

# ZEITPUNKT

SEX

## Sind wir noch normal?

Wir reden über Sex, wir werben mit Sex, wir messen Sex. Sexualität hat die Anrühigkeit des gesellschaftlichen Tabus verloren. Sind wir dadurch befreit? Ganz im Gegenteil, sagen die Sexualtherapeuten Doris Christinger und Peter Schröter. Wir sind Gefangene der sexualisierten Gesellschaft.

**Herr Schröter, Frau Christinger, wie wichtig ist Sex?**  
Peter A. Schröter: Sex ist das Wichtigste der Welt, sonst wären wir Menschen gar nicht da.  
Doris Christinger: Natürlich ist Sex ein grosses Thema. Jeder befasst sich irgendwann intensiv damit.

### Wirklich?

Schröter: Wir leben im Zeitalter des Sex. Wir werden dauernd gereizt und aufgeheizt – mit immer stärkerer Dosis: Sado-Maso und andere Extrempraktiken sind heute salonfähig. Wir zelebrieren Sex als das Allein-Seligmachende. Aber wir können die entstehende Spannung in uns drin nicht lösen.  
Christinger: Sex ist ein Milliardenmarkt. Medien und Werbung wissen, dass sich Sex gut verkauft. Die Pharmaindustrie unterstützt die Pathologisierung der Sexualität, die von der Erektionsstörung bis zur Lustlosigkeit reicht. Wir sind zwar eingekreist vom Thema Sex. Aber nur wenige sind bereit, sich in der Tiefe mit ihm auseinanderzusetzen.

**Haben wir nicht einen befreiten, lockeren Umgang mit Sex?**  
Schröter: Von Lockerheit sind wir weit entfernt. Viele Paare behaupten von sich, sie hätten keine Geheimnisse, redeten über alles. Fragt man jedoch genauer nach, wie ihr Liebesleben ist, fällt es den meisten sehr schwer, darüber zu reden.

**Hat sich nichts verändert?**

Schröter: Natürlich hat sich in den letzten 50, 60 Jahren viel verändert. Wir lebten unter einer kirchlichen Moral, die den Sex tabuisierte. Man durfte fast nichts. Heute darf man praktisch alles: Wir haben eine Verhandlungsmoral. Ein Paar, das sich trifft, handelt aus, was drinliegt. Der Sex zwischen zwei Menschen findet in einem völlig freien Raum statt. Nur: Ist das wirklich eine Befreiung? Heute ist guter Sex ein Must. Wenn mir das

«Unsere Gesellschaft ist schamlos. Und das ist unwirklich.»

Peter Schröter

nicht gelingt, stehe ich unter Druck: Bin ich noch normal?  
**Bin ich noch normal, wenn ich keinen guten Sex habe?**  
Christinger: Was heisst guter Sex? In unseren Seminaren und Beratungen schwingt immer auch die Frage mit: Ist, was ich empfinde und erlebe, normal? So lange wir uns diese Frage stellen, sind wir weit davon entfernt, Sexualität befreit zu haben.

Schröter: Vor 150 Jahren hat man die Beine von Tischen verhängt, weil diese an die Beine einer schönen Frau erinnerten. Heute wird Sexualität ans Licht gezerrt, und wir wundern uns, dass sie immer schaler wird. Das Tabu ist es, das Sex geil macht.  
Christinger: Wo wir sind, werden wir mit Bildern von nackten Menschen konfrontiert, die Lust suggerieren. Diesen Bildern eifern wir nach. In Kinofilmen sehen wir ständig wunderbare Sexszenen. Aber wenn wir das eigene Liebesleben anschauen, empfinden wir vielleicht keine grossen Gefühle oder fühlen uns blockiert. Das führt zur grossen Verunsicherung und Irritation.

### Was ist los?

Schröter: Wir vergessen, dass Scham ein Gefühl ist, das uns ganz stark steuert. Wir reden uns ein, völlig ohne Scham und deshalb frei zu sein. Aber wenn die Leute in unseren Trainings für gewisse Übungen mit dieser Nacktheit konfrontiert sind, kommt die Scham, diese tiefer liegende Ebene, zum Vorschein.

### Sind wir verschämter geworden?

Schröter: Nein, unsere Gesellschaft ist schamlos. Und das ist unwirklich. Die Medien zeigen uns diese Schamlosigkeit. Wir merken, dass wir nicht so sind, und fragen uns: Warum kann ich das nicht – und das blockiert.

### Inwiefern?

Schröter: Die Medien vermitteln uns Bilder über Sexualität und

Beziehung, mit denen wir uns vergleichen. Das führt zu Stress und Frustration. Heutzutage bleibt ein Paar zusammen, so lange die Liebe gelebt werden kann. Man trennt sich, wenn die Gefühlsbasis nicht mehr stimmt. Es wird nicht erkannt, dass erst hier die eigentliche Beziehung beginnt. So ist die serielle Monogamie die am häufigsten gelebte Beziehungsform geworden und hat die lebenslange Ehe abgelöst.

### Schade?

Schröter: Es ist einfach eine Tatsache. Man verweilt so lange als möglich in der Verliebtheitsphase. Wenn die erste Krise kommt, sucht man sich einen neuen Partner. So wird Reifung, Tiefe und Verbindlichkeit entgangen. Das rächt sich später, in der Midlife-Crisis der Männer.

### Was hat das mit Sex zu tun?

Schröter: Sehr viel. Sex ist eine tief gehende Begegnung zweier Menschen. Nimmt man die Sexualität wirklich ernst, kommt man an alle Lebensfragen heran. Das ist also keine Frage der Technik.

### Sondern?

Christinger: Sexualität bedeutet, dass man sich seinen tiefsten Wünschen, Vorstellungen und Empfindungen stellt. Das braucht Zeit, Energie, Geduld – und Krisenresistenz. Sexualität bedeutet auch, zusammen durch schwierige Zeiten gehen zu wollen.

**Nackter Hintern, nackter Busen überall.** Trotz tagtäglich Konfrontation mit aufreißender Entblössung haben wir das Vertrauen in die Sprache unseres Körpers verloren. Der sexualisierte Alltag erschwert einen tieferen Zugang zur eigenen Sexualität.

Schröter: Ich sehe die Sexualität als Eingangspforte zu etwas viel Grösserem. Sexualität öffnet uns der Spiritualität, den grundlegenden Fragen des Männlichen und Weiblichen.

Christinger: Wir reduzieren Sex auf Techniken oder wollen nur die helle Seite leben. Aber Sexualität ist für mich eines der anspruchsvollsten Themen, weil sie uns mit allem, was wir sind, konfrontiert. Deshalb fürchten sich viele davor.

«Sexualität ist anspruchsvoll, weil sie uns mit allem, was wir sind, konfrontiert.»

Doris Christinger

### Furcht? Sex wird gepusht, Nacktheit ist dauernd präsent.

Schröter: Überall sehen wir nackten Busen, nackten Hintern. Aber was bewirkt das in den Menschen? Wenn wir in unseren Seminaren sagen, okay, jetzt ziehen wir uns aus, steigt die Angst. Die Angst, nicht der Norm zu entsprechen, sich zu zeigen, das tragen die Menschen mit.  
Christinger: Das Tabu der körperlichen Nacktheit ist zwar

längst gebrochen, das allein macht praktisch niemandem mehr Angst. Aber wenn wir in die sexuelle Begegnung gehen, dann zeigen wir uns in unserer Seele, in unserem Wesen. Wir Menschen haben Angst, uns zu zeigen, wie wir wirklich sind. Das stellt uns und unseren Partner in Frage. Sexualität fordert diese Konfrontation heraus – und das macht uns Schwierigkeiten.

### Warum fahren wir denn trotzdem so auf Sex ab?

Christinger: Die Reduktion von Sex auf eine körperliche Aktivität zwecks Erreichung eines Orgasmus bewahrt uns davor, der Wahrheit in die Augen zu schauen. Sehen Sie: Wenn wir in unseren Gruppen die Leute anleiten, eine einfache körperliche Massage auszutauschen, kommt sofort die Unsicherheit hoch. Unsicherheit zu berühren und berührt zu werden, Nähe und Intimität zuzulassen. Wenn sie könnten, würden sich viele gleich in eine sexuelle Handlung retten – denn Sex, der direkt zum Orgasmus führt, haben die meisten drauf. Da fühlt man sich zu Hause, man kennt die Abläufe und Techniken, der Orgasmus ist die Erfolgskontrolle. Aber Sexualität ist viel mehr.

### Tragen wir dem Rechnung?

Schröter: Nein. Wir kultivieren den Sex als sportliche Leistungskategorie. Wir beschränken uns darauf, ihn quantitativ zu mes-

Fortsetzung auf Seite 38



# ZEITPUNKT

Fortsetzung von Seite 37

sen. In der Schweiz sind es seit Jahren diese durchschnittlich rund zweieinhalb Mal pro Woche. Aber was heisst das schon? Sind die Leute zufrieden damit? Empfinden sie Glück?  
 Christinger: Wir alle wachsen mit dem Glauben auf, dass Sexualität funktionieren soll, und zwar sofort und immer. Alles eine Frage von Lust, Lockerheit, Lifestyle. Doch das vermittelte Bild stimmt mit der Realität nicht überein: Über intimste Bedürfnisse und Wünsche zu reden, ist schwierig, anstrengend, risikoreich. Oft fehlt uns die Sprache dazu. Und man wird ständig in Frage gestellt. Sexualität ist knallharte Arbeit.

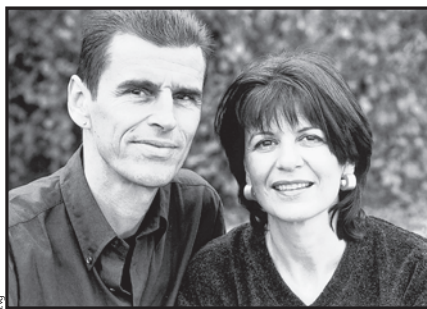
**Sexualität ist doch gelebte Harmonie, nicht Arbeit und Konflikt?**  
 Christinger: Das glaubt man. Man hat ein Bild, das sagt: Mann und Frau verstehen sich doch so gut, teilen alles, passen zusammen. Das stimmt nicht. Lässt man sich auf eine tiefere Beziehung ein, merkt man: Mann und Frau sind sehr unterschiedlich. Trotzdem klammern sich alle ans Bild der Harmonie. Wer wagt es schon, im Freundeskreis zu sagen, wir haben Schwierigkeiten in der Beziehung, in der Sexualität?  
 Schröter: In einer Studie wurden Paare gefragt, wie glücklich sie andere Paare einschätzen. Die Antwort: so Prozent vielleicht sind glücklich, den anderen geht es mies. Den eigenen Zustand jedoch beurteilten die befragten Paare positiver: 80 Prozent waren zufrieden mit ihrer Partner-

schaft. Das kann ja so nicht aufgehen.

**Was hat zu unseren Schwierigkeiten mit der Sexualität geführt?**  
 Christinger: Früher – man muss nur 200 Jahre zurückgehen – war auf der einen Seite die Ehe, die im besten Fall auf Freundschaft beruhte. Erotik und Sexualität wurden ausserhalb gelebt. Heute hat jeder die Sehnsucht, alles in einer einzigen, allumfassenden Beziehung zu leben. Das ist das Resultat unseres romantischen Liebesbildes – doch es ist ein Wunschbild, dem wir nicht oder nur teilweise entsprechen können. Dass man in einer Partnerschaft alles erlösen und einlösen kann, ist schlicht und ergeifend eine Überforderung. Die grosse Frage ist: Wie gehe ich mit diesem Konfliktstoff um?

**Wie?**

Christinger: Die Sexualisierung der Öffentlichkeit gaukelt uns ein



**Sexualität ist lernbar** – ein ganzes Leben lang: Peter A. Schröter und Doris Christinger.

ne körperliche Sinnlichkeit vor, die wir in Tat und Wahrheit fast nie erreichen. Wir haben es vielleicht geschafft, die Sexualität im Kopf zu befreien. Aber wir haben kein Vertrauen und keinen Zugang dazu, was im Körper geschieht. Wir verstehen nicht, dass der Körper eine andere Gesetzmässigkeit hat als die Gedanken. Wir denken unsere Körperempfindungen – und sind weit von unserem Körper entfernt. Dass der nackte Körper in unserer Gesellschaft omnipräsent ist, ändert nichts daran.

**Was würde es uns bringen, mehr unseren Körper sprechen zu lassen?**

Christinger: Die Menschen sehen sich danach, geliebt zu werden. Lässt man in der Sexualität die Tiefe nicht zu, wird die Seele nicht berührt. Dann bleibt Sex eine mechanische Übung. Wir sollten wirklich viel mehr auf

den Körper und unsere Gefühle hören. Sie lügen nicht.  
 Schröter: Wir tun so, als würden wir nur durch unser Bewusstsein bestimmt. Dabei steuern uns die Gefühle mehr, als uns klar ist.

**Welche Bedeutung hat diese Einsicht für Männer?**

Schröter: Männer müssen sich endlich ihrer Innenwelt stellen. Wir erleben einen gewaltigen Umbruch. In den letzten 30 Jahren wurden 5000 Jahre Patriarchat auf den Kopf gestellt. Die Frau ist ökonomisch unabhängiger, eine gleichwertige Partnerin. Man muss eine Balance finden – zwischen Intimität und Leidenschaft.  
 Christinger: Heute verstehen wir eine funktionierende Beziehung als Basis für Erfolge im Aussehen. Man missbraucht eine Partnerschaft, um beispielsweise an der Karriere zu basteln. Diese Rechnung geht nicht auf. Eine

Beziehung braucht Pflege, sie braucht Kommunikation. Und das braucht Zeit.

**Die man aber nicht hat?**

Christinger: Wieviel Energie geht verloren, wenn eine Beziehung am Boden liegt? An sich müssten sich auch Untermehmungsleitungen dafür interessieren, dass man sich Themen wie Partnerschaft und Sexualität anschaut. Wenn eine Paarbeziehung auf festen Füssen steht, könnte die befreite Energie die Leistung steigern.

**Gehen die jungen Generationen denn leichtfüssiger mit Sexualität um?**

Christinger: Wir haben kürzlich in Zürich mit 17-jährigen Schülern gearbeitet. Sie wissen theoretisch sehr viel, sie verfügen über Informationen, die ich in diesem Alter nicht hatte. Und gleichzeitig belegen Untersuchungen, dass viele junge Men-

schum zum Beispiel nicht wissen, wann eine Frau schwanger wird. Gleichzeitig kleiden sich junge Mädchen sehr verführerisch, sind sich ihrer erotischen Ausstrahlung aber nicht voll bewusst.

**Wie sieht es bei den jungen Männern aus?**

Schröter: Es hat in Schulklassen inzwischen viele Secondos, die eine ruppigere Art von Männlichkeit zeigen als die Schweizer – und die damit bei den Mädchen ankommen. Die Jungs sind im allgemeinen sehr verunsichert und romantisieren ihre Sexualität, während die Mädchen viel fordernder und kritischer geworden sind. Im Grunde sehen wir eine Androgynisierung – also eine Vereinigung männlicher und weiblicher Merkmale – auf beiden Seiten. Die Jungs werden sanfter, die Mädchen fordernder.

**Kann man Sexualität lernen?**

Christinger: Ja, natürlich, Sexualität ist lernbar. Aber nicht von heute auf morgen. Wie in jedem Wachstumsprozess muss man auf kleine Schritte bauen.

**INTERVIEW:**  
**JÜRGEN STEINER**

**Der Autor:** Jürg Steiner (jurg.steiner@bemerzeitung.ch) ist «Zeitpunkt»-Redaktor.

**Interneth:** Persönlichkeitstraining Schröter/Christinger: www.scpst.ch

**Veranstaltung zum Thema Frauen- & Körperlichkeit-Sexualität:** «Frauen heute – und das Erbe der Mütter», mit der Körperpsychotherapeutin Surabhi Schaubmar, Dienstag, 3. Mai, 19.30 Uhr, Saal des Pfarreizentrums St. Josef, Köniz. Eintritt: 20 Franken.

**ZUR PERSON**  
**DORIS CHRISTINGER**  
 Die Körperpsychotherapeutin und Sexualtherapeutin **Doris Christinger, 51**, unterstützt Frauen auf ihrem Weg zu ihrer Weiblichkeit. Sie schrieb den Bestseller «Auf den Schwingen weiblicher Sexualität – Eine Liebeschule für Frauen». Sie betreibt zusammen mit ihrem Partner Peter Schröter das Institut 5+C Persönlichkeitstraining in Zürich.

**ZUR PERSON**  
**PETER SCHRÖTER**  
 Der Psychologe FSP, Körperpsychotherapeut und Seminarleiter **Peter A. Schröter, 55**, ist Experte für Männerfragen. Er ist unter anderem Begründer der Lebenschule für Männer. Schröter schrieb das Buch «Die Kraft der männlichen Sexualität – Lebensbilder für Männer». Mit Doris Christinger leitet er das Institut 5+C Persönlichkeitstraining in Zürich.

**TIER DES MONATS: FROSCH**

# Spektakuläre Verwandlungskunst

Seit jeher fasziniert uns die Metamorphose des Froschs. Die Amphibien leben während ihrer Verwandlung in zwei verschiedenen Welten. Jetzt wimmeln überall Kaulquappen im Wasser. Im Juni aber kriechen sie an Land. Beidenorts lauern zahlreiche Gefahren.



**Harter Überlebenskampf:** Aus 1000 Eiern wird nur 1 Frosch.

Schon das Märchen «Der Froschkönig» beschäftigt sich mit dem Motiv der Verwandlung. Der Frosch wird – endlich geküsst – zum Traumprinzen. Auch in ihrem realen Leben machen Froschlurche – also Frösche und Kröten – eine Verwandlung durch. Eine spektakuläre, die Kinder und Erwachsene gleichermaßen fasziniert. Dies nicht zuletzt, weil sie von A bis Z mitverfolgt werden kann. Zum Vergleich: Beim Kücken im Ei oder der Raupe im Kokon ist erst das Endprodukt zu bestaunen. Benedikt Schmidt von der Koordinationsstelle für Amphibien- und Reptilienschutz (Kärch) sagt es so: «Dank der durchsichtigen Hülle des Froscheis und dem Lebensraum Wasser können wir die ganze Entwicklung und die Metamorphose Schritt für Schritt mitverfolgen.»

ner völlig andern Welt als ihre Eltern: dasselbe Tier raselt als Kaulquappe erst Beläge von Pflanzen und Steinen. Nach der Metamorphose schnappt es nach lebender tierischer Beute.

Letzteres Verhalten kann übrigens auch auf uns Menschen übertragen werden. «Feuer fangen, Ruhe finden, Ordnung schaffen, zuschnappen», so nennt es die Persönlichkeits- und Kommunikationstrainerin Stefanie Glaschke in ihrem Buch das «Froschprinzip». Der Frosch ist ihr Verhaltensmodell auf dem Weg zum Erfolg: Er ist zielorientiert, geduldig und in sich selber ruhend, bevor er mit sauberem Zungenwurf die Fliege schnappt.

**Lärmbrüder**

Benedikt Schmidt war schon als Kind von den Amphibien eingenommen. «Besucht man nachts einen Froschweiher, so eröffnet sich einem eine ganz andere Welt, mit neuen Tönen und Gerüchen.» Der bekannteste Frosch hierzulande ist der, der sich am lautesten bemerkbar macht: Der Wasserfrosch mit seinen ohrenbetäubenden Konzerten. Grasfrosche und Erdkröten haben eher traurige Berühmtheit erlangt, da sie während der Wanderschaft zu ihren Laichplätzen massenhaft überfahren werden – ausser dort, wo sie von

Freiwilligen vor dem Tod auf der Strasse gerettet werden.

Die restlichen acht Froschlurch-Arten in der Schweiz seien alle gefährdet, informiert der Kärch-Mitarbeiter. Im Speziellen seien das der Laubfrosch, die Gelbbauchunke, die Geburtshelferkröte, der Italienische Springfrosch und der Springfrosch, der Italienische Laubfrosch und die Kreuzkröte.

**Tierische Vermehrung**

Froschlurche gehören zu den sogenannten Vermehrungsstrategen. Sie pflanzen sich im Massen fort, die Populationschwankungen – und damit die Sterblichkeit – sind gross. Im Gegensatz zu den Säugetieren haben Frösche und Kröten viele Nachkommen, hingegen fällt bei vielen Arten die Brutpflege weg. Die Eier werden nach dem Legen sich selbst überlassen. Das Überleben ist fast so selten wie ein Lotterietreffer. Schmidt: «Aus den 1000 Eiern eines Grasfroschweib-

chens steigt nur ein Frosch aus dem Wasser.»

Einige Froschlurche praktizieren aber auch eine Art Brutpflege. Das Männchen der Geburtshelferkröte etwa wickelt 30 bis 40 Eier des Weibchens wie eine Perlenkette um seine Hinterbeine und trägt diese zwei bis drei Wochen lang mit sich herum. Dann entlässt es sie ins Wasser. Zu diesem Zeitpunkt sind die Kaulquappen in den Eiern bereits so gross, dass sie beim Schlüpfen eine erste riskante Zeitperiode vermeiden haben. Denn die Gefahren im Teich sind gross: Da profitieren Molche und Fische, Libellen- und Gelbrandkäferlarven vom Laich- und Kaulquappenbuffet. Die Geburtshelferkröte und auch andere der seltenen Froschlurcharten richten sich darauf ein: Sie legen ihren Laich in Gewässern, die im Spätsommer austrocknen. Der Vorteil dabei: Die Fressfeinde sterben weg, die Kaulquappen können im darauffolgenden Jahr in Ruhe aufwach-

sen. Der Nachteil: «Trocknet der Teich zum falschen Zeitpunkt aus, ist der Nachwuchs auch futsch», sagt Schmidt.

**Überlebenskampf**

Die Stärksten, die den momentan tobenden darwinschen Überlebenskampf gewinnen, verlassen im Juni ihr Gewässer und machen sich auf in ihren Lebensraum auf dem Land. Auch dann müssen sie oft die Strasse queren. Die kleinen Frösche sind für Autofahrer von blossem Augengekaum zu erkennen.

Nebst dem Tod auf der Strasse macht den Froschlurchen der Pestizid- und Düngereintrag aus der Landwirtschaft das Leben schwer. «Speziell auf Pestizide reagieren die Amphibien empfindlich. Sie sterben daran oder entwickeln sich aufgrund der Giftstoffe im Körper sehr viel langsamer», sagt Schmidt.

**Gewässer verschwinden**

Schliesslich verschwinde auch ihr Lebensraum immer mehr. Gewässer, welche von Zeit zu Zeit austrocknen, seien in der Landschaft seltener anzutreffen. Schmidt sieht der Grund in der Landwirtschaftspolitik: «Solche Gewässer werden nur sehr beschränkt als ökologische Ausgleichsflächen anerkannt.» Somit habe der Bauer keinen Anreiz, diese Strukturen zu erhalten. Die Kärch plant dieses Jahr deshalb einen Vorstoss, damit auch Gewässer als Ausgleichsflächen angemeldet werden können.

**SARAH ZURBUCHEN**

**Die Autorin:** Sarah Zurbuchen (zeitpunkt@bemerzeitung.ch) ist freie Naturjournalistin in Biel.

**Infos:** www.kar.ch.

**O-TON**

«Bin ich hier beim Arzt, der meine Erinnerungsfähigkeit testen will?»

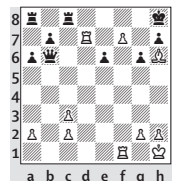
Der deutsche Ausseminister **Joschka Fischer** (Grüne) vor dem Visa-Untersuchungsausschuss

«Mir kommen die Tränen.»

**Hans-Peter Uhl** (CSU), Vorsitzender des Visa-Ausschusses.

**SCHACH**

**Problem Nr. 311**  
 Prandtetter – Pantschenko



**Weiss zieht und setzt in 2 Zügen matt**

Senden Sie Ihre Lösung bis spätestens am Mittwoch, 4. Mai 2005, an Berner Zeitung BZ, Schach, Postfach 5434, 3001 Bern; Fax 031 330 3631; E-Mail: thomas.waelt@bemerzeitung.ch

**Lösung Problem Nr. 310**

In der letzten Aufgabenstellung hat sich ein Fehler eingeschlichen. Matt in 2 Zügen war natürlich nicht möglich, wie viele unserer geschätzten Problemlöserinnen und Problemlöser herausgefunden. Es war selbstverständlich ein Dreizüger. Der Schlüsselzug: 1. Sx6f führt jeweils zum Matt in 3. Zum Beispiel: 1... Kxc6 2. Sd7+ Kc5 3. Td5 matt; 1... Lxh6 2. Txc4+ Kd5 3. Sd7 matt; 1... c3 2. Td5+ Kc6 3. Sd7 matt; 1... Th8 2. Ld2+ Kc6 3. Lb7 matt. Die richtigen Lösungen werden an der Verlosung des Wettbewerbs Nummer 311 teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.