

SWR2 Wissen

Sex und das erste Mal – Pornos, Peinlichkeit und Masturbation (1/4)

Von Silvia Plahl und Sonja Striegl

Sendung: Samstag, 26. Februar 2022, 8.30 Uhr
(Erstsendung: Montag, 22. März 2021, 8.30 Uhr)
Redaktion: Sonja Striegl
Regie: Sonja Striegl
Produktion: SWR 2021/SWR 2022

Sex ist überall: im Internet, in Pornos. Doch die gezeigte Vielfalt macht es Jugendlichen nicht leichter, ihre sexuelle Identität zu entwickeln. Gute Aufklärung kann helfen. Und die nimmt zu.

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

SWR2 können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIFT

Musik-Akzent

Collage:

Sonja Striegl: Alle reden über Sex.

Lukas Meyer-Blankenburg: Aber Umfragen und Studien sagen, dass wir Deutschen immer weniger Sex hätten.

Silvia Plahl: Obwohl die große Vielfalt herrscht? Und es eine neue Lust am Ausprobieren gibt? Obwohl so viele Pornos schauen und Sex-Spielzeuge griffbereit haben?

Lukas Meyer-Blankenburg: Anscheinend werden auch die Partnerinnen und Partner „ständig“ gewechselt.

Sonja Striegl: Und: Sex ist im Internet verfügbar. Auch zwar Grenzbereiche wie Macht und Unterwerfung.

Silvia Plahl: Aber wer sind schon „die Deutschen“, die alle immer weniger Sex haben sollen?

Lukas Meyer-Blankenburg: Sind nur Heterosexuelle gemeint? Homosexuelle? Diverse? Junge Singles? Idealistische Paare? Ältere Eheleute? Frischverliebte auch? Gehört Solo-Sex dazu?

Silvia Plahl: Wie haben „die Deutschen“ nun Sex. Wer und was beeinflusst das?

Sonja Striegl: Auf all diese Fragen wollen wir Antworten geben in einer SWR2-Wissen-Reihe in vier Teilen. Teil eins:

Ansage:

Sex und das erste Mal – Pornos, Peinlichkeit und Masturbation. Von Silvia Plahl.

Musik-Akzent

Sonja Striegl:

Silvia Plahl ist im Studio in Berlin, mein Name ist Sonja Striegl. Lukas Meyer-Blankenburg werden Sie in Teil zwei und drei hören. Und uns alle drei gemeinsam im letzten Teil der Reihe.

Silvia Plahl ist Expertin für Jugend- und Bildungs-Themen. Deshalb habe ich Silvia gebeten, für SWR2 Wissen herauszufinden: Was ist Sex heute für junge Menschen? Junge Menschen, die schließlich durch das Internet in einer völlig anderen Welt aufwachsen als ihre Eltern.

Silvia Plahl:

Und da gibt es große Unterschiede. Es gab noch nie so viele Informationen über Sex wie heute, mit einem Klick am Computer kann jede Person jederzeit daten und sich explizit zum Sex verabreden. Nur: Was soll dann dabei stattfinden? Vor allem Jungs schauen sich ab zehn, zwölf Jahren auf dem Smartphone Mainstream-Pornos an und verbinden erstmal diese Bilder mit Sex. Und in den sozialen Medien versprechen Fotos und Videos von schönen Körpern erotische Erlebnisse und tolle Partnerschaften.

Sonja Striegl:

Wie wirkt das auf die Jugendlichen? Macht das neugierig auf Sex oder schreckt das die Jugendlichen eher ab? So nach dem Motto: Ich muss erst perfekt sein, um Sex zu haben und damit dem Norm-Bild der Pornoindustrie entsprechen. Und da geht es ja in der Regel auch darum, dass die Frau immer noch das Lust-Objekt ist.

Silvia Plahl:

Also aktuelle Studien zeigen, dass die meisten jungen Menschen letztlich schon zwischen Fiktion und Wirklichkeit unterscheiden können. Aber natürlich müssen sie sich erstmal mit dem, was sie da sehen, auseinandersetzen und reichen dann vielleicht selbst Nacktfotos und die 'Dickpics' genannten Penisfotos herum oder verhalten sich übergriffig gegenüber Gleichaltrigen. Erwachsene, vor allem Eltern, sollten schon mit ihnen darüber sprechen und sie in dieser frühen Altersphase aktiv begleiten. Dann fällt auf, dass die Zahlen leicht zurückgehen: Die meisten machen heute mit etwa 17 Jahren ihre ersten sexuellen Erfahrungen, also später als noch vor zehn Jahren, als etwas mehr 14- bis 16-Jährige schon sexuell aktiv waren.

Sonja Striegl:

Wie hängt das damit zusammen, dass es offenbar immer mehr „Solo-Sex“ gibt, also Selbstbefriedigung, und auch damit, dass Jugendliche oder immer mehr Jugendliche offenbar bewusst auf Sex verzichten?

