

Eilert Bartels

Männliche und weibliche Erregungskurven

**Plädoyer für eine sexuelle Selbstbestimmung
jenseits von Scham und Rollenklischee**



Zweite, überarbeitete Auflage

Böhlund&Schremmer 

Eilert Bartels

Männliche und weibliche Erregungskurven

Plädoyer für eine sexuelle Selbstbestimmung
jenseits von Scham und Rollenklischee

Zweite, überarbeitete Auflage

Böhland&Schremmer Verlag

„Abgesehen von den oberflächlichen Unterschieden zwischen Mann und Frau, verfügen beide Geschlechter über die gleichen erektilen sexuellen Gewebe – sie sind nur anders angeordnet. Sie reagieren in gleicher Weise auf die Nervenimpulse, die im Gehirn durch erotische Gedanken erzeugt werden. Was sich aber deutlich unterscheidet, ist die Wahrnehmung durch die weibliche und die männliche Psyche.“

Robert Francoeur

(Herausgeber der International Encyclopedia of Sexuality)

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
1. Das Bild von der unterschiedlichen Erregbarkeit- von Mann und Frau – Ein Mythos	14
1.1. Gesellschaftlich gängiges Bild und individuelles sexuelles Erleben	16
1.2. Lassen sich Erregungskurven nach Geschlechtern unterscheiden?	17
1.3. Im Durchschnitt sind sich Männer und Frauen überraschend ähnlich	21
1.4. Bedeutung von Gefühlslagen für die Erregung	24
1.5. Erregungskurven im therapeutischen Kontext	29
2. Die Hintergründe – Die Ursprünge von Scham und Misstrauen – eine Spurensuche	31
2.1. Über die Beschämung von Sexualität – einmal Steinzeit und zurück	38
2.1.1. Die Zeit vor dem Erkenntnisfall – unsere ursprüngliche Sexualität	41
2.1.2. Scham und Beschämung – was ist das eigentlich?	43
2.1.3. Was führte zur „Erkenntnis“, und welche Folgen hatte sie?	45
2.1.4. Von der Viehzucht zur Scham	46
2.1.5. Mit Scham in die Neuzeit	56
2.2. Die Zeit nach Masters und Johnson – sexuelle Revolution, Frauenbewegung, AIDS und Neubeginn der Sexualforschung	59
2.2.1. Befreiung aus der Scham?	59
2.2.2. Entdeckung des Misstrauens	61
2.2.3. „Waffenstillstand“	65
3. Die Folgen	67
3.1. Was macht es mit uns, an das Bild unterschiedlicher Erregbarkeit von Männern und Frauen zu glauben?	67

4.	Lösungsansätze – Umgang mit Scham und Misstrauen	75
4.1.	Innerhalb geschlechterrollenbasierten Denkens	75
4.1.1.	Wege aus dem Misstrauen?	75
	Die Dreierregel	76
4.1.2.	Warum geschlechterrollenbasierte Verhaltensregeln dennoch funktionieren	81
4.1.3.	Schatten einer geschlechterrollenbasierten Sexualität	85
4.1.4.	Warum tun wir das?	95
4.2.	Abschied von geschlechterrollenbasiertem Denken	97
4.3.	Sexualtherapeutische Relevanz	101
5.	Fazit	
	Plädoyer für eine sexuelle Selbstbestimmung	110
6.	Was mich auf das Thema brachte ...	114
	... und was das Thema mit mir machte	122
	Dank	125
	Anhang	127
	Anmerkungen	127
	Quellen	
	Literatur	134
	Webseiten	135
	Bildnachweise	137
	Der Autor	138

Einleitung

Lange, bevor ich meine ersten sexuellen Erfahrungen mit dem anderen Geschlecht gemacht habe, war ich schon angefüllt mit Erklärungen über das Wesen von Männern und Frauen. Ich war voll von Vorstellungen, was mich erwarten würde und wie ich zu sein und mich zu verhalten haben würde.

