind oder waren. Und gerade das wollen und können sich viele in einer solchen Situation nicht vorstellen. Intimität und Vertrauen auf der einen Seite, Kondom und Mißtrauen auf der anderen.

Wer Sex mit völlig ungebremster Lust verbindet, den stört das Kondom, denn das Präservativ verlangt eine gewisse Kontrolle. So muß das Liebesspiel für das „Anlegen“ unterbrochen werden.

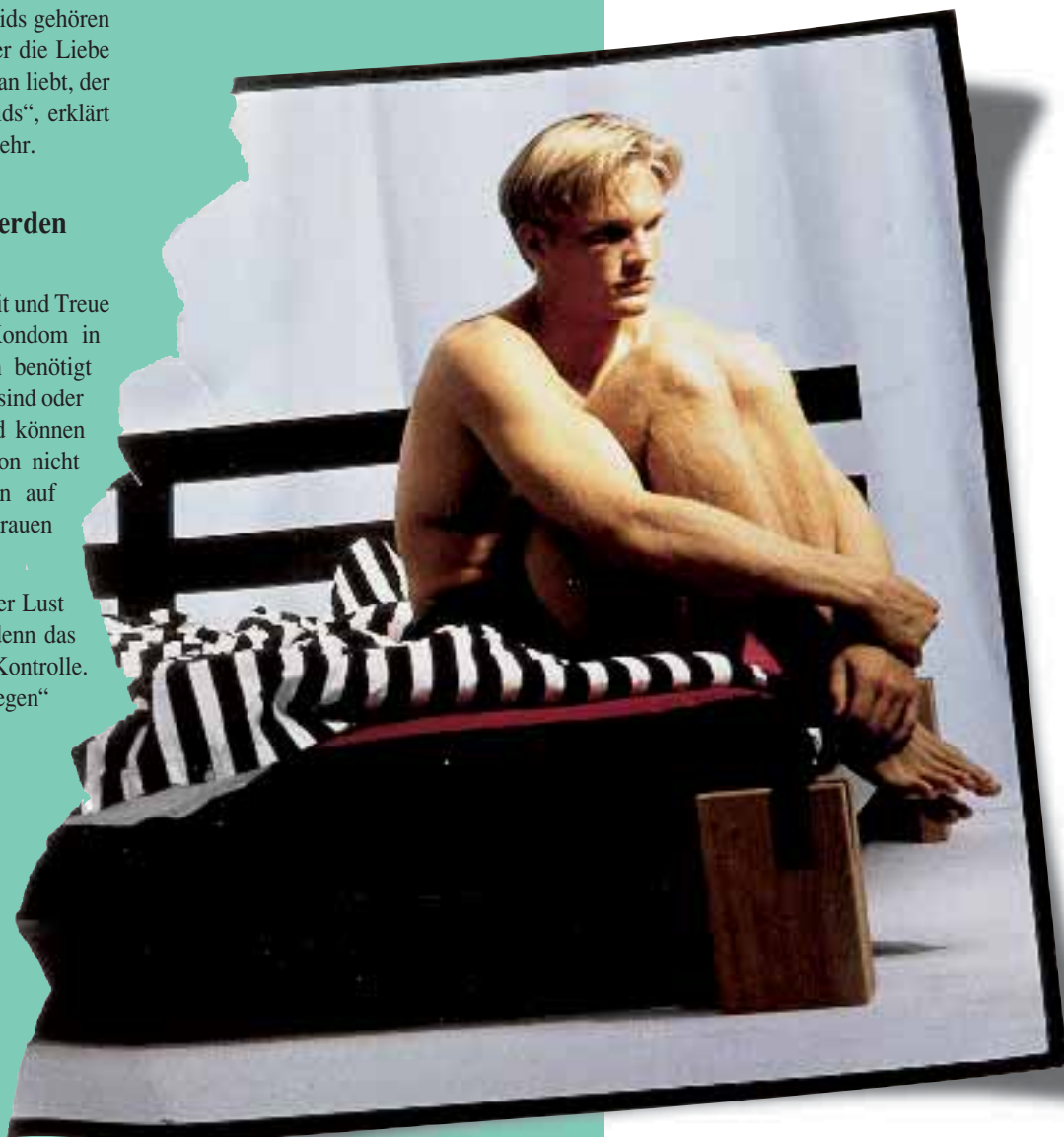
## Kondom und Verhütung: das paßt

Und doch gelingt es vielen, dieses häufig mit Ängsten und Problemen behaftete „Ding“ so einzusetzen, daß der Spaß am Sex nicht auf der Strecke bleibt. Zum Beispiel, wenn das Gummi eher im Zusammenhang mit Verhütung gesehen wird. Als zuverlässiges Verhütungsmittel vor einer ungewollten Schwangerschaft ist das Kondom schon seit Jahrhunderten bekannt. Und Verhüten heißt, Verantwortung zu zeigen. Im Fall der Benutzung eines Präservativs gilt dies noch stärker für den Mann als für die Frau. Kondome sind dann geradezu eine vertrauensbildende Maßnahme und zeigen insbesondere die Verantwortungsbereitschaft des Mannes.

Wie immer man es auch macht, das Überziehen des Kondoms wird meist als Störung erlebt. In Untersuchungen hat sich gezeigt, daß diese „Störung“ um so leichter überwunden wird, je kürzer sie dauert. Umständliches langes Suchen macht alles nur viel schwerer. Hier kann

es dann doch auch mal heißen: selbst ist der Mann. Ohne langes Gerede und Gezerre, Mann tut es und fertig: „Dann meinte er nach einer Zeit, ‚ich hol jetzt ein Kondom‘“, erzählt eine 30jährige Umschülerin, „das hat mich dann fasziniert, daß er völlig ohne Scheu aus dem Bett ausstieg und seine Kondome holte. Schwupp, war's drüber, und wir haben miteinander geschlafen.“

Anderen hilft es, wenn die Sache gemeinsam angegangen wird. Ein entspannter, spaßiger Umgang mit Kondomen nimmt der Situation die Ernsthaftigkeit. „Ich finde die eigentlich ganz lustig, es macht Spaß“, meint Andrea, 24. „Es ist eine nette Unterbrechung, wo man einfach so miteinander bastelt. Man spielt ein bißchen.“ Das Kondom als kleines Sexspielzeug, das beiden Spaß macht. Und dann kann doch auch Frau Hand anlegen.