Silvia Plahl:

Einerseits gibt es Befunde, dass Jugendliche und junge Erwachsene tatsächlich weniger partnerschaftlichen Sex zu haben scheinen als etwa ihre Eltern im gleichen Alter. Andererseits ergeben andere Befunde, zum Beispiel die Befragungen des Instituts für Angewandte Sexualwissenschaften in Merseburg, dass der sogenannte sexuelle Output – ob nun solo oder mit einer anderen Person – nicht abgenommen hat. Das könnte bedeuten, dass der Sex mit der ersten Freundin, dem ersten Freund nicht mehr so stark im Fokus steht. Oder auch, dass er nicht mehr so stark gelebt wird.

Sonja Striegl:

Viele Sexualwissenschaftler sehen das Internet als Grund dafür, dass gerade junge Männer in ihren Zwanzigern weniger partnerschaftlichen Sex haben als frühere Generationen. Als würde ihnen der virtuelle Sex genügen – oder sie sogar nachhaltig verwirren?

Silvia Plahl:

Ja, das könnte sein. Das ist mit ein Grund dafür, warum es so wichtig ist, schon im frühen Alter mit ihnen darüber zu reden, was Sex im realen Leben sein kann.

Sonja Striegl:

Wie also geht Aufklärung heute? Um darüber mehr zu erfahren, hat Silvia Plahl für SWR2 Wissen in Berlin das Bildungskollektiv „Biko“ e.V. besucht.

Musik-Akzent

Atmo:

Koffer holen/rollen, öffnen und kramen

Silvia Plahl:

Ich treffe die Sexualpädagogin Agi Malach und ihren Kollegen David Schulz in einem Veranstaltungsraum. Weil die beiden wegen des Lockdowns gerade keine Schulklassen besuchen können, lasse ich mir hier von ihnen erzählen, welche Fragen die Zehn- oder Elfjährigen meist haben. Also die Kinder, bei denen die Pubertät beginnt. Muss ein Penis so groß sein wie in den Pornos? Warum stöhnen die Frauen da? Muss Sex weh tun?

O-Ton 01 – David Schulz:

Dann geht es darum, das einzuordnen, was sie da sehen. Und dass es okay ist, dass sie zum Beispiel auch Lust verspüren, wenn sie das schauen.

Silvia Plahl:

Jede Person kommt als lustvolles Wesen zur Welt, und daran wollen David Schulz und Agi Malach mit den Kindern und Jugendlichen anknüpfen. Sie zeigen mir ihren Koffer, den sie immer dabei haben.

Atmo:

Agi Malach holt ein Kissen aus dem Koffer

Silvia Plahl:

Er ist vollgepackt mit bunten Dingen: Kondome, Tampons, Kupferspiralen. Obenauf liegt ein flauschiges Kissen, das grün, lila und golden glitzert: eine Vulva. Agi Malach holt das Vulva-Kissen heraus und hält eine genähte Klitoris in Ypsilon-Form daneben.

O-Ton 02 – Agi Malach:

Und man kann dann auch ganz gut zeigen, wo die Klitoris ist und die Klitoris-Schenkel und die Klitoris-Perle. Das anzufassen, zu streicheln, zu fühlen. Und das ist ja auch sexuelle Bildung, dass wir versuchen, mit allen Sinnen daranzugehen, ja greifbar zu machen.

Silvia Plahl:

Sexuelle Bildung, sexuelle Selbstbestimmung und sexuelle Identität sind Rechte, die aus den Menschenrechten abgeleitet sind. Dass dazu mehr gehört als ein Wissen über biologische Vorgänge, die Technik der Verhütung oder den Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten, das befand das deutsche Bundesverfassungsgericht schon 1992: Eltern, Kindergärten, Schulen und sexualpädagogische Einrichtungen und Initiativen sollen den jungen Generationen bei ihrer sexuellen Selbstfindung zur Seite stehen und müssen darauf reagieren, wie sich die Gesellschaft verändert. Seit junge Menschen zunehmend im Internet unterwegs sind, finden sie dort nicht nur Pornos, sondern auch schnell und unkompliziert professionelle Gespräche über Sex und Sexualität. Zum Beispiel vom „Dr. Sommer-Team“ der Jugendzeitschrift „Bravo“:

Atmo:

Podcast-Dialog „Dr Sommer“-Webseite:

„Und in dieser Folge dreht sich alles um das Thema Blasen. – Vielleicht kennt ihr das auch unter dem Begriff Blowjob.“

Silvia Plahl:

Oder in der Reihe „Auf Klo“ auf dem OnlineKanal „Funk“ von ARD und ZDF für junge Leute von 14 bis 29 Jahren:

Atmo:

„Auf Klo“/ „Funk“, ARD-ZDF, YouTube-Video:

„Judith ist 24 und demi-sexuell. Das heißt, sie empfindet nur eine sexuelle Anziehung zu Menschen, wenn sie auch eine emotionale Bindung zu denen empfindet. Heißt: keine Gefühle, keinen Bock auf Sex.“

Silvia Plahl:

Heute stehen Gynäkologinnen und Urologen, Sexualtherapeuten und Sexologinnen online wie offline Rede und Antwort zum Thema Sex. Aber natürlich gibt es auch viele Halbwahrheiten oder einseitige Sex-Darstellungen auf Instagram, TikTok und Co. Ich spreche mit einer jungen Frau darüber, sie ist 19 und möchte anonym bleiben. Ich nenne sie Lea.