Wie sicherlich die meisten Menschen, erhielt ich meine ersten Lektionen über das Wesen von Jungen und Mädchen, Männern und Frauen bereits in frühester Kindheit im Kreise des allernächsten Umfelds meiner Familie einfach dadurch, wie die Menschen dort miteinander lebten und miteinander umgingen. Später, in Kindergarten und Schule, kamen weitere Eindrücke dazu, die mich zum Teil auch irritierten, weil ich mich in meinem kindlichen Selbstverständnis nicht immer mit dem identifizieren konnte und wollte, was von mir anscheinend erwartet wurde. Dazu gab es auf der einen Seite die Vorgaben tradierter Rollenbilder, auf der anderen Seite eine Strömung im Geist der 1970er und 80er Jahre, die zum Teil wütend an diesen alten Rollenbildern rüttelte und sie massiv infrage stellte. Ich geriet zwischen die Fronten klassischer Rollenerwartungen einerseits, denen ich weder entsprechen konnte noch wollte, und die Fronten derer, die in mir aufgrund meines Geschlechts etwas sehen wollten, was es zu bekämpfen, zu entmachten und zu überwinden galt. So jedenfalls erlebte ich das.

Einerseits hat mich das im allgemeinen Umgang mit anderen Jungen und Mädchen sehr verunsichert. Andererseits machte ich aber auch einige Erfahrungen mit mir und anderen, die den tradierten Rollenbildern so gar nicht entsprachen. In Begegnungen, bei denen diese Rollenbilder kaum Bedeutung hatten, fühlte ich mich sicherer. So erlebte ich schon recht früh eine Diskrepanz zwischen dem, was allgemein über das Miteinander der Geschlechter geredet wurde, und dem, was ich selbst erlebte. Das hat mich bereits als Jugendlichen gegenüber allgemeinen Erklärungen über das Wesen von Männern und Frauen skeptisch gemacht.

Später, als größeres Kind, als Jugendlicher und als junger Erwachsener wollte ich mehr wissen über Sexualität und das Miteinander von Männern und Frauen. Ich begann, Informationen und Wissen aufzusaugen, wo immer sie mir begegneten, etwa in der *Bravo*, in Artikeln in

Illustrierten oder in Aufklärungsbüchern, die zum Teil in den großen Buchhandlungen offen angeboten wurden. Darüber erhielt ich viele Anregungen zum Erkunden meiner eigenen Sexualität. Aber ich stolpere bis heute immer wieder auch über Allgemeinplätze über Männer und Frauen, aus denen oftmals Verhaltensvorgaben konstruiert wurden und werden, wie Mann und Frau sich im Bett begegnen sollten. Es wurde ganz so vermittelt, als könne man Unsicherheiten in der „Anwendung und Bedienung“ des Partners/der Partnerin dadurch abhelfen, dass man eine „Bedienungsanleitung“ herausgibt.

Im Laufe der Jahre habe ich mein Interesse daran, was so allgemein zur Sexualität geschrieben und geraten wird, nicht verloren. Seit Anfang der 2000er Jahre beobachte ich eine zunehmende Tendenz, Unterschiede in der Sexualität von Männern und Frauen stärker zu betonen, sie biologisch weit über das Anatomische hinaus erklären zu wollen und Unterschiede im sexuellen Verhalten von Mann und Frau als naturgegeben darzustellen.

