

möchte mit diesem Buch unterhalten und fundiert über den digital beschleunigten Sex des 21. Jahrhunderts informieren.

Sollten Sie dabei an der einen oder anderen Stelle nachdenklich über sich selbst oder die Menschen Ihres direkten Umfeldes werden, so ist dies durchaus beabsichtigt und erwünscht.

In diesem Sinne wünsche ich viel Freude beim Lesen - mit oder ohne Brille!

## 2 Masturbation & Sextroversion

Aufgewachsen bin ich im ländlichen Norddeutschland mit Eltern, die den Zweiten Weltkrieg als Kinder überlebten und sich ab den 1960er Jahren im Schatten des Wirtschaftsaufschwungs der Aufzucht ihrer zwei Babyboomer-Kinder widmeten. Von dem Befreiungsschlag der wilden 68er war bei uns im Dorf so überhaupt gar nichts zu spüren und über Sexualität sprach man selten – wenn, dann eher halb im Scherz und mit einem Augenzwinkern dabei. Hätte man in meiner Kindheit Wetten auf meine berufliche Laufbahn abgegeben, wäre die Wettquote, dass ich einmal als Paar- und Sexualtherapeutin in München arbeiten würde, exorbitant höher ausgefallen, als für eine Karriere als Bankkauffrau in einer der heimischen Sparkassen im Nachbarort.

Meine Nachmittage verbrachte ich in der Regel in der freien Natur mit jeder Menge Tiere um mich herum. So kam ich an langweiligen Sommernachmittagen eher indirekt im Rahmen von Tierbeobachtungen mit dem Thema Sexualität in Kontakt. Während mich die Begattungsversuche unseres Zwerghahns mit seinen großen Hühnerdamen eher belustigten, flößten mir die langen Penisse der Hengste auf der Pferdekoppel schon eher Respekt ein.

In der Grundschulzeit zog dann unser junger grüner Wellensittich Hansi bei uns ein, mit dem mich eine langjährige und innige Beziehung verband. Er war im wahrsten Sinne des Wortes »handzahn«, denn er verwechselte meine Hand mit einem begattungsfähigen Weibchen. So rieb er mehrmals am Tag auf meinem Handrücken seinen Unterleib lustvoll hin und her. Dieses Ritual nannten wir in der Familie »Wuschiwuschi«. Erst später wurde mir klar, dass »vögeln« vermutlich der bessere Begriff gewesen wäre. Während zur gleichen Zeit in den USA der Gynäkologe Masters mit seiner Ehefrau und Wissenschaftlerin Johnson die vier Phasen des sexuellen Reaktionszyklus (Erregung, Plateau, Orgasmus, Rückbildung) erforschte, beobachtete ich völlig unvoreingenommen

und ohne praktische oder theoretische Vorkenntnisse ähnliche Phänomene: Hansis Balzverhalten und Vorspiel leitete ich durch eine Fingerbewegung ein und konnte es durch das Klopfen auf den Schnabel vertiefen. In der Plateauphase verengten sich nicht nur Hansis Pupillen, sondern auch seine Aufmerksamkeit so sehr, dass er zielstrebig auf den Orgasmus hinzussteuerte und dann durch fast nichts mehr von seinem Ziel abzuhalten war. Er hinterließ einen kleinen weißen Samenfleck auf meinem Handrücken und erbrach im Nachspiel seine vorverdauten Körner auf meine Finger, die er dann meistens etwas später selber wieder auffraß. In seinen jungen Jahren schaffte er mehrere Durchgänge hintereinander und dies bis zu dreimal am Tag. Im Alter mussten die Reize stärker werden und das Interesse an Sex nahm sukzessive ab, hörte aber nie ganz auf. Dafür entwickelte er eine eher genussvolle Komponente, denn er ließ sich gerne ausgiebig von mir kraulen. Einmal auf meine Hand konditioniert, war er später, als wir ihm ein Weibchen dazu kauften, von seinem etablierten Reizmuster nicht mehr abzubringen. Hansi starb nach einem sexuell erfüllten Leben im biblischen Alter von zwölf Jahren. Vermutlich gilt die Erkenntnis der modernen Wissenschaft, dass regelmäßiger Sex das Immunsystem stärkt, Stress abbaut und zu einer verlängerten Lebenszeit führt, auch für Wellensittiche.

An pornografisches Bildmaterial kam ich als junges Mädchen nur in kurzen, unbeobachteten Momenten im Wartebereich des Frisörs, der das bilderreiche Sex- und Erotik-Boulevardblatt *Praline* mit retuschierten Nacktaufnahmen und angedeuteten Sexstellungen abonniert hatte. Etwas später fand ich dann schon wesentlich expliziteres Material, als ich bei meinen Eltern ein verstecktes Heftchen mit der Aufschrift »Die Brücke zur Erotik« entdeckte. Dies war das einzige Bildmaterial meiner ganzen Jugend mit Nahaufnahmen von Penis und Vagina beim Geschlechtsakt. Die Bilder wirkten durchaus nachhaltig, sodass ich sie noch heute abrufen kann. Mehr über Petting, Küssen, Verlieben und Sex erfuhr ich später in den Teenager-Pflichtlektüren *Bravo* und *Mädchen*, die ich mir wöchentlich von meinem Taschengeld kaufte. Zwischen theoretischen und praktischen Erfahrungen trennten mich zu diesem Zeitpunkt noch Jahre, und ich erhoffte mir Woche für Woche neue Erkenntnisse, die mir helfen sollten, das große Kapitel der Sexualität auch in

Realität aufzuschlagen. Meine amourösen Gedanken und Gefühle gingen zumeist in geheimer Mission zu Musik von Bryan Ferry und Phil Collins auf Reisen, immer darauf bedacht, von den damaligen Objekten meiner Begierde nicht entdeckt zu werden. Mit dieser vermeidenden Strategie verlor ich dann auch zu Recht den Einsatz von fünf DM an eine Freundin, mit der ich wettete, wer von uns beiden wohl zuerst Sex mit einem Jungen haben wird.