O-Ton 03 – „Lea“:

Ich weiß nicht, ob junge Pubertierende jetzt gerade filtern können, was für sie hilfreich ist und was nicht. Also denke ich schon, dass es da irgendwas bräuchte, was einen so in bestimmte Richtungen führt. Halt in Richtung von guter Aufklärung und nicht in die Richtung von teilweise überholten Rollenbildern.

Silvia Plahl:

Lea findet: Zu oft gehe es im Internet nur darum, was Männer beim Sex wollten und die Frauen blieben so passiv. Aber wer soll denn aufklären? Eltern? Schule? Lea zögert. Sie habe schon Einiges erfahren, aber vor allem über Verhütung. Was Sex für sie sein könnte, war ihr schleierhaft. Eltern erzählen mir immer wieder, sie hätten das Gefühl, dass ihnen die Töchter und Söhne auf der Suche nach Antworten im Internet entgleiten und sie gegen die starken und auch falschen Bilder dort kaum ankommen könnten:

O-Ton 04 – Ann-Marlene Henning:

Die schützen die Kinder in ihren Augen, indem sie nichts sagen, und alle Studien zeigen, dass der Schutz entsteht, wenn man was sagt. Also wenn eine gute Sexualaufklärung da ist, dann hat man ein späteres „erstes Mal“. Und weniger Grenzüberschreitungen und weniger Teenage-Schwangerschaften.

Silvia Plahl:

Das ist Ann-Marlene Henning. Sie ist Sexualtherapeutin mit einer Praxis in Hamburg und aus dem Fernsehen und ihrem Internetkanal bekannt. Wir haben sie für die vierteilige Reihe über Sex in SWR2 Wissen befragt. Genauso den Psychologen Konrad Weller vom Merseburger Institut für Angewandte Sexualwissenschaften. Er rät zum Beispiel den Eltern, dass sie „Co-Viewing“ betreiben sollten. Sie sollten sich zeigen lassen, auf welchen Kanälen ihre Kinder welchen Menschen folgen. Denn sie bilden dabei ihre sogenannten „sexuellen Skripte“ aus, also ein eigenes Verständnis dafür, was Sexualität ist und was alles dazugehört. Heute heißt es, seien junge Menschen durch ihre Alltagswelt und die Medien eher „over-scripted“.

O-Ton 05 – Konrad Weller:

Das heißt, sie haben vor allen Dingen ein theoretisches Wissen, sie haben einen Theorievorlauf. Sie wissen schon viele Dinge, die noch nicht erfahrungsbasiert und erfahrungsgesättigt sind. Ich selber gehöre zur „underscripted generation“, wir haben viele Dinge getan, von denen wir noch keine Begriffe hatten. Und von denen wir noch gar nicht wussten, was es eigentlich ist.

Silvia Plahl:

Was wollen die jungen Menschen wissen, wenn mal ohne Eltern oder Schule über Sex geredet wird, frage ich die Sexualpädagogin Agi Malach. Seit eh und je sei das das Gleiche, antwortet sie:

O-Ton 06 – Agi Malach:

Ist das normal? Bin ich normal? Was möchte ich eigentlich? Was möchte ich nicht? Was finde ich gut? Was nicht?

Silvia Plahl:

Das beschäftigt auch die 19-jährige Lea. Sie erzählt mir von der britischen Influencerin „Zoella“, Zoe Sugg, der sie auf Instagram folgt. Zoella hat Anfang 2021 Sex-Toys für Frauen vorgestellt und dafür viel öffentliche Kritik geerntet.

O-Ton 07 –Lea:

Warum ist female pleasure irgendwie so ein Tabuthema? Das ist ja im Prinzip auch Aufklärung, einfach dass es nichts ist, wofür man sich schämen muss, wenn einem das gefällt. Wenn jetzt auf Social Media-Leute was darüber posten, bis sowas dann wirklich in den Alltag kommt, ich denke schon, dass es dann noch ein bisschen was braucht, also Zeit. Dass Leute mehr dazu stehen, dann, was sie wollen. Dadurch kann ich mir eher vorstellen, dass es dann eine größere Spanne gibt oder eine größere Streuung quasi, wann man dann sein erstes Mal hat oder was auch immer.

*Musik-Akzent***Sonja Striegl:**

Silvia, die eigene sexuelle Identität zu finden, ist nicht leichter geworden, so klingt Dein Bericht. Junge Menschen wissen viel mehr über sexuelle Praktiken, müssen aber lernen mit dem (neuen) Druck umzugehen und überlegen heute vielleicht länger, wie sie Sex haben möchten. Richtig?

Silvia Plahl:

Ja, und es kann dadurch so eine Art Kompetenzangst entstehen, meint der Sexualwissenschaftler Konrad Weller: 'Kann ich ihr oder ihm genügen? Werd ich das richtig machen?' Er sagt aber auch, es gebe viele Befunde, die darauf hinweisen, dass Jugendliche heute gar nicht so sehr unter Leistungs- und Normendruck stehen wie vermutet.

Sonja Striegl:

Dazu gehört vermutlich auch, dass selbstverständlich verhütet wird und der große Teil der Jugendlichen verantwortungsvoll mit sich und der Partnerin, dem Partner umgeht?

Silvia Plahl:

Das stimmt, und gleichzeitig gibt es offenbar weniger Druck, möglichst bald sexuell aktiv zu sein. In den Internetkanälen wird immer wieder darüber diskutiert, warum es nicht verklemmt ist, mit 23 noch gar keinen Sex gehabt und auch keinen in Aussicht zu haben. Und dann werden dort neue Identitäten vorgestellt, wie zum Beispiel eine asexuelle junge Frau, die sagt, sie empfinde überhaupt kein Begehren.

Sonja Striegl:

Junge Leute reden offen darüber, dass es okay ist, nicht partnerschaftlich-sexuell zu leben? Das schafft dann eine neue Normalität, von der wir heute sprechen können?

Silvia Plahl:

Genau. Klar sind auch die Zwanzigjährigen schon viel in Dating-Portalen unterwegs und testen hier und da neue Partnerinnen und Partner. Aber Sexualität spiegelt ja immer den Gesamtzustand einer Gesellschaft und da zeigen die Studienbefunde, dass viel mehr Menschen, auch junge, mittlerweile relativ entspannt längere Single-Phasen leben und dann online und offline gut in ihrer Peergroup integriert sind und leiden nicht unter dem Single-Dasein.

Sonja Striegl:

Es gibt ja heute auch viel mehr Möglichkeiten, sich alleine sexuell auszuprobieren. Weil es das Internet gibt, weil es schnelle Möglichkeiten fürs Daten gibt. Und da kann man sehr klare Ansagen machen, was man will und was man auch nicht will.

Silvia Plahl:

Sexualwissenschaftlerinnen und -wissenschaftler haben beobachtet, dass die Verbindung zwischen Lust und Beziehung insgesamt brüchiger geworden ist. Manche sagen auch „dynamischer“.

Sonja Striegl:

Das ist natürlich eine Frage, wie man es bewertet. Ein Teil der jungen Menschen lässt sich heute sehr bewusst darauf ein, sich auf verschiedene Weise sexuell auszuprobieren. Um darüber mehr zu erfahren, hast Du in Berlin ein spezielles Angebot aufgesucht. Welches?

Silvia Plahl:

Ich war bei der Sexualitäts-Ralley „Sex in the City“. Sie startet am Nollendorfplatz in Berlin-Schöneberg.

*Musik-Akzent***Atmo:**

Nollendorfplatz „Wir treffen uns heute hier“ – „Zum Geo-Cache Sex in the City“

Silvia Plahl:

Wenn kein Lockdown herrscht, verteilen Ringo Stephan und Stefan Müller an dieser Straßenkreuzung einige Tablets an Jugendliche und starten mit ihnen eine Art Schnitzeljagd. Zuallererst gibt sich dann jede Gruppe einen eigenen Namen.

O-Ton 08 – Ringo Stephan:

Die geilen Boys oder Sexy Girls, manchmal so total Klischee, aber oft auch oder XXYZ oder XXL wie das Kondom, die sind da sehr kreativ.

Silvia Plahl:

Dann geht es los mit der Erkundung von Sexualität im öffentlichen Raum – und auch ich laufe mit den beiden Sexualpädagogen diese Route. Vorbei an der viereinhalb Meter hohen Bleistiftstele in Regenbogenfarben mit rosaroter Spitze, einem Denkmal für die vielfältigen Geschlechter und Sexualitäten.

Dialog – Ringo Stephan und Silvia Plahl:

(Ringo Stephan) Hier das Areal ist ja eher so ein queerer, schwuler Kiez, so dass Jugendliche hier auch mal ein schwules Café oder so entdecken und Sachen aus einem queeren Leben, Regenbogenflaggen, Outfits.

(Silvia Plahl) Leather and Toys.

(Ringo Stephan) Fetisch-Sachen.

Silvia Plahl:

Eine Ecke weiter: Das erste Ziel von „Sex in the City“. Die Berliner Beratungsstelle von „Pro Familia“. Hier arbeitet Ringo Stephan.

Atmo:

Schritte, Stimmen, Auspacken von Penissen

Silvia Plahl:

Oben im großen Beratungsraum stellt Stefan Müller ein paar Penisse aus Holz auf den Tisch.

O-Ton 09 – Stefan Müller:

...in Größe, also Länge, Dicke, Form unterschiedlich...

O-Ton 10 – Ringo Stephan:

Weil es gibt so Studien zum Beispiel, warum Verhütungsmittel versagen, und da kommt ganz klar immer wieder raus, dass viele Männer oder Jungen die falschen Kondome kaufen, einfach in so einer Selbstüberschätzung zum Teil, aber manchmal noch aus einem ganz simplen anderen Problem. Kleinere Kondome werden in vielen Drogerien gar nicht angeboten. Weil sie zu selten gekauft werden, obwohl's viel mehr Männer und Jungs kaufen müssten.

Silvia Plahl:

Ein Beispiel dafür, welche Folgen ein falsches Körperbild haben kann. Die Sexualpädagogen räumen auch oft mit weiteren Mythen auf. Sie erklären, dass für lustvollen und erfüllenden Sex ein Penis nicht groß sein muss. Sie erläutern, dass das sogenannte Jungfernhäutchen eine offene Ansammlung von Schleimhautfalten ist und nicht einmal die Hälfte der Frauen beim ersten Mal tatsächlich blutet. Werden falsche Informationen in Pornos enttarnt, nimmt das den Jugendlichen den Druck, den sexuellen Akt nach vermeintlichen Standards performen zu müssen. Das ist auch eine wissenschaftliche Beobachtung. Konrad Weller zitiert dazu Studienergebnisse aus Hamburg und Leipzig:

O-Ton 11 – Konrad Weller:

Junge Männer finden Dinge gut und erregend, wo also die Frauen die Verführenden und die Aktiven, Gestaltenden sind und die Männer eher diejenigen, die verführt werden und passiv und so reaktiv in diesem Zusammenhang sein können.

Silvia Plahl:

Im Internet wird bereits einiges an alternativer unabhängiger und entsprechend ästhetischer Pornografie angeboten. Die Kulturwissenschaftlerin und Pornografie-Forscherin Corinna Rückert ist z. B. beeindruckt von sogenannten „Educational Porns“ in den USA.

O-Ton 12 – Corinna Rückert:

Die beginnen mit einem theoretischen Vortrag, also nehmen wir mal etwas wie, keine Ahnung, Anal-Sex. Also dass ich eine echte Aufklärung vorher habe, und dann das Ganze aber nochmal lustvoll umgesetzt sehe als pornografische Darstellung, um zu sehen: Turnt mich das eigentlich an oder nicht?

Silvia Plahl:

Sexuelle Darstellungen für Minderjährige verbietet der Jugendschutz. Die Pornos, an die Jugendliche herankommen können, haben allerdings gerade ein Thema wie Anal-Sex in die Köpfe gespült. Die Berliner Sexualpädagogin Agi Malach greift Anal-Sex also in ihrem Audio-Podcast „Frag mal Agi“ auf.

Podcast „Frag mal Agi“:

Find ich auch ok, wenn Leute sagen: Hm, mein Po-Loch, na, nein danke. Aber: Wenn die Neugier da ist, und ne Lust und man drüber redet und sagt: Wollen wir das nicht mal ausprobieren? Dann, finde ich, braucht man ein paar Infos, was dabei nämlich wichtig sein kann. (*Trailer „Frag mal Agi“*)

O-Ton 13 – Agi Malach:

Ich glaube, dass Angebote der sexuellen Bildung nicht mehrheitsfähig sein müssen. Egal ob im Internet oder auch im Real Life. Für jeden gibt es unterschiedliche Sachen, die auch unterschiedlich ansprechend sein können.

Atmo:

Bei „Mann-O-Meter“, (Stefan Müller:) „So willkommen, willkommen“...

Silvia Plahl:

Der Rundgang von „Sex in the City“ endet bei „Mann-O-Meter“, einem Beratungszentrum für schwule und bi-sexuelle Jugendliche und Männer. Stefan Müller widmet sich hier explizit der sexuellen Vielfalt und erzählt, dass sich Jugendliche sehr dafür interessieren. Dass sie sagen, dass heterosexuell zu sein heute eine Option unter vielen sei.

O-Ton 14 – Stefan Müller:

Und dann bestehen die auch da drauf, dass wir jetzt nochmal genau auseinandernehmen, dass es eben nicht nur Lesben und Schwule und bi-sexuelle Menschen gibt, sondern auch Pan-Sexualität oder auch statt Sexualität den Begriff Romantik zu verwenden für Menschen, die eben nicht immer nur das körperliche Begehren im Vordergrund sehen wollen und so weiter.

Silvia Plahl:

Stefan Müller stellt fest, dass dies für Jugendliche in der Regel keine Überforderung ist, sondern eine Bereicherung. Das erzähle ich der 19-jährigen Lea. Und sie bestätigt es.

O-Ton 15 – Lea:

Ich find vor allem auch „bi“ ist auf jeden Fall was sehr Normales, denke ich inzwischen. Ich hab schon das Gefühl, ich kann mich frei entscheiden und ich hab Möglichkeit, mich da auszuleben, wie ich es möchte, und das nehm ich auch als positiv wahr.

Silvia Plahl:

Dass sich junge Leute heute sexuell ausprobieren können, bedeutet aber nicht automatisch, damit unbeschwert zu leben. Das deutet Robert mir gegenüber an. Er ist 24 und homosexuell. Ich setze mich mit ihm bei „Mann-O-Meter“ zusammen. (Atmo: Stühlerücken) Robert ist in einer Kleinstadt aufgewachsen und sagt: Dort gelte sein Lebensstil oft noch verpönt. Trotzdem hatte er sein Coming-Out noch im Elternhaus.

O-Ton 16 – Robert:

Da hab ich mir dann halt wirklich auch Pornos angeguckt, natürlich heimlich, um halt zu gucken: Ist es jetzt wirklich so oder ist es einfach nur so ne Fantasie?

Silvia Plahl:

Dann hat er sich getraut, es zu testen.

O-Ton 17– Robert:

Und das hat dann auch funktioniert.

Silvia Plahl:

Inzwischen macht Robert eine Ausbildung in Berlin und tritt auch als Künstler in Frauenkleidung in Drag-Shows auf. Was wiederum einige irritiert habe.

O-Ton 18– Robert:

Und dann wurde halt ganz oft gesagt: Dafür habe ich kein Verständnis. Oder: Dann musst du ja passiv sein. Oder stehst du denn auf Wäsche, Damenunterwäsche? Und hab dann sehr viel Diskriminierung selbst in der eigenen Community bekommen, und seitdem habe ich das auch in meinem Profil stehen, dass ich es auch wirklich als Hobby sehe und nicht als sexuellen Fetisch, sondern wirklich: auf der Bühne Frau, im Bett Mann.

Silvia Plahl:

Unser Gespräch dreht sich also um eine sexuelle Entdeckungsreise. Robert hatte auch mal einen Freund, der die Polyamorie befürwortet, aber jetzt habe er für sich klar: Er sei eher der monogame Typ, er möchte seinen Partner nicht teilen.

O-Ton 19 – Robert:

Grundsätzlich bin ich eher so einer, der so in die Freundschaft-plus-Richtung geht. Dass man halt was unternimmt, aber auch mal Sex hat, aber dass es halt nicht überwiegt.

Sonja Striegl:

Ich finde, Du hast mit sehr aufgeschlossenen jungen Leuten gesprochen, Silvia: eine junge Frau, die sich bisexuelle Beziehungen vorstellen kann, ein junger homosexueller Mann, der auch als Drag Queen auftritt. Sind das eher Ausnahmen, denen Du als Autorin in Berlin leichter begegnen kannst als in der süddeutschen, west-ost-norddeutschen Provinz?

Silvia Plahl:

Naja, der junge Mann stammt ja aus einer Kleinstadt und war zum Ende seiner Schulzeit zum ersten Mal in einer Travestieshow. Und das war ein Vorschlag seiner Lehrerin. Erst da hat er bemerkt, dass ihm das zusagt. Und die junge Frau meinte, sie sei ja sexuell bislang eher konservativ und denke jetzt ganz gern auch über neue Anregungen nach. Die Studien belegen jedenfalls, dass junge Menschen heute sexuelle, geschlechtliche und identitäre Vielfalt sehr entspannt annehmen und akzeptieren. Das heißt jetzt aber nicht, dass sie das gleich sexuell Eins-zu-Eins leben. Aber es hat insgesamt schon Folgen für die sexuellen Partnerschaften. Der Sexualtherapeut Christoph Joseph Ahlers spricht von der „Erosion der Beziehungssexualität“. Dem stimmt der Sexualwissenschaftler Konrad Weller zu, er möchte das aber nicht als etwas Negatives sehen.

Sonja Striegl:

Aber die meisten leben doch noch den „ganz normalen durchschnittlichen Beziehungssex“?

Silvia Plahl:

Ja. Es ist immer noch der am meisten praktizierte Sex. Aber es gibt mehr serielle Monogamie, also wenn der Sex nicht mehr so prickelnd ist, löst die nächste Beziehung die alte ab. Manche steigen auch erst im dritten Lebensjahrzehnt oder später in eine Partnerschaft ein. Und vor allem Solo-Sex steht inzwischen relativ emanzipiert neben partnerschaftlichem Sex.

Sonja Striegl:

Solo-Sex, also Selbstbefriedigung, ist das gemeint als Ersatz für partnerschaftlichen Sex oder als Ergänzung?

Silvia Plahl:

Vielleicht beides. Solo-Sex ist ja eine sexuelle Selbsterfahrung, die selbst gesteuert wird und bei der auch nur ich selbst entscheide, ob und wie ich mich zu einem Orgasmus bringe. Die Sexologin Ann-Marlene Henning betont jetzt, Solo-Sex sollte nicht quasi der Vorbereitung zum gemeinsamen Sex dienen, also schon etwas Eigenes sein. Aber es komme dem aber schon zugute.

O-Ton 20 – Ann-Marlene Henning:

Solo-Sex ist eben dieser Sex, den du mit dir selber hast. Und wir plädieren ja auch dafür, dass man den weiterhin hat. Auch wenn man schon Sex mit anderen hat. Und es scheint, man kann bessere Erfahrungen haben, wenn man sich selber gut kennt. Dann kann man besser nein sagen und ja.

Sonja Striegl:

Was mir gefällt und was nicht, das muss ich aber auch gut kommunizieren können.

Silvia Plahl:

Das stimmt. Dazu passt der Befund, dass sich alle beim Sex mittlerweile stärker an der anderen Person – männlich, weiblich oder nicht-binär – orientieren. Es wird anscheinend mehr aufeinander geachtet und mehr aufeinander eingegangen. Und die nachwachsenden Generationen treiben diese Entwicklung voran.

Sonja Striegl:

Offenbar ist das Bewusstsein dafür geschärft, dass beim gemeinsamen Sex zwei Sex-Welten miteinander verbinden muss. Und dann müssen diese beiden miteinander herausfinden, wie sie gemeinsam die jeweils eigene Lust ausleben, aber auch dem anderen Lust bereiten.

Silvia Plahl:

Das ist mein Eindruck, ja. Und der hat sich verstärkt, als ich das heterosexuelle Paar Britta Kunze und Emanuel besucht habe. Sie sind 38 und 36 Jahre alt. Ich habe den beiden „(D)Ein intimes Kartenspiel 'Doch!Doch!Doch!'“ von Ann-Marlene Henning mitgebracht.

Musik-Akzent

Silvia Plahl:

„Sex-Talk“, „Zeig dich!“, „Tu es!“ – so heißen die Karten, zu denen auch sinnliche Illustrationen gehören. Sie sollen das Paar ins Gespräch bringen. Emanuel beginnt.

Dialog – Emanuel, Britta, Silvia Plahl:

(Emanuel) Welches ist deine absolut liebste erogene Zone?

(Britta) Mir kommt sofort hier der Hals, die Stelle zwischen den Ohrläppchen runter zum Schlüsselbein.

(Silvia Plahl) Wussten Sie das?

(Emanuel) Ja ich wusste das, aber ich habe eigentlich gedacht, das wäre so dein Damm. Das hat auf jeden Fall eine andere Qualität, die gefällt mir einfach besser (*lachen*).

(Britta) Ich würde sagen, mein Damm, das hat ganz viel mit Ruhe zu tun. Aber ich verbinde das jetzt ehr so mit erogen und aufregend und erregend, und dann ist das so mein Standard.

Silvia Plahl:

Während die beiden miteinander reden, schauen sie sich in die Augen und berühren sich immer wieder mal am Arm oder am Knie. Emanuel stellt gleich die nächste Frage.

Dialog – Emanuel, Britta, Silvia Plahl:

(Emanuel) Worauf könntest du in unserem Sex-Leben am ehesten verzichten? So ne Frage habe ich noch nie gestellt (*lacht*).

(Britta) Mir fällt nichts ein.

(Silvia Plahl) Haben Sie was?

(Emanuel) Ich könnte am ehesten auf den Gedanken verzichten, dass wir zu wenig

Zeit haben für Sex.

(Britta) Du willst den Mangelgedanken loslassen.

(Emanuel) Ich weiß, dass es stimmt. Und gleichzeitig möchte ich diesem Gedanken nicht mehr so folgen.

Dialog – Emanuel, Britta, Silvia Plahl:

Sofort ist Energie im Raum. Britta und Emanuel leben seit drei Jahren zusammen, Sie trafen sich während einer Ausbildung in 'Sexological Bodywork'.

Dialog – Emanuel, Britta, Silvia Plahl:

(Silvia Plahl) Wann reden Sie beide über Sex?

(Emanuel) Zum Beispiel während des Sex. Zumindest habe ich das gelernt. Mit meiner Partnerin. Also wie fühlt sich mein Penis zum Beispiel in deiner Vagina jetzt gerade an, wenn ich jetzt da oder dort bin? Wenn ich so und so gerade bin, von der Qualität her der totale Liebhaber oder auch mal wie so ein Kleinkind, darf das auch sein?

