

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

„Aufklärung statt Verklärung und Abgeklärtheit...“

Informationen zur Sendung vom 4. August 2014

Aufklärung

Brauchen wir Aufklärung in einer Zeit in der alles erlaubt und fast nichts mehr Tabu ist? In einer Zeit in der wir medial überflutet werden von nackter Haut, Transsexualität, Homosexualität oder paarungswilligen Bachelors? Sind wir sexuell nicht bereits abgeklärt?

Aufklärung für Erwachsene. Welche Rolle spielt der Kopf, unsere Psyche, in unseren Betten? Gibt es ein „Richtig“ oder „Falsch“ beim Sex? Klischees gibt es jedenfalls viele! „Aufgeklärt“ hat mich mein Gast Thomas Schnura, Heilpraktiker und Psychotherapeut, aus Hannover. Her(t)zlichen Dank!

Jetzt mal ehrlich, müssen wir in der heutigen Zeit wirklich noch aufgeklärt werden?

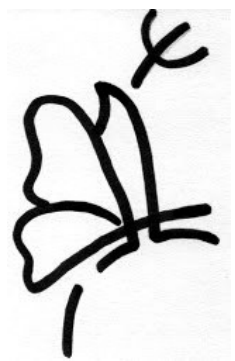
Schnura:

Naja, definiere Aufklärung. Wie das mit den Bienen und den Blumen funktioniert, das weiß inzwischen jedes Kind. Aber, wenn wir Aufklärung verstehen als den Versuch Sexualität lustvoll und zu gegenseitiger Zufriedenheit zu gestalten, dann muss man sagen, da könnte noch viel, viel Aufklärung erfolgen – weil, wir wissen zwar, wie man Kinder macht, aber nicht, wie man miteinander Spaß am Sex hat.

Sind wir nicht eigentlich eher abgeklärt? Oder verklären die Medien unsere Vorstellung von Sexualität?

Schnura:

Beides. Abgeklärt in dem Sinne, dass wir über Sex alles zu wissen glauben. Das, was uns die Medien präsentieren ist eine Informationsflut, aber es ist keine einzige Information dabei, die uns sagt, wie ich, wie ich konkret mit meinen Wünschen, Fantasien, Träumen und Hoffnungen und auch meinen Ängsten mit dem großen Thema Sexualität umgehen soll. Insofern: Abgeklärt im Sinne von „überinformiert“ – objektiv – und verklärt, auch in dem Sinne, dass man hört: *Ja, Sex. Das ist eine großartige Sache. Und: Man könnte da die Erfüllung seines Lebens drin finden. Aber wie eigentlich? Wie macht man das? Also, ich weiß ja nicht mal, wer ist für den eigenen und den Orgasmus des Partners zuständig?*



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Und „Unaufgeklärtheit“, was ist das?

Schnura:

Unaufgeklärtheit ist heutzutage der Mangel an Information darüber, was bei der Sexualität wichtig ist. Also, es geht natürlich nicht mehr darum, wie man Kinder macht, sondern es geht im Wesentlichen darum, wie man als Paar, egal welcher sexueller Provenienz, ob schwul, hetero oder bi – ist völlig egal – wie man als Paar eine gemeinsame zufriedenstellende Sexualität entdeckt, entwickelt, wie man darauf eingeht, dass man es am Anfang noch nicht so genau weiß und erstmal ausprobieren muss und später dann letztenendes auch lebt, mit all den Höhen und Tiefen die Sexualität ja auch mit sich bringt.

Sprechen wir über Grundlagen: „Normale“ Sexualität, falls es diese gibt, wie sieht die aus?

Schnura:

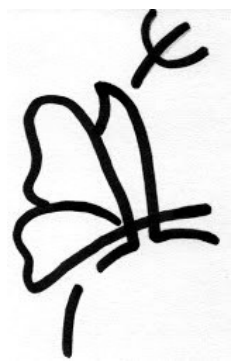
So, wie die Mehrheit der Sexualteilnehmer sie praktiziert. Es ist an sich ein vollkommen nutzloses Kriterium, ob Sexualität normal ist. Wir leben heute in einer Gesellschaft, die Weniges wirklich nur verbietet. Das ist Sexualität mit Abhängigen natürlich, mit Kindern und hilflosen Personen. Ansonsten, ob einer schwul, bi, hetero, lesbisch, ob er SM oder Fetischist ist, das kann uns ja eigentlich vollkommen egal sein. Solange ein anderer Erwachsener dabei ist, der die Sache freiwillig mitmacht, ist es weder pervers noch verboten, sondern es ist im Rahmen dessen, was möglich ist. Normalität definieren wir an sich darüber, dass es ein unter vielen möglichen Gruppenteilnehmern größerer Teil praktiziert. Also, alles, was über dem Durchschnitt liegt. Wenn nur zwei Gruppenteilnehmer dabei sind, dann ist alles normal, was über fünfzig Prozent ist. Also, es ist ein vollkommen irrationales und vollkommen unwichtiges Kriterium. *Ist meine Sexualität noch normal? Nein! Ist das wichtig? Nein! Es ist egal, ob sie normal ist, sie ist, wie sie ist.*

Sollten sich vor allen Dingen junge Menschen, die ihre Sexualität auch entdecken und feststellen, dass das ja doch ein ziemliches Wunderland sein kann, nicht von leiten lassen. *Fragt nicht danach, was normal ist, sondern fragt danach, was Dir und Deinem oder Deiner Liebsten Spaß macht und dann macht davon mehr.*

Kann ein Mangel an Aufklärung zu sexuellen Schwierigkeiten führen?

Schnura:

Oh, ja. Das auf jeden Fall. Und wenn wir, wie Eingangs gesagt, Aufklärung nicht verstehen, als die Antwort auf die Frage - *Wie macht man Kinder?*- sondern: *Was ist das eigentlich, dieses große Gebiet der Sexualität?* Wenn man zum Beispiel glaubt, der weibliche Orgasmus habe zu hängen am Skalpürtel des Mannes. Ja?! Dass sie einen Orgasmus kriegt ist die Beute des Mannes. Er ist sooo gut im Bett. *Boah, bei mir kommt jede Frau!* Das ist Unaufgeklärtheit. Quatsch! Es ist nicht so. Es gibt Menschen, die haben Schwierigkeiten beim Orgasmus und dann muss man halt eine Lösung finden.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

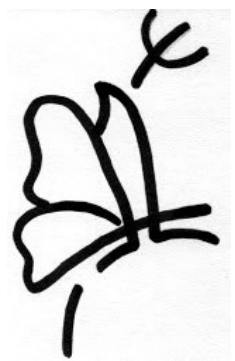
Schnura:

Und das heißt aber auch, dass man damit aufgeklärt umgeht, dass man sich überlegt: *Was liegt vor? Habe ich vielleicht Angst davor? Habe ich Angst zu versagen? Habe ich Angst zu spät zu kommen? Habe ich Angst schon wieder Erster zu sein?* Dann braucht es Aufklärung in dem Sinne, dass man den Menschen, die betroffen sind sagt: *Hört mal zu, das ist erstes einmal Normvariante, also nicht unnormal.* Und zweitens, und das ist viel wichtiger: *Es gibt Lösungen für die Schwierigkeiten, die Ihr jetzt, vielleicht auch nur jetzt gerade, habt. Vielleicht weil Ihr noch nicht alles über die Sexualität wisst. Oder weil Ihr noch nicht wisst, wie die gemeinsame Sexualität mit dem Partner funktioniert.* Das muss man ja auch ersteinmal erarbeiten. Und weil das alles noch nicht da ist, bedarf es der Aufklärung im Sinne von auch: *Wie stelle ich meinem Partner, wie stelle ich meiner Partnerin die „richtigen“ Fragen?* Und warte auf die richtige Art und Weise auf eine Antwort. *Wie bringe ich Geduld auf? Wie bin ich geduldig mit mir?* Und sage nicht: *Hu, das muss jetzt aber ganz schnell klappen! Nein, muss es nicht!* Aufklärungsregel Nummer 1: Man versucht erstmal. Erstmal gucken, was geht und: *Hey, die Sache kann Spass machen!*

Welche Rolle spielt der Kopf in unseren Betten?

Schnura:

Eine sehr große. Es gibt da so eine Scherzfrage, die ich meinen Studenten manchmal stelle: *Welches ist die größte erogene Zone des Menschen? Nein, es ist nicht die Haut. Nein, es sind nicht die Geschlechtsorgane, sondern es ist der Kopf.* Ein und dieselbe Berührung, einmal von irgend so einem schmierigen, alten Kerl und einmal vom schönen, jungen Geliebten. Das macht einen riesen Unterschied. Und, wenn sie in dieser erotischen Berührung die Augen schließt, dann ist ihr Kopf hellwach. Das ist die eine Seite. Das heißt also, insofern kann man sagen, der Kopf ist die Quelle unserer erotischen Vorstellungen und auch des erotischen Empfindens im Moment. Andererseits hat der Kopf aber auch noch eine ganz andere Möglichkeit und das ist, permanent „quer zu schießen“: Mit Sätzen, Aufforderungen, Herausforderungen, mit Versuchung, mit Klischees – also, Sachen wie: *Du musst das jetzt „so“ bringen! Du musst jetzt drei Mal tief und dann drei Mal oberflächlich stoßen. Und dann musst Du 10 Sekunden warten...* Und die ganze Zeit zählt der: *Eins, Zwei, Drei ...* Ja, viel Spaß beim Sex noch! Das heißt also, der Kopf kann uns da ganz schön in die Quere fahren und kann uns den Spaß an der Sexualität auch ganz schön vermiesen. Und das ist die Stelle, an dieser Stelle sage ich, da braucht es die Aufklärung. *Nimm bitte in Deinem Kopf auf: Finde heraus, wie Du und Dein Liebster es am Liebsten habt. Macht es so!* Und wenn ein erwachsener Anderer dabei ist: *Spass dabei!* Pervers ist es erst, wenn keiner mehr mitmacht.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Was sind gängige Klischees, wie Sex zu funktionieren hat?

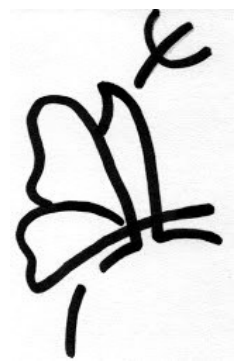
Schnura:

Gängige Klischees, wie Sex zu funktionieren hat werden typischerweise transportiert aus dem Pöpleben. Also, Leute, die – ich weiß nicht – drei, vier gut laufende „Chicken“ im Hintergrund haben oder, die „Frau, die immer Lust hat“ oder, was aus Pornos transportiert wird. Also, wenn ich mir Filme von modernen Rappern angucke, dann denke ich immer: *Mensch, haben die da irgendwo einen Stall, wo die all die jungen Frauen herholen? Wie kriegen die das hin? Und befriedigen die die alle selber? Oder lassen die die von ihren Handlangern befriedigen?* Das erzeugt natürlich einen Erwartungsdruck, der „hausgemacht“ ist, das kann man schon sagen. Also, das kann ich ja sehen und übernehmen oder es sein lassen. Ich rate zum Seinlassen. Aber, die Klischees, die da entstehen, die sind dennoch, das erfahre ich auch von Patienten, immer wieder zerstörerisch, weil sie orientieren sich, sogar wider besseren Wissens – sie wissen, dass das alles Quatsch ist und dass das alles industriell erzeugt ist und trotzdem orientieren sie sich daran und kommen nicht daran vorbei zu sagen: *Hey, das, was wir hier haben, meine Liebste und ich, das ist eine ganz andere Geschichte und hat weder mit dem Radio, noch dem Fernsehen, noch sonst irgend etwas anderem zu tun, sondern unsere ganz private Angelegenheit.* So kommen Klischees in die Köpfe, die mit dem wahren Leben des Einzelnen nichts zu tun, aber dennoch, wie ich es vorhin gerade sagte, „Querschießen“ und einem am Ende den Spaß an der Sexualität sogar vermässeln können.

Wenn nun mit diesen Klischees aufgeräumt wird, bedeutet das sexuelle Erfüllung?

Schnura:

Nein, leider nicht. Klischees aus dem Kopf herauszuschaffen heißt erst einmal nur: „Hindernisse beiseite schaffen“. Sexuelle Erfüllung erfordert noch mehr. Also, Vorurteile wegräumen ist schön und ist wichtig, das ist die Voraussetzung, aber, wenn es um sexuelle Erfüllung mit einer Partnerin, einem Partner geht, dann braucht es noch mindestens eine Sache mehr. Nämlich, dass wir aus der Vielzahl möglicher sexueller Vorstellungen und Wünsche ungefähr die Gleichen teilen. Und, wenn das übereinstimmt: Glück gehabt! Aber, dass es Menschen gibt, die ganz unterschiedliche Vorstellungen von gemeinsamer Sexualität haben bedeutet natürlich dann auch: Dann gibt es Schwierigkeiten. Und jetzt ist die Frage: *Können wir die aus dem Weg schaffen oder nicht?* Also, es ist so eine Frage, die ich gestern mal einem Freund gestellt habe. Nämlich: *Wie wird man eigentlich homosexuell?* Und die Antwort lautet natürlich: *Gar nicht!* Das wird man nicht, weil man irgendwie – ich weiß nicht – Schwule gesehen hat, sondern das ist... naja, das „*findet man in sich vor*“. Und so gibt es also auch Menschen, die mögen Sexualität ein bißchen softer, andere mögen sie ein bißchen bestimmter. Und in diesem Bereich von Unterschieden kann man eben auch feststellen, dass es auch ganz individuelle Hindernisse gibt, die dann aber auch – und das ist leider schlimmer als mit diesen Vorurteilen – die dann nicht ohne Weiteres aus dem Weg geräumt werden können.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

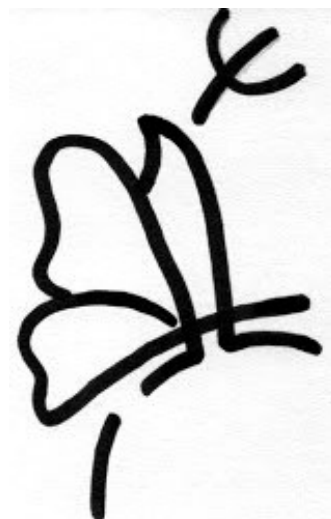
Schnura:

Das heißt also: *Wenn ich eine bestimmte Vorstellung davon habe, wie unsere Sexualität funktionieren soll und Deine Vorstellungen sind anders, dann wird es für uns beide schwierig.* Und ich frage mich, ich bin mir nicht sicher, wie die Antwort lautet: *Können wir diese Schwierigkeiten aus dem Weg räumen?* Aber darum geht es letzten Endes. Das heißt seine eigene und unsere gemeinsame Sexualität zu entdecken. Und dann: *Dann können wir den Weg zu Erfüllung als plan, als eben, uns vorstellen und sagen: Ja, den können wir jetzt gehen.*

Aufklärung und Psychotherapie sind das zwei Themengebiete, die zusammen passen?

Schnura:

Ja, sie passen zusammen. Ich glaube schon, dass es eine Sache ist, die ich auch als Therapeut leisten muss, dass ich meinen Klienten, die Schwierigkeiten damit haben auch sage: *Es kursieren eine ganze Menge Vorurteile, denen Sie vielleicht aufgesessen sind, die Sie noch nicht aus dem Kopf herausgekriegt haben - und einfach ist das weiß Gott nicht – und solange Sie sich mit diesen Vorurteilen noch herumschlagen, können wir noch gar nicht über Ihre eigene Sexualität sprechen.* Wenn diese Vorurteile aus dem Kopf heraus sind, wenn ich diesen ganzen Leistungsquatsch aus dem Kopf herausgekriegt habe, dann kann ich lernen, zu meiner eigenen Sexualität zu stehen, und an dieser Stelle da braucht es dann manches Mal noch wirklich Therapie.



Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit



DVD-Tipp:

„Sexualstörungen“ von Thomas Schnura, erschienen bei der *Video-Commerz GmbH*.

Gast:

Thomas Schnura, Heilpraktiker + Psychologe M.A.

Lister Straße 7

30163 Hannover

Termine erhalten Sie unter der Rufnummer:

0171 – 317 86 63

<http://www.naturheilpraxis-schnura.de/>

Moderatorin:

Sonja Kohn

Heilpraktikerin/Dozentin/Freie Redakteurin/Ein Mitglied der AG Haut.

Peiner Str. 29, 31319 Sehnde, Tel.: 05138 – 61 57 52

www.naturheilpraxis-kohn.de

<http://sonjakohn.blogspot.de/>

<http://psyche-kompakt.blogspot.de/>

Jeden 1. Montag im Monat auf Radio Leinehertz 106.5, 17:05 Uhr.

Radio Leinehertz 106.5: <http://www.leinehertz.net/>

Ein rechtlich wichtiger Hinweis: Die Tipps der Sendung „Psyche kompakt“ dienen Ihrer Information und sind zur Selbsthilfe gedacht! Sie ersetzen keine Psycho- oder psychosomatische Therapie durch speziell ausgebildete Fachleute - und sind nicht oder nur teilweise wissenschaftlich durch Studien belegt.