Der Aufklärungsunterricht in der Schule fand bei uns in der unteren Sekundarstufe statt, gerade noch rechtzeitig vor Einsetzen der Pubertät. Thematisch wurde er an das Fach Biologie gehängt und entsprechend lag der inhaltliche Schwerpunkt auf der Entwicklung primärer und sekundärer Geschlechtsmerkmale, biologischer Vorgänge der Fortpflanzung und der Verhütung. Zum Schluss bekamen wir als Anschauungs- und Übungsmaterial eine Probepackung Tampons und Kondome in die Hand gedrückt. Themen wie sexuelle Orientierung und sexueller Missbrauch wurden genauso wenig besprochen wie sexuell übertragbare Erkrankungen oder gar Medienkompetenz zu dem Thema.

Nacktheit, Penisse und Brüste in jeglicher erdenklichen Güte sah ich in Realität nur während unseres jährlichen Sommerurlaubes an der Ostsee, wo ich häufiger zum Zeitvertreib mit einer die Augen kaschierenden Sonnenbrille am FKK-Strand vorbei flanierte und die unverhüllten Sonnenanbeter betrachtete. Als Kind waren es auch eher Zufälle, die mich mit dem Thema Sexualität in der eigenen Familie konfrontierten: abgeschlossene Zimmertüren, Kondome in Nachttischschubladen, versteckte Sexblättchen, indirekte sexuelle Anspielungen untereinander oder Bewertungen des Verhaltens anderer, aus denen ich mir meine eigene Logik zusammenbastelte. Meine Mutter versuchte sich an einem Aufklärungsgespräch mit mir und mein Bruder bekam von meinem Vater in der Pubertät eine größere Packung Kondome in die Hand gedrückt. Das war es dann auch schon. Vielleicht waren meine Eltern etwas verklemmt oder auch nur respektvoll uns gegenüber, wenn sie die Themen Sexualität, Erotik und Liebe bei uns aussparten. Wer will schon gerne intensiv den eigenen Zeugungsakt oder die Vorlieben, Probleme und Einstellungen mit Mutter und Vater zu den Themen diskutieren? Kinder bekommen auf Grund der familiären Nähe oftmals unfreiwillig

genug schwer verdauliche Kost ab, die je nach Alter prägende Spuren für ihr ganzes Leben hinterlassen kann. Der Grat zwischen aufklärender Offenheit und subjektiver Übergriffigkeit zwischen Eltern und Kindern ist schmal. Im Nachhinein war ich meinen Eltern dankbar, dass sie mir als Kind allzu intensive Details über ihr Liebesleben erspart haben.

Denkt man an Affären, so traten diese in unserem Dorf bevorzugt nach feuchtföhlichen Schützenfesten oder dem Tanz in den Mai auf. Sie entwickelten sich noch von Angesicht zu Angesicht. Der Klassiker, mit denen Affären aufflogen, waren Lippenstift auf dem Hemdkragen, ein andersfarbiges Haar auf dem Autositz, ein Knutschfleck am Hals, ein fremder Parfümgeruch oder der Tratsch im Dorf, wenn man einmal doch gesehen wurde. Keine fehlgeleiteten WhatsApp-Nachrichten, kein geheimer E-Mail-Account, keine Dating-Apps auf dem Smartphone, die Misstrauen schürten und Anlass zu Eifersucht boten. Die Scheidungsrate lag damals noch bei 18 Prozent, und so waren die überwiegenden Elternhäuser in meiner Klasse noch in Vollbesetzung am Start und Patchwork-Familien galten als Ausnahme.

Mein Schülerpraktikum absolvierte ich in der neunten Klasse in einer der heimischen Sparkassen. Ich wurde damals ins muffige und dunkle Archiv gesteckt, der Traum eines jeden Schülers! Nachdem ich die Kontostände mir bekannter Personen durchforstet hatte, war mir schnell langweilig und so kam ich auf die Idee, eine mir damals vorliegende Karikatur Napoleons, einmal angezogen und einmal nackt mit erigiertem Penis in der Hand, wahllos in die Ordner des Archivs zu verteilen. Ich hoffe noch heute, dass meine kleine Jugendsünde wenigstens dem einen oder anderen Kollegen, der das berufliche Schicksal des Bankkaufmanns nicht abwenden konnte, bei der Durchsicht der trockenen Akten ein breites Grinsen auf das Gesicht gezaubert hat. Mit der kleinen Jugendsünde war mein beruflicher Weg geebnet, weg von der Ausbildung zur Bankkauffrau, hin zu den spannenden Welten der Medizin und Psychologie.

## **Wenn Intimes öffentlich wird: Selbstbefriedigung in Gesellschaft und Partnerschaft**