(Britta) Ich kann reden mit Worten. Ich kann reden, indem ich mich zeige. Indem ich Gefühle ausdrücke, indem ich Tränen fließen lasse, oder mich kaputt lache, wenn es gerade da ist. Das geht alles beim Sex. Am Ende geht's ja ganz viel darum: Wie lebendig erlaube ich mir zu sein? Und wie ehrlich erlaube ich mir zu sein.

Musik-Akzent

Sonja Striegl:

Es klingt immer abgedroschen, wenn man hört: Paare sollen im Gespräch bleiben und Überraschungen zulassen. Aber offenbar ist das doch der Schlüssel zu einer erfüllten, und sagen wir mal, langlebigen Sexualität miteinander.

Silvia Plahl:

Ja. Nach meinen Recherchen bin ich davon überzeugt, dass die gesellschaftlichen Entwicklungen genau da hindeuten: Jede Person hat die Möglichkeit, sich in vielfältiger Weise selbst sexuell zu erkunden. Das ist wichtig, weil es die eigene Identität prägt und stärkt. Dann trete ich damit viel selbstverständlicher und natürlicher mit einer sexuellen Partnerin oder einem Partner in den Austausch.

Sonja Striegl:

Trotzdem, und das wollen wir nicht verschweigen, haben wir ja immer noch einige Schief lagen und das klang auch hier und da bei Deinen Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartnern durch: Mädchen und Frauen sind noch nicht gleichberechtigt. Und das spiegelt sich beim Sex wider. Sie haben mit Erwartungen von Jungs und Männern zu kämpfen, die diese aus Pornos übernehmen. Und da sind ja nicht gerade immer zeitgemäße Rollenvorstellungen präsent.

Silvia Plahl:

Das stimmt. Da müssen, glaube ich, alle sehr auf das Rollenspiel achten, also plakativ gesagt: Es ist wichtig, genau hinzuschauen oder auch zu spüren: Wer gilt „automatisch“ als passiv, wer als aktiv beim Sex? Ein Medium wie Pornografie könnte da durchaus Orientierung geben – aber nur, wenn die Filme die Lust aller Geschlechter thematisieren und zeigen.

Sonja Striegl:

Im zweiten Teil unserer Wissen-Reihe über Sex sprechen wir deshalb über die Lust von Frauen und was sich auf dem Markt der Möglichkeiten für sie getan hat. Ich danke Dir ganz herzlich, Silvia.

Silvia Plahl:

Ich danke Dir, Sonja.

(Teil 2, Dienstag, 23. März, 8.30 Uhr)

* * * * *

Quellen und Links:

- ° Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zu Jugendsexualität, Studie 2020 <https://www.bzga.de/presse/pressemitteilungen/2020-12-03-erste-ergebnisse-der-neuen-befragungswelle-bzga-studie-jugendsexualitaet/>
- ° Partner 5 Studie Institut für Angewandte Sexualwissenschaften Hochschule Merseburg / noch nicht abschließend ausgewertet. Erwachsenenstudie <https://www.ifas-home.de/partner-5-studie/> Jugendstudie <https://www.ifas-home.de/partner-5-jugenderhebung/>
- ° YouTubeKanal Institut für Angewandte Sexualwissenschaften Hochschule Merseburg / Prof Heinz-Jürgen Voß <https://www.youtube.com/channel/UC7dX8D5qoCsv4YMy8521uQA/videos>
- ° Sexologin und Sexualtherapeutin Ann-Marlene Henning <https://doch-noch.de/>
- ° Bildungskollektiv Berlin e.V. <https://sexuelle-bildung-berlin.de/>
- ° Dr Sommer Sprechstunde <https://www.bravo.de/dr-sommer-sprechstunde-podcast-blowjob-so-geht-blasen-387857.html>
- ° FUNK von ARD/ZDF <https://www.funk.net/channel/auf-klo-786/demisexuell-mit-ihr-will-ich-zum-ersten-mal-sex-1717428>
- ° Podcast „Frag mal Agi“ Agi Malach <https://frag-mal-agi.de/2020/12/02/genitalgeruch-und-analsex-worauf-sollte-ich-achten/>
- ° Sexualitätsralley Sex in the City/ Pro Familia, LSVD, Berliner Aids-Hilfe, Mann-O-Meter <https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/berlin/beratungszentrum-berlin/sexuelle-bildung/geocache-sex-in-the-city>
- ° Guide for parents with kids 15+ / The Porn Conversation Erika Lust <http://thepornconversation.org/>

Literatur:

- ° Ann-Marlene Henning: Sex verändert alles. Rowohlt, 2019
- ° Christoph Joseph Ahlers: Vom Himmel auf Erden. Goldmann, 2017.
- ° Lydia Meyer: Sex und so. Ullstein, 2020.
- ° Nina Brochmann/ Ellen Stokken Dahl: Schamlos schön. Dressler, 2020.
- ° Josephine Britz, Iris Schmitt: V – Alles über das weibliche Geschlecht. Südwest, 2021.