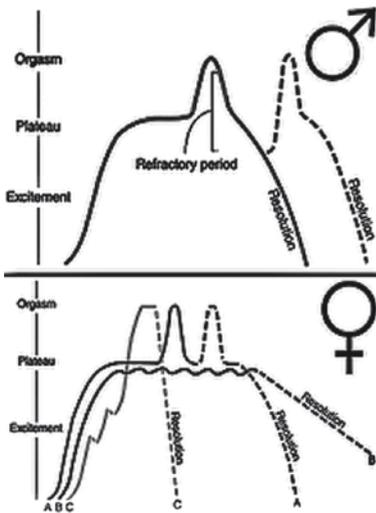
In einem Maße, wie ich das in den 1980er und 90er Jahren noch nicht beobachten konnte, liest und hört man heute immer öfter wieder von der angeblich naturgegebenen unterschiedlichen Erregbarkeit von Männern und Frauen. Dabei wird gerne mit wissenschaftlichen Studien argumentiert, die nicht nur über 60 Jahre alt sind, sondern darüber hinaus inhaltlich sehr oberflächlich wiedergegeben werden, damit sie ins gewünschte Bild passen: Den Erregungskurven nach Masters und Johnson.

Wer danach googelt, findet zum Beispiel auf Wikipedia im Artikel *Sexueller Reaktionszyklus* entsprechende Grafiken, die tatsächlich verschieden aussehen.

Dazu begleitend liest man in der Bildunterschrift:

„Unterschiedliche Typen des sexuellen Reaktionszyklus nach Masters und Johnson: Verlauf bei Männern (oben) und Frauen (unten)“

Nachvollziehbare Erläuterungen darüber, was mit diesen Kurven eigentlich genau dargestellt wird, lässt der Wikipedia-Artikel ebenso vermissen wie die meisten anderen medialen Veröffentlichungen auch. Diese Grafiken werden der Einfachheit halber benutzt, um die Unterschiedlichkeit von Männern und Frauen anschaulich zu machen.



Dabei erschließen sich diese Grafiken aus sich selbst heraus nur sehr unzureichend. Um wirklich zu verstehen, was durch diesen Grafiken – insbesondere hinsichtlich der Unterschiedlichkeit der Geschlechter – ausgesagt wird, müsste man die Veröffentlichung, der diese Grafiken ursprünglich entnommen wurden, selbst lesen: Masters und Johnson, *Human Sexual Response*, Little, Brown and Company Publ., Boston, Mass., 1966.

Die deutsche Ausgabe *Die sexuelle Reaktion* ist 1970 erschienen und heute nur noch antiquarisch erhältlich.

Wer sich die Mühe macht, das Buch zu lesen, wird feststellen, dass Masters und Johnson zwar daran gelegen war, die Physiologie menschlicher Sexualität zu erforschen, ihre Intention aber mit Sicherheit nicht die war, eine Unterschiedlichkeit zwischen Männern und Frauen besonders hervorzuheben. Ganz im Gegenteil!

Die heute jedoch immer häufigere direkte oder indirekte Bezugnahme auf die Erregungskurven nach Masters und Johnson in Ratgebern, Coaching- und Therapieangeboten, fach- und populärwissenschaftlichen Veröffentlichungen, die uns immer wieder das „Wesen und die Unterschiedlichkeit von Männern und Frauen“ allgemein erklären wollen, war für mich Anlass, mich dem Thema Erregungskurven in der vorliegenden Arbeit zu widmen.

Normalerweise reden Menschen nicht über ihre Erregungskurven. Nicht untereinander und auch in Therapiesitzungen kommen sie in der Regel nicht von sich aus darauf, von „ihrer“ Erregungskurve zu berichten. Der Grund dafür ist einfach: „Die“ Erregungskurve als Abbild eines einer bestimmten Person und ihres Geschlechts zugehörigen Erregungsverlaufs gibt es nicht! Es gibt sie nicht als unveränderlichen Messwert,

und sie hat nur eine weitaus geringere Aussagekraft über physiologische Unterschiede der Geschlechter als gemeinhin oft dargestellt wird.

Dennoch vermitteln nicht nur die Medien – von Boulevard- und Lifestyle-Magazinen bis hin zur Fachpresse –, sondern auch viele Therapeuten und Wissenschaftler quer durch fast alle Schulen und Disziplinen oft ein mal mehr, mal weniger hinterfragtes und vielleicht auch verinnerlichtes Bild über die unterschiedliche Erregbarkeit von Männern und Frauen.

Masters und Johnson haben zwar als Mediziner und Sexualforscher mit ihren Studien die Physiologie der sexuellen Reaktion von Männern und Frauen untersucht und damit ohne Zweifel Grundlagen für die weitere Forschung und für sexualtherapeutische Ansätze geschaffen. Aber in der Veröffentlichung der Ergebnisse ihrer Arbeit äußerten sie sich mit aller wissenschaftlich gebotenen Zurückhaltung und verwiesen mehrfach auf die kulturellen und soziologischen Bedingungen ihrer Zeit, die zwangsläufig auch das sexuelle Verhalten ihrer Probandinnen und Probanden beeinflussen mussten.

Beobachtungen, die das Bild von der unterschiedlichen Erregbarkeit zu bestätigen scheinen, gibt es zahlreiche!

Nicht erst seit den Studien von Masters und Johnson in den 1950er und 1960er Jahren sind Aussagen zu beobachten wie „Frauen [haben] eine langsamere und flachere Erregungskurve als Männer und [benötigen] daher länger, bis der sexuelle Höhepunkt erreicht ist.“ Diese sind aber offenbar nur selten auf ihre Ursachen und Wirkung hin untersucht und hinterfragt worden.

„Die meisten Frauen brauchen, um zum Höhepunkt zu kommen, ein Vorspiel. Wie schon weiter oben erwähnt, verläuft die sexuelle Reaktion der Frau anders als die des Mannes.“

Eine solche Aussage fußt fraglos auf immer wiederkehrenden Beobachtungen. Die Ursachen dieses Befundes und inwiefern genau damit tatsächlich auch eine Unterscheidung zur männlichen sexuellen Erregbarkeit getroffen ist, werden indes meist gar nicht erst hinterfragt.

Fragt man dann genauer nach, wieso das eigentlich so ist beziehungsweise so sein soll, werden nicht selten evolutionsbasierte Erklärungs-

konstrukte herangezogen, die zum Beispiel Männer als Jäger und Frauen als Hüterin des Heimes skizzieren. Aufgrund ähnlicher Beobachtungsschärfe nahm man über Jahrhunderte an, die Erde sei eine Scheibe.

Auf diese Weise werden nicht nur einfache Erklärungen geboten, sondern es wird zugleich der Rahmen dafür geschaffen, was Menschen in ihren sexuellen Begegnungen und ihrem sexuellen Erleben erwarten und schließlich im Sinne einer selbsterfüllenden Prophezeiung auch erleben!

Wenn Klienten, verunsichert von Problemen mit ihrer Sexualität, in unseren Praxen sitzen, greifen sie gerne und dankbar nach dem, was ihnen Halt und schnelle Orientierung verspricht. Als Therapeutinnen und Therapeuten sollten wir uns fragen, welche Sicht auf individuelle Sexualität wir selbst verinnerlicht haben und welche Sicht wir vermitteln wollen. Stehen Erklärungsmodelle, die eine geschlechtsspezifische Zuordnung von Erregungsverläufen enthalten, der Entfaltung des ganzen Potenzials einer erfüllenden individuellen Sexualität nicht eher im Wege?

Mit der vorliegenden Arbeit möchte ich ergründen,

- ob dieses Bild von der unterschiedlichen Erregbarkeit von Frauen und Männern überhaupt haltbar ist,
- woher dieses Bild eigentlich kommt,
- was es mit uns macht, an dieses Bild zu glauben,
- welchen Nutzen es haben kann, an diesem Bild festzuhalten
- und wo es uns behindert.

Welche Handlungskonsequenzen ergeben sich aus diesem Bild, wenn wir daran glauben, beziehungsweise wenn wir es infrage stellen?

Welche therapeutische Relevanz hat eine Auseinandersetzung mit diesem Bild?

Normalerweise reden Menschen nicht über ihre Erregungskurven. Die Beschäftigung damit gibt uns jedoch einen Schlüssel in die Hand, der es uns ermöglicht, eine Tür in einer Wand voller kulturell geprägter Rollenbilder zu öffnen, einen Blick dahinter zu werfen und zu erkennen, wo und wie diese Rollenbilder unser sexuelles Potenzial begrenzen.

Wir haben viel zu gewinnen.

1. Das Bild von der unterschiedlichen Erregbarkeit von Mann und Frau – ein Mythos

Im Rahmen meiner Untersuchungen stieß ich in einem Internetforum zeitgleich auf zwei sehr verschiedene Artikel zweier Frauen.

Der erste Artikel war von einer Frau geschrieben, die mit großer Leidenschaft und inzwischen auch einer gewissen Systematik Sextoys sammelt, testet und immer wieder darüber berichtet. Irgendwo in diesem Artikel war sinngemäß zu lesen:

Wenn ich großen Druck habe und den zügig und schnell entladen will, nehme ich meist das Sextoy „xy“ zur Hand. Das bringt mich in weniger als 2 Minuten zum Höhepunkt.

Im zweiten Artikel aus der Hand einer anderen Autorin ging es um *Die Lust der Frau – Wege zum Orgasmus*.

Die Autorin verfügt über medizinische Kenntnisse und ein tiefgreifendes modernes Wissen zur weiblichen Physiologie und ihrer Abläufe und nutzte dies, um einen wirklich anschaulichen und gut erklärenden Beitrag zu schreiben. Erst im letzten Drittel des Textes fuhr ich zusammen.

Dort hieß es, dass Frauen von Natur aus eine deutlich längere Anlaufzeit hätten, während Männer gerne schnell zur Sache kämen. Einem Forschungsbericht zufolge, den die Autorin gelesen hatte, bräuchten Frauen 19–23 Minuten, um richtig stimuliert zu sein, Männer seien es oft schon in 3–5 Minuten. Diese Zahlen würden uns, so die Autorin, ganz drastisch den natürlichen Unterschied zeigen. Es sei aber nicht möglich, sich bei der Stimulation einfach in der Mitte zu treffen. Rechnerisch wäre dies dann nach 13 Minuten. Das funktioniere aber nicht, denn eine Kette sei nur so stark, wie das schwächste Glied. Mit anderen Worten: Der Mann müsse sich zurücknehmen und die Frau so weit kommen lassen, bis sie im besten Falle erzittere und

„[...]sich windet vor Lust und Gier auf mehr [...] und sich eine wirklich tiefende Feuchtigkeit in ihrer Vagina ausgebreitet hat.

Betrachten wir die Geschichte von Adam und Eva und die Vertreibung aus dem Paradies als frühe soziologische Geschichtsschreibung, so wird schnell deutlich, dass der „Sündenfall“ – man könnte auch vom Erkenntnisfall sprechen – einen alles verändernden Moment im Bewusstsein der Menschen darstellen muss. Das Alte Testament spricht von der Beschämung, die das Naschen der Früchte vom Baum der Erkenntnis ausgelöst hat. Fortan konnten Adam und Eva einander nicht mehr so zeigen, wie sie sind, sondern mussten mit einem Feigenblatt ihre „Scham“ bedecken. Vorbei die Zeit der „Unschuld.“¹

Was aber hat die Menschen eigentlich beschämt? Die bloße Erkenntnis, dass sie Sexualorgane haben, sicherlich nicht. Die Kenntnis und das Bewusstsein darüber hatten die Menschen auch schon vorher. Und sie bereiten ihnen – Feigenblatt hin oder her – bis heute im Wortsinn „unbändige“ Lust.

Scham entsteht aus einem Gefühl von Schuld. Wie konnte Sexualität ihre Unschuld verlieren? Menschheitsgeschichtlich gesehen, gibt es unsere Weltreligionen noch nicht so lange, dass sie ursächlich den Anfang aller Beschämung markieren könnten. Es muss schon vorher etwas geschehen sein, das die Menschen sexuell beschämt hat. Etwas, das später einige, eher wenige Menschen, erkannten und für sich machtvoll zu nutzen wussten. Versuchen wir zunächst einmal, uns ansatzweise in das Lebensgefühl der Menschen einzufühlen, ehe sexuelle Beschämung entstanden war.

