



Dies ist eine Leseprobe des Schattauer Verlags. Dieses Buch und unser  
gesamtes Programm finden Sie unter  
[www.klett-cotta.de/schattauer](http://www.klett-cotta.de/schattauer)

Michael Gerlach

# **Sexuelle Süchte erkennen und behandeln**

---

Michael Gerlach

# Sexuelle Süchte erkennen und behandeln

---

Grundlagen und Therapie  
einer Störung der Impuls-  
kontrolle

Mit Geleitworten von  
Ilse Manuela Völk und Peter Brieger

## **Michael Gerlach**

Psychologischer Psychotherapeut, Fachkunde der Verhaltenstherapie  
Hochgrat Klinik  
Wolfsried 108, 88167 Stiefenhofen bei Oberstaufen  
m.gerlach@hochgrat-klinik.de

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **Besonderer Hinweis**

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung.

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Schattauer

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2018 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Cover: Franz von Stuck »Die Sünde«. Foto: Museum Villa Stuck

Gesetzt von Kösel Media GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von Kösel GmbH, Krugzell

ISBN 978-3-608-43166-7

Lektorat: Volker Drüke

Projektmanagement: Dr. Nadja Urbani

Auch als E-Book erhältlich

## Geleitwort 1

Dass in psychotherapeutischen Behandlungen das Thema »Sexualität« einen großen Stellenwert zugemessen bekommt, ist eine Überzeugung, die gemeinhin in der Allgemeinbevölkerung weit verbreitet ist. Krafft-Ebing, Hirschfeld, Sigmund und in erster Linie Freud haben da ihre Spuren hinterlassen. Die Realität ist weit davon entfernt – das ist ein offenes Geheimnis. Das Thema Sexualität bleibt gerade in der psychotherapeutischen Behandlung allzu oft ein Thema für Spezialisten, die es zu wenig gibt. Über die mehr oder weniger lieblos erhobene Sexualanamnese geht in der Versorgungsrealität die Diagnostik oder Therapie der Sexualität bzw. Sexualstörungen zumeist nicht hinaus. Die Einordnung der sozialen Medien und des Internets in die psychotherapeutische Praxis ist dann noch einmal eine Herausforderung, die schwer »in den Griff« zu bekommen ist. Wie ist Internetpornographie zu bewerten? Wie häufig ist sie? ... Und dann kommt noch die ungeliebte Frage der nichtstoffgebundenen Süchte zum Tragen. Sexsucht? Internetpornosucht? Sind das wirkliche »Abhängigkeitserkrankungen«? Und überhaupt, was ist krank und was ist gesund?

Michael Gerlach ist ein eindrucksvolles Buch gelungen, das Antworten auf diese Fragen sucht. Es richtet sich sowohl an den praktisch tätigen Psychotherapeuten wie auch an den aus grundsätzlichem Interesse Lesenden. Das Buch gibt einen klaren und konzisen Überblick über die geschichtliche Entwicklung. Gerlach zeigt psychologische, physiologische, soziologische und neurobiologische Hintergründe auf. Aber was das Buch besonders macht, ist seine Grundhaltung: Als Psychotherapeut unterlegt der Autor seine Gedanken und Thesen mit Beispielen eigener Patienten/Klienten. Dabei wird eine überzeugende psychotherapeutische Grundhaltung deutlich. Er zeigt auf, wie Behandlung aussehen kann, diskutiert, was krank ist und was nicht, und formuliert Behandlungsziele. Das Thema der »Süchtigkeit« ist dabei ein zentrales. Gerlachs eigene Sichtweise ist dabei auch durch den Faktor »Spiritualität« geprägt – eine Herangehensweise, die im Bereich der Sexualmedizin nicht verbreitet ist. Die Mischung dieser verschiedenen Aspekte macht das Buch besonders.

In Zeiten des Internets mit seinen leicht verfügbaren Botschaften (auch sexuellen), der schnellen Information, des »Quick Hits« – wer liest da noch Bücher? Das vorliegende Buch verdeutlicht, warum es wertvoll ist, sich die Zeit zu nehmen, auch ein wissenschaftliches Buch als gesamtes Werk zu lesen. Die Erfahrungen, das Wissen und die Haltung von Michael Gerlach werden nämlich »als Ganzes« deutlich – und diese Fähigkeit, komplexe Zusammenhänge aus unterschiedlichen Perspektiven zu beleuchten, ist besonders.

Es wäre schön, wenn durch dieses Buch Psychotherapie, Psychiatrie, Psychosomatik und verwandte Fächer wieder mehr Interesse auf den Bereich der Sexualität legen würden.

**Kempton, München**

**Prof. Dr. Peter Brieger,  
Ärztlicher Direktor des kbo-Isar-Amper-Klinikum**

## Geleitwort 2

Herr Michael Gerlach, der leitende Psychologe in der Hochgrat Klinik, spannt in seinem Buch über sexuelle Süchte als Störungen der Impulskontrolle einen weiten Bogen und wendet sich mutig einem schwierigen und sonst eher mit großer Scheu behandelten Thema zu.