# WAS TUN, WENN'S MIT DEM SEX NICHT KLAPPT?

Immer mehr Menschen klagen über eine unbefriedigende Sexualität. Die einen finden sich damit ab, daß Lust und Liebe in der Beziehung eingeschlafen sind. Andere stürzen sich ins Getümmel, ganz nach dem Motto „... jede Nacht ein neues Glück...“. Ob das eine oder andere aber das Richtige und Gesunde für sie selbst ist, wissen viele nicht. Über die Folgen und darüber, was Männer und Frauen in Sachen Partnerschaft und Sexualität ändern können, sprach **Beziehungsweise(n)** mit dem Psychotherapeuten Dr. Hannspeter Schmidt und seiner Frau, der Ärztin und Psychotherapeutin Gabriele Koß-Schmidt.



**Beziehungsweise(n):** Die sogenannte „sexuelle Revolution“ liegt nun schon einige Jahre hinter uns. Revolutionen dienen im allgemeinen dazu, die Menschen zu befreien. Durchschreiten Männer und Frauen heute befreit und unbeschwert die „Gärten der Lust“?

**Schmidt:** Eine Menge Tabus und Einschränkungen sind sicher gefallen. Aber meine Erfahrungen in der Ehe- und Familienberatung und als Therapeut zeigen, daß noch eine Menge Probleme bestehen. Gerade in der Öffentlichkeit – nicht zuletzt durch die Medien – wird ein rasantes Tempo in Sachen Sex und Liebe vorgelegt: Wer was zu machen hat, was man können muß. Manchmal habe ich den Eindruck, daß die Fähigkeit der Menschen, ihre Beziehungen zu anderen zu regeln, da einfach nicht Schritt halten kann.

**Koß-Schmidt:** Ja, es werden geradezu neue Leistungsstandards aufgebaut. Ich habe schon oft junge Frauen erlebt, die auf Teufel komm raus Schritt halten wollen: Anmachen, abschleppen, mal den, mal jenen, aber eigentlich fühlen sie sich unsicher, verletzlich, wollen eher in den Arm genommen werden als puren Sex haben. Bei anderen wiederum ist es genau umgekehrt. Sie haben eine feste Beziehung, bejahen auch ihren Partner, finden es nicht schlimm, mit ihm zu schlafen. In Wirklichkeit empfinden sie aber eigentlich null Lust dabei. Das gilt für Männer und für Frauen.

**Beziehungsweise(n):** Das hört sich doch sehr danach an, als wüßten viele gar nicht, was sie wirklich wollen?

**Schmidt:** Zumindest können sie ihre Bedürfnisse nicht ausdrücken. Es herrscht Sprachlosigkeit zwischen den Partnern. Und es wird immer schwieriger, Wünsche und eigene Vorstellungen zu vermitteln, sich selbst in die Beziehung oder einfach nur in den Sexualakt einzubringen. Die Folge ist, daß sie jahrelang Sachen mitmachen, an denen sie eigentlich keinen Spaß haben.

**Koß-Schmidt:** Mehr noch! Es tut im wörtlichen Sinne weh. Dabei denke ich an Frauen, denen vaginaler Verkehr Schmerzen bereitet, die sie aber still und leise erdulden.



## Viele schlafen miteinander und empfinden null Lust dabei

**Schmidt:** Auf die Dauer hat das natürlich Folgen. Männer klagen über Erektionsstörungen. Bei Frauen treten sexuelle Störungen wie Scheidenkrämpfe oder sexuelle Verkrampfungen auf. Oder es kommt zu neurotischen Störungen.

**Beziehungsweise(n):** Das hört sich an, als sei Sexualität nicht eine Quelle der Freude, sondern von Leid und Schrecken.

**Koß-Schmidt:** Natürlich sind das die – gar nicht mal so selten auftretenden – extremen Fälle, mit denen wir uns als Therapeuten beschäftigen. Aber ich glaube schon, daß viele Menschen unter ihrer Sexualität leiden. Das äußert sich übrigens nicht nur in seelischen Störungen. Oft kommen Patienten mit Beschwerden, für die es keine körperlichen Ursachen gibt. Bei Männern z.B. chronische Rückenschmerzen oder ständig wiederkehrende Unterleibsschmerzen bei Frauen. Im Laufe der Therapie erfahren wir dann oft, daß sexuelle Identitätsstörungen oder sogenannte Beziehungsstörungen der wahre Hintergrund sind.

**Schmidt:** Auch in der Beratung erfahre ich immer wieder, wie wichtig es ist, auf sich und seine Bedürfnisse zu achten und sie auch auszusprechen. Jeder kennt diese oder jene Geschichten aus seinem Bekanntenkreis. Langjährige Beziehungen geraten plötzlich in die Krise, weil ein Partner versucht auszubrechen. Sie oder er fängt plötzlich an zu trinken, und der Partner weiß überhaupt nicht warum und was er



dagegen tun soll. Dann stellt sich zum Beispiel heraus, daß dies „nur“ eine Kompensation, also eine Art Ausgleich ist. Derjenige hat vielleicht das Gefühl, in der Beziehung nie auf seine Kosten zu kommen. Der Alkoholkonsum ist dann vielleicht eine übersteigerte Form, endlich etwas für sich zu tun, nur an sich zu denken und nicht mehr die Erwartungen anderer zu erfüllen. Oder einfach dem Druck auszuweichen.

**Koß-Schmidt:** Dazu gibt es auch eine Parallele im sexuellen Verhalten: Die Zufriedenheit wird daraus gezogen, daß der andere oder die andere mich aufregend findet. Solche Männer und Frauen lassen sich zwar sexuell auf jemanden ein, spielen dem Partner aber etwas vor. Sie haben gelernt, wie man dem Partner glaubhaft macht, daß man erregt ist, obwohl man in Wirklichkeit selbst dabei gar keine echten Lustgefühle empfindet.

## **Ziele Menschen leiden unter ihrer Sexualität**

**Beziehungsweise(n):** Die Fähigkeit, sich anderen mitzuteilen, ist doch in allen Lebensbereichen wichtig...

**Koß-Schmidt:** ...aber sie ist nirgendwo so schwierig wie im Bereich der Sexualität. Ein Großteil der Bedürfnisse und Empfindungen ist nur schwer in Worte zu fassen. Und dann kommt es eben oft zu den mehr oder minder schweren Mißverständnissen. Bei schnellen oder anonymen Sexualkontakten, bei sogenannten one-night-stands, ist das vielleicht noch nachvollziehbar. Was mich aber manchmal erschüttert, ist, daß zwei Partner jahrelang „sprachlos“ nebeneinander herleben und zu keiner sexuell befriedigenden Partnerschaft finden.

Frau und Mann – zwei Königskinder, die zueinander nicht finden? Wie oft klagen Männer und Frauen gleichermaßen darüber, von ihrer Partnerin, ihrem Partner nicht verstanden, in ihren Wünschen und Bedürfnissen nicht ernst genommen zu werden?

Woran liegt das? Zunächst einmal an der ebenso banalen wie wichtigen Tatsache, daß Männer und Frauen verschieden sind, vieles, so auch Sexualität, unterschiedlich erleben und empfinden. Gegenseitiges Nichtverstehen muß daher kein Zeichen von Desinteresse und Gleichgültigkeit sein, sondern beruht oftmals auf der Unkenntnis tatsächlicher biologischer Unterschiede, die durch Tradition und Erziehung noch verstärkt werden.

So ist die weibliche Erregungskurve im allgemeinen anders beschaffen als die männliche: bei der Frau ist sie meist länger, beim Mann meist kürzer. Daraus können sich für beide Partner Probleme ergeben. Frauen geht oft „alles“ viel zu schnell; sie fühlen sich gedrängt und haben – tatsächlich oder vermeintlich – nicht genug Zeit, ihre sexuelle Erregung „in Ruhe“ aufzubauen und bis zum Orgasmus zu steigern. Männer hingegen fühlen sich von der Fähigkeit der Frau, mehrere Orgasmen nacheinander zu erleben, also über ein höheres Erregungspotential zu verfügen, mitunter sogar bedroht. Die Vorstellung, Ansprüchen der Partnerin vielleicht nicht zu genügen, weil Männer Erektionen und Orgasmen nicht „am Stück produzieren“

können, macht unsicher und kann zu Versagensängsten führen. Die Folge ist Unzufriedenheit auf beiden Seiten.

Um mit diesen Schwierigkeiten zurechtzukommen, braucht es Zeit, Verständnis und den gegenseitigen Austausch. Wie beide Partner mit der sexuellen Spannungskurve des jeweils anderen umgehen und sich einander annähern, ist eine Frage der Verständigung.

Nicht nur „biologische Stolpersteine“ machen es Männern und Frauen schwer, eine erfüllte und befriedigende Sexualität zu leben. Auch die Übernahme von Rollen- und Verhaltensmustern, die sich über eine lange Zeit hin entwickelt und verfestigt haben, trägt zu Mißverständnissen und Unzufriedenheit bei.

Ein geradezu „klassisches“ Rollenklischee ist das der genitalen Fixierung des Mannes. Tatsächlich war diese Reduzierung von Sexualität allein auf den Geschlechtsverkehr mit dem Ziel der schnellen Befriedigung bis vor einiger Zeit häufig bei Männern zu beobachten. Zurückzuführen ist dies auf das lange gängige Bild vom „richtigen“ Mann, der sich durch nie versagende Potenz und immer vorhandene Bereitschaft zum Sex auszuzeichnen hatte. Diese sozusagen „sozial verschriebene“ Einengung des sexuellen Erlebens erscheint heute als eine Verzerrung dessen, was Sexualität ausmacht, nämlich ein umfassendes Lebensgefühl, zu dem Zärtlichkeit und Vertrautheit gehören und das Vaginalverkehr nur als eine unter vielen anderen „Verkehrsformen“ einschließt.

# Die

## KLEINEN (?)

## UNTERSCHIEDE



**Schmidt:** Grundsätzlich muß man allerdings auch fragen, welchen Stellenwert hat die ganze Sache für den einzelnen. Klar, wir sagen schon, daß eine befriedigende sexuelle Erlebnisfähigkeit mit zu körperlicher und seelischer Gesundheit gehört. Aber wenn das nun mal nicht klappt, muß der Betroffene nicht zwingend darunter leiden.

**Beziehungsweise(n):** Sonst müßte ja auch jeder, der allein ist und keine sexuell befriedigenden Beziehungen hat, irgendwie gestört sein.

**Schmidt:** Viele gleichen das eben mit anderen Aktivitäten aus oder verdrängen es: extremes berufliches Engagement, neue Hobbys, man gibt viel Geld für Kleidung aus, entwickelt eine neue Vorliebe für Kultur, Kunst, Konzerte oder ähnliches. Langfristig und essentiell klappt das allerdings nicht.



**Beziehungsweise(n):** Ist es nicht möglich, daß man für sich ein neues Wertesystem entwickelt, in dem Sexualität dritt-, viert- oder fünftrangig ist?

**Koß-Schmidt:** Ja, das kann wohl funktionieren, aber es muß auch wirklich eine gefestigte, stabile und langfristige Verschiebung der Bedürfnisse im Wertesystem sein. Es gibt Menschen, denen das gelingt. Ich denke da zum Beispiel an eine Frau aus meiner Beratungspraxis, die schon lange nicht mehr mit

ihrem Mann schlief. Dafür massierten sich aber beide Partner gegenseitig. Sie nahmen Bäder, massierten sich anschließend und rieben sich ein. Die beiden haben also ihre sexuelle Beziehung auf diese, mehr die Zärtlichkeit betonende Form des körperlichen Umgangs verschoben. Wenn man einen Partner hat, der das auf dieselbe Art leben möchte und kann – kein Problem.

**Schmidt:** Es gibt ja alle möglichen Arten, seine Sexualität auszuleben, die manch einem fremd erscheinen. Aber wenn's halt paßt und funktioniert und auf freiwilliger Basis passiert: Diese Menschen werden weder körperlich noch seelisch krank.

**Beziehungsweise(n):** Es kann also durchaus auch eine positive Fähigkeit sein, wenn jemand sexuelle Bedürfnisse – zumindest zeitweise – kompensieren oder verschieben kann?

**Schmidt:** Genau.

**Beziehungsweise(n):** Aber es haben nun mal nicht alle Menschen sexuelle Störungen, werden Alkoholiker oder arbeiten bis zum Umfallen. Sie sind einfach nicht damit zufrieden, wie sie ihre Beziehungen oder ihre Sexualität ausleben. Sie könnten glücklicher und zufriedener sein?

**Koß-Schmidt:** Richtig. Aber gerade für diese Männer und Frauen ist es wichtig, sich mal Gedanken darüber zu machen. Sie können wirklich etwas an ihrer Situation verbessern, bevor sich daraus vielleicht ein echtes „Problem“ entwickelt.

**Beziehungsweise(n):** Wie lautet Ihr Rat?

**Schmidt:** Aufmerksamkeit für sich selbst, Aufmerksamkeit für den Partner oder die Partnerin und am wichtigsten: darüber reden. Nur wenn ich darüber rede, kann ich Mißverständnisse beim Sex vermeiden.

## **E**in Großteil der Empfindungen und Bedürfnisse ist nur schwer in Worte zu fassen

**Koß-Schmidt:** Zum Beispiel sich selbst fragen: Fühle ich mich wohl? Habe ich das Gefühl, daß der Partner richtig mit mir umgeht? Sage ich ihm eigentlich, was ich mir wünsche?



## **W**enn's paßt, funktioniert und auf freiwilliger Basis passiert, kann man seine Sexualität auf ganz unterschiedliche Art ausleben

Weiß ich das selbst überhaupt? Sagt er mir, was er sich wünscht? Haben wir schon mal darüber geredet?

**Beziehungsweise(n):** Ist Sex nicht gerade dann prickelnd und lebendig, wenn nicht alles deutlich gesagt wird und Unbekanntes zu entdecken bleibt? Sollten zwei Menschen im Bett nicht auch ohne Worte miteinander „reden“ können?

**Schmidt:** Wenn das klappt, und beide glücklich und zufrieden damit sind, ist das sicher eine der schönsten Formen der Sexualität. Aber es ist eben so, daß Sexualpartner sich – allemal, wenn sie sich erst kurz kennen – gegenseitig häufig mißdeuten. Das fängt doch schon bei Dingen an, die fernab von irgendwelchen „Störungen“ liegen, wie wir sie sehen. Die Nutzung von Kondomen ist ein gutes Beispiel dafür: Für den einen sind sie ein Symbol von Mißtrauen, weil er oder sie dabei an Aids denkt. Für den anderen sind Kondome ein Symbol für Verantwortung, weil er oder sie Verhütung ernst nimmt.

**Koß-Schmidt:** Wir erwähnten auch schon das Problem, daß sich viele gegenseitig etwas

# Nur wenn ich darüber rede, kann ich Mißverständ- nisse beim Sex vermeiden

vorspielen, und das ziemlich perfekt. Natürlich ist es auch nicht leicht, über so intime Dinge zu reden. Was mag der andere denken? Wie reagiert er oder sie, wenn man über Dinge redet, die sonst unter der Decke bleiben?

**Beziehungsweise(n):** Denken nicht auch viele: „Es ist so, wie es ist. Er, sie, ich, wir sind nun mal so“?

**Schmidt:** Das ist jedoch völlig falsch. Das Leben ändert sich ständig. Auch die sexuelle Identität steht in einem ständigen Lern- und Entwicklungsprozeß. Das gleiche gilt für das Leben und Ausleben der Partnerbeziehungen und der Sexualität. Die Einstellungen und Bedürfnisse ändern sich, und sie können auch von uns selbst beeinflußt werden.

**Beziehungsweise(n):** Was ist, wenn man das Gefühl hat, es nicht zu schaffen? Wenn man etwas ändern will, aber mit sich oder mit dem Partner nicht klarkommt?

**Schmidt:** Hilfe holen! In fast jeder größeren und mittleren Stadt gibt es Beratungsstellen: Familien-, Ehe- und Partnerschaftsberatung, staatliche und kirchliche Einrichtungen, Pro Familia, freie Gruppen. Für fast jeden ist etwas dabei. In den örtlichen Tageszeitungen findet man oft eine Rubrik „Hilfe und Beratung“, in der die Adressen und Telefonnummern der jeweiligen Beratungsstellen aufgelistet sind. In anderen Fällen kann es ratsam sein, sich nach einem niedergelassenen Psychotherapeuten zu erkundigen.

**Beziehungsweise(n):** Sich einem Fremden gegenüber mit all seinen Problemen zu offenbaren kostet aber doch Überwindung?!

**Koß-Schmidt:** Man darf das eben nicht als Eingeständnis der eigenen Schwäche ansehen und meinen, man sei deshalb minderwertig. Das Gegenteil ist der Fall: Wer in einer Beratungsstelle Hilfe und Rat sucht, zeigt ein hohes Maß an Stärke. Die Ratsuchenden ergeben sich nämlich gerade nicht ihrem Schicksal, sondern werden aktiv, nehmen ihr Leben in die eigene Hand und bestimmen ab sofort selbst, wo es langgehen soll.

**Beziehungsweise(n):** Wir danken Ihnen für das Gespräch.



## IMPRESSUM

**Herausgegeben**  
von der Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung (BZgA),  
im Auftrag des  
Bundesministeriums für Gesundheit  
Postfach 91 01 52, 51071 Köln  
[www.gib-aids-keine-chance.de](http://www.gib-aids-keine-chance.de)  
[www.machsmit.de](http://www.machsmit.de)  
Alle Rechte vorbehalten.

**Konzept, Gestaltung  
und redaktionelle Betreuung:**  
Projekt-PR Gesellschaft für  
Öffentlichkeitsarbeit mbH, Bonn  
**Grafik, Satz und Illustrationen:**  
C. Padberg

**Fotos:**  
Peter Frank  
Raymond Meier (S. 15, Kondome) \*]  
C. D. Geissler (S. 17)  
Sunstar/Superbild (S. 3)  
Zefa + Corbis/Pasieka (S. 11)

**Litho:** Donner & Nagel GmbH

**Druck:** Neef + Stumme, Wittingen

**Erscheinungsdatum:** Nov. 2004

**Auflage:** 12.100.406

**Bestell-Nr.:** 70440000

**Kostenlos erhältlich:**  
per Post: BZgA, 51101 Köln  
per Fax: 02 21-89 92 257  
per E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)  
Internet: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Diese Broschüre wird von der  
BZgA kostenlos abgegeben.  
Sie ist nicht zum Weiterverkauf  
durch die Empfängerin/den  
Empfänger oder Dritte bestimmt.

\*] Besonderen Dank an Raymond  
Meier, der dieses Foto kostenlos  
zur Verfügung gestellt hat



*B*UNDESZENTRALE  
FÜR GESUNDHEITLICHE  
AUFKLÄRUNG