2.1.1. Die Zeit vor dem Erkenntnisfall – unsere ursprüngliche Sexualität

Wir Menschen lebten in der Natur und waren Teil ihrer Abläufe. Wir lebten mit den Urgewalten, die uns ebenso nährten, wie sie uns Angst machten. So kann Wasser ebenso Leben spenden wie Leben vernichten. Feuer kann in verheerenden Bränden ganze Wälder zerstören, aber, gut behütet, uns in der Nacht wärmen und gefährliche Tiere von uns fernhalten. Die Sonne wärmt nicht nur, sie kann auch alles vertrocknen lassen.

Als Teil der Natur lebten wir mit dem Einfluss der Naturgewalten. Und wir hatten lange Zeit noch keine Ahnung von dem Zusammen-

hang zwischen Kopulation und Zeugung. Aber je weiter sich unser Gehirn entwickelte und mit ihm die Fähigkeit, sich auszudrücken in Sprache und Gestaltung, umso mehr versuchten wir allgemeine Erklärungen für das zu finden, was wir erlebten, was uns interessierte oder auch ängstigte.

„[In alt überlieferten Schöpfungsmythen wird] eine Frau im Kontakt mit der Natur schwanger: durch das Eintauchen in einen See, beim Schwimmen im Meer oder durch Berührung mit dem Wind.“²

Bei der Geburt meiner Kinder durfte ich miterleben, welche extatische Urgewalt unter der Geburt freigesetzt wird, wenn die Natur die Führung übernimmt und jegliche Kontrolle der Gebärenden überwindet. Mitzuerleben, wie meine Frau Schreie ausstieß wie niemals zuvor und auch danach in ihrem Leben, welche Kraft sie entwickelte, als sie mich unter den Geburtswehen Halt suchend umklammerte, hat mir eine Ahnung davon vermittelt, dass auch das Gebären als Naturgewalt angesehen werden muss, die Ehrfurcht gebietet. So bildete für die Menschen

„die gebärfähige Frau und nicht der jagende Mann [...] den Mittelpunkt frühmenschlicher Gesellschaften, ihrer Kulturen. Die ältesten Plastiken (25 000 v. Chr.) zeigen selten Tiere und noch seltener Männer, sondern fast gesichtslose Frauenkörper mit riesigen Brüsten und breiten Becken.“³



Für die Menschen war eine Frau ein Wesen, durch das diese Naturgewalt hindurchging: ein menschliches Wesen, dem selbst neues Leben entsprang und das durch das in der Erde versickernde Menstruationsblut regelmäßig an den Tod gemahnte. Die in nahezu allen Kulturen verbreitete Vorstellung, dass die ersten Menschen aus Lehm oder Staub geformt wurden, könnte auf

der Beobachtung beruht haben, dass tote Lebewesen mit der Zeit wieder in der Erde aufgehen (*ver-wesen*), mit der Erde eins werden. So wurde die Tatsache, dass Frauen, sofern sie nicht schwanger waren, in regelmäßigen Abständen menstruierten und sich dabei ihr Blut mit der Erde verband, ebenso als Naturgewalt empfunden, die sowohl Tod als auch Leben bedeuten konnte.

Die genauen Zusammenhänge von Kopulation und Zeugung indes blieben – bei indigenen Völkern zum Teil bis ins 20. Jahrhundert – noch lange unbekannt. So schreibt Heide Göttner-Abendroth zum Beispiel über die Trobriander⁴

„[...] darin ist ihr Denken noch ganz archaisch. Der Geschlechtsakt hat nur Eröffnungsfunktion, denn sie glauben, daß der Mann die Vagina der Frau eröffnen muß, bevor sie empfangen kann. [Die Frau] nimmt den Geist einer toten Ahnin oder eines toten Ahnen in sich auf, der durch sie zu neuem Leben geboren werden will. Darüber entscheidet sie aktiv selbst: Erst, wenn sie einem solchen Geist Einlaß gewähren will, kann dieser durch sie wieder geboren werden.“⁵

Den Leib des im Mutterbauch heranwachsenden Kindes formt die Frau in dieser Vorstellungswelt aus dem während der Schwangerschaft zurückgehaltenen Menstruationsblut.

Unsere ursprüngliche Sexualität

Wie unsere Sexualität ursprünglich einmal war, lässt sich sicherlich ebenso wenig im Detail rekonstruieren, wie auch vieles andere in der Menschheitsgeschichte sich nur anhand einzelner Mosaiksteine eines längst zerbrochenen Bildes erahnen lässt. Deshalb möchte ich mich mit wortreichen Spekulationen zurückhalten.

Wir können aber mit großer Wahrscheinlichkeit davon ausgehen, dass früher Menschen, wie auch viele Primaten, vor allem deshalb miteinander Körperkontakt pflegten und eben auch Sex hatten, um ihre überlebenswichtig elementaren Bedürfnisse wie Nähe, Berührung, Emotionsabfuhr und Verbundenheit mit Artgenossen zu befriedigen.

Einen gezielten oder auch bewussten Fortpflanzungs- und Vermehrungsgedanken hat es höchstwahrscheinlich nicht gegeben. Letztlich folgen Säugetier-Individuen, die miteinander kopulieren, nicht dem Prinzip der Arterhaltung, sondern dem der Lust.⁶

Die Befriedigung elementarer Bedürfnisse, die zuerst einmal dem Überleben des Individuums dient, kann nicht natürlicherweise mit Scham verknüpft sein, weil Scham den elementaren Überlebensimpulsen im Wege stehen würde.

2.1.2. Scham und Beschämung – was ist das eigentlich?

„Als soziales Wesen sind wir von der Gruppe abhängig. Wenn wir gegen die Regeln der Gruppe verstoßen, sind unsere vitalen Interessen bedroht. Wir reagieren mit einer Angst vor den Konsequenzen des entdeckten Fehlverhaltens. Scham!“

Diese Antwort gab mir ein Mann in einem Internetforum auf die in die Runde gestellte Frage, was Scham eigentlich sei. Welches aber sind die Regeln der Gruppe? Welche Regeln hatten ursprünglich die Menschen in ihrer Sexualität? Über diese Frage habe ich mich in einem Gespräch mit der sexpositiven Feministin und Sprachwissenschaftlerin Dr. Laura Merritt unterhalten. Ihre sinngemäße Antwort:

Die Regeln menschlicher Sexualität waren wohl nicht viel anders, als wenn wir vertrauensvoll Kinder ihren Spielen überlassen: Spielt, was ihr wollt – aber tut euch nicht weh.

Sexuelle Scham entstünde demnach aus einem Regelverstoß, zum Beispiel wenn man sich selbst oder einem anderen Individuum der Gruppe willentlich Schaden zufügt.

„Wenn ich nicht ehrlich war in meinem Handeln und meiner Absicht, dann schäme ich mich“,

antwortete mir neulich ein Freund zu diesem Thema. Wir befinden uns damit bislang in einem Bereich, in dem wir durch einen willentlichen oder versehentlichen Regelverstoß, der uns aber immerhin bewusst ist,

in das Gefühl von Scham geraten. Wir haben dann die Möglichkeit, uns dieser Scham zu stellen, eventuelle Schuld anzuerkennen, Verantwortung für unser Handeln zu übernehmen und so Scham auch zu überwinden.

Anders sieht es aus, wenn wir Scham empfinden, ohne uns wirklich schuldig gemacht zu haben. Wie kommt es, dass sich Menschen für ihr Handeln schämen, auch wenn sie dabei niemandem wehtun?

Ich stelle mir ein Kind vor, das aus einem aufrichtigen Gefühl der Zuneigung und dem Bedürfnis nach Nähe einem Erwachsenen die Arme entgegenstreckt, weil es denjenigen/diejenige umarmen möchte. Und dieser Erwachsene würde das kommentieren mit den Worten: „Ach komm, Du willst ja nur wieder etwas Süßes kriegen!“

Wenn einem Kind gesagt wird, „deine Absicht ist nicht lauter“ (im Sinne von aufrichtig), dann geschieht Folgendes: Etwas, wofür das Kind sich nicht schämen bräuchte, wird durch einen unterstellten Hintergedanken plötzlich „unanständig“. Weil jemand, den das Kind liebt, glaubt, es wolle nur umarmen, um dafür etwas zu bekommen. In diesem Beispiel entsteht die Scham des Kindes nicht aus dem Kind heraus, sondern sie wird über das Kind ergossen. Es erlebt Be-Schämung. Auch die Antwortenden meiner Forumsumfrage bestätigen, dass sexuelle Scham ein Gefühl ist, das nicht ursprünglich im Menschen angelegt ist.



„Scham um die eigene Sexualität wurde uns irgendwann anezogen. Viele Beziehungen leiden darunter, dass Paare nicht einfach offen und ehrlich miteinander über ihr Sexualeben reden können. Sie schämen sich für ihre Lüste und befürchten den anderen Menschen mit einer ehrlichen Meinung oder sogar konstruktiver Kritik zu *peinigen*.“ (peinigen = Schmerz zufügen)

Viele Paare befürchten demnach, einander wehzutun, wenn sie ihre Gelüste offenbaren, und stoßen damit an die Grenzen der vielleicht ältesten

archaischen Regel menschlicher Sexualität: „Spielt, was ihr wollt – aber tut euch nicht weh.“

In meiner Umfrage benannten die Antwortenden auch, welche psychodynamischen Reaktionen Beschämung mit sich bringt:

„Instinktiv müssen sich Kinder [...] dann ‚falsch‘ fühlen. Sie können ihre Eltern noch nicht infrage stellen. In ihnen reifen dann Gedanken, die ihnen die Würde nehmen und die dazu führen, sich selbst zu verurteilen. Nur wenige Menschen machen sich ihre Schamgefühle bewusst, sondern verdrängen sie. Verdrängte Scham schwelt aber in vielen Menschen. Sie erzeugt Minderwertigkeitsgefühle und Aggression.“

Was aber ist passiert, dass wir uns unserer Sexualität schämen, die doch ursprünglich elementare Bedürfnisse befriedigte? Das Erkennen der Verbindung zwischen Kopulation und Zeugung, die „Erkenntnis“, auf die in der Geschichte von Adam und Eva die Beschämung folgte, scheint damit in Zusammenhang zu stehen.

2.2.3. Was führte zur „Erkenntnis“, und welche Folgen hatte sie?

Sicherlich lassen sich diese Fragen nicht monokausal beantworten. Zu der Zeit, in der die „Erkenntnis“ sich verbreitete, hatte sich die Population Mensch bereits über viele verschiedene Regionen des Erdballs verteilt.

Auf der Suche nach den Ursachen der sexuellen Beschämung findet man nicht viel mehr als einige feministische Thesen, dass mit der Erkenntnis der Zeugung auf einmal Männer Besitzansprüche an ihren Nachkommen gestellt hätten. Daraus hätte sich die Notwendigkeit ergeben, Menschen in monogame Lebensformen zu zwingen, damit Männer sich der tatsächlichen Vaterschaft hätten sicher sein können. So sei schließlich das Patriarchat und die Reglementierung von Sexualität entstanden.

Diese Darstellung scheint mir jedoch zu stark verkürzt zu sein, und letztlich ist sie nicht logisch: Wenn Menschen zuvor weder Eigentum