Er beginnt mit einem Blick in die Verhaltensbiologie und den Erkenntnissen aus der Evolutionsforschung. Er spricht über evolutionäre Psychologie und skizziert die Komplexität der menschlichen Sexualität eingebettet in Bindungs- und Intimitätserfahrungen – und lässt bereits hier anklingen, dass eben diese frühe Sicherheit spendenden Erfahrungen wesentliche Faktoren sind, die eine gesunde Sexualität entstehen lassen können.

Im zweiten Teil gibt er uns Einblicke in die verschiedenen Ebenen der sexuellen Süchtigkeit: Er lässt uns teilhaben an Erkenntnissen der Neurobiologie, den Forschungsergebnissen über Neurotransmitter und Hormonwirkungen im Körper. Nach der körperlichen Ebene führt er uns auf eine psychische Ebene, eine soziale Ebene und zuletzt auch auf eine spirituelle Ebene. All dies lässt er lebendig werden durch vielfältige Fallvignetten aus seiner langjährigen klinischen wie auch ambulanten Tätigkeit.

Der dritte und letzte Teil ist der therapeutischen Antwort gewidmet, dem »Heilungsweg«. Im ganzen Buch klingt immer wieder an, dass das Suchtmittel eine zentrale Ersatzfunktion für zwischenmenschliche Kontakte, Beziehungen, Liebes- und Näheerfahrungen liefert. So folgen wir seinem therapeutischen Ansatz, dass eine Behandlung der süchtigen Sexualität nur dann Erfolg haben kann, wenn es gelingt, die Störung der Intimität zu beheben. Dabei arbeitet er heraus, welche Behandlungsimplicationen dies für die therapeutische Begleitung und die therapeutische Haltung hat. Das Buch geht detailliert auf die einzelnen möglichen Behandlungsschritte ein und lässt uns teilhaben an einigen Verläufen, ambulant wie auch stationär.

Gerlach wagt die Definition einer gesunden Sexualität und macht Hoffnung, dass eine Behandlung sexsüchtiger Menschen gelingen kann und sie begleitet werden können – heraus aus einer leidvollen und für die gesamte Umgebung schmerzvollen Zeit hinein in eine »nüchterne«, ehrliche und auch befriedigende Beziehungsfähigkeit mit der Befähigung zu intimer und tiefgehender stabiler Partnerschaft.

Hier in unserer Klinik durfte ich vielfach miterleben, wie Herr Gerlach Männer erfolgreich auf den Weg der Abstinenz begleitete, die sich äußerst dankbar auf einen neuen, wenn auch nicht einfachen Weg machen konnten.

Ich wünsche diesem Buch eine große Leserschaft!

**Dr. Ilse Manuela Völk, Chefärztin der Hochgrat Klinik Wolfsried**

## Vorwort

Ich weiß nicht, was in Ihnen vor sich geht, wenn Sie sich die Zeit nehmen, um das Bild von Franz von Stuck mit dem Titel »Die Sünde« auf dem Einband zu betrachten. Wenn ich auf das Bild blicke, dann sehe ich zunächst einen weiblichen Körper. Betrachtet man das Bild länger, dann hat man nach geraumer Zeit das Gefühl, als wölbe oder spanne er sich dem Betrachter entgegen. Der Körper ist hell, glatt, und die festen Brüste sind gut sichtbar. Für einen Moment verliert sich der Betrachter in dieser verführerisch dargebotenen Leiblichkeit. Als nächstes fällt der Blick auf die Augen der Gestalt, deren Kopf sehr deutlich verschattet ist. Der Blick ist erschreckend einladend und fixiert den Betrachter, so als wolle er sagen: »Komm und sieh!« Oder: »Komm näher, komm, dieser Körper soll dir gehören!« Im weiteren Hineinblicken erkennt der Betrachter unwillkürlich die dunkle Schlange, die sich um den Leib der Gestalt schlingt. Zunächst bemerkt man die Schlange gar nicht, doch dann erkennt man erschrocken, wie sich ihre mächtige Rückenpartie über die linke Schulter der Gestalt legt und wie der überaus seltsame und bedrohliche Schädel des Tieres einen unvermittelt und plötzlich anblickt. Dem Künstler Franz von Stuck gelingt es auf beeindruckende Art und Weise, mit seinem Werk die unheimliche Macht zerstörerischer Triebe zu erfassen, und der Betrachter erlebt ein obszönes Verführungsmoment, in das man über verschiedene Wahrnehmungsschichten immer tiefer hineingezogen wird.

Um Sünde wird es in diesem eher ungewöhnlich angelegten Fachbuch nicht gehen, aber um den süchtigen Gebrauch von Sexualität und sexueller Erregung. Dabei wird – wie im Gemälde von Stuck – die Lust zu einem von tatsächlicher menschlicher Beziehung befreiten Anziehungspunkt. Ein verzehrender Selbstzweck und die bisweilen völlige Ersetzung personaler Beziehung. Leib in Erregung, jedoch ohne tatsächliche Begegnung. Warum das so ist und wie es dazu kommt, das werden wir im Verlauf des Buches erfahren. Freilich ohne den Begriff der Sünde weiter zu bemühen.

Als mich mein damaliger Oberarzt Hans Esser vor einigen Jahren fragte, ob wir nicht eine Gruppe für Männer mit sexuellen Süchten und zwanghaftem und obsessivem sexuellen Verhalten einrichten sollten, zögerte ich zunächst. Der Behandlungsbedarf schien groß, aber unser Wissen darüber eher gering. Allerdings hatten mich sexualpsychologische Fragestellungen schon seit meiner Studienzeit in Heidelberg interessiert. Nicht zuletzt deshalb, da sich mein Hochschullehrer für die klinische Psychologie Peter Fiedler intensiv mit sexualpsychologischen Fragestellungen befasst hatte (Fiedler 2004). In meiner späteren Tätigkeit als psychologischer Psychotherapeut hatte ich immer wieder Männer und Frauen mit sexuellen Süchten und daraus resultierenden schweren Konflikten, mit Problemen der sexuellen Orientierung und sexuellen Identitäts- und Reifungskrisen behandelt. Schließlich sagte ich meinem Oberarzt zu, und wir begannen mit den betroffenen Patienten zu arbeiten. Bald erkannten wir, wie schwerwiegend die

persönlichen, sozialen, finanziellen und gesundheitlichen Konsequenzen dieser auf Sexualität bezogenen Verhaltenssüchte sein konnten und wie dringend notwendig Behandlungswissen und eine wirksame, daran anknüpfende Behandlungsmethodik waren.

Das vorliegende Buch ist die Frucht dieser nun mehrjährigen fachlichen Tätigkeit, von der ich hoffe, dass sie vielen Kollegen hilft, sich ohne übermäßige Scheu und mit viel Neugier und Zuversicht dieser Thematik anzunehmen. Vor allem für die betroffenen Menschen kann eine störungsorientierte Psychotherapie viel leisten, um weiteren Schaden von sich selbst und ihren Liebsten abzuwenden. Die Behandlungsrate bei sexuellen Süchten liegt leider nur im Promillebereich. Das bedeutet, dass wesentlich weniger Männer und Frauen eine angemessene Behandlung ihrer Problematik erhalten, als es notwendig wäre. Leider schrecken auch viele weibliche Therapeuten vor einer Behandlung zurück. Deshalb wünsche ich mir bezüglich der Wirkung des Buches drei Dinge: Erstens, dass sich die Behandlungsrate erhöht, zweitens, dass sich mehr Kollegen dieser Thematik annehmen, und drittens, dass auch weibliche Kolleginnen den Mut finden, Menschen mit diesen Störungen zu behandeln.

Mein Dank gilt dabei besonders all den Frauen und Männern, die in ihrer Not den Mut hatten, sich an uns zu wenden und sich mit ihren sexuellen Süchten und erotischen und romantischen Obsessionen auseinanderzusetzen und neue Wege der Genesung und Reifung zu beschreiten.

Noch nie in der Geschichte der Menschheit war es leichter, romantische, erotische oder einfach nur sexuelle Kontakte zu knüpfen oder Bilder und Filme mit pornografischen Inhalten zu konsumieren. Das Zeitalter des Computers und die Entstehung des Internets haben dies möglich gemacht. Auf dem Videoportal Youtube gibt es den Vortrag eines jungen Studenten mit dem Titel »Porn, The New Tobbaco« (Pornografie, der neue Tabak). Dieser Titel ist Programm für die massenhafte Verbreitung und die Zugänglichkeit zu einer speziellen Form der sexuellen Erregung – der Pornografie – für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Durch neue Technologien haben wir unmittelbaren, fast kostenfreien und ungehinderten Online-Zugang zu wirklichen und fiktiven Personen und sexuellen Szenarien. Dabei stehen uns sexuelles Bild- und Filmmaterial und sexuelle Möglichkeiten in einer Menge und Unmittelbarkeit zur Verfügung, wie es bisher in der Geschichte der Menschheit nicht bekannt war.

Für viele Menschen stellt diese Entwicklung eine Fülle neuer Möglichkeiten zur Verfügung, mit Sex und Erotik umzugehen. Die Schattenseiten dieser Entwicklung beinhalten jedoch, dass sich immer mehr Menschen immer häufiger in den Netzwerken der Pornografie und Sex- und Erotikplattformen verlieren, um sexuelle und romantische Wünsche und Bedürfnisse anonym und schnell zu befriedigen. Dabei geraten betroffene Menschen – sowohl Männer als auch Frauen – in sexuelle Abhängigkeiten und in impulsives oder zwanghaftes sexuelles Verhalten und obsessive Impulsmuster hinein, aus denen sie sich nicht mehr aus eigener Kraft befreien können. Mit den Auswirkungen, die diese problematischen Verhaltensweisen haben, können sie sich selbst und den Menschen, die sie lieben, enormes Leid zufügen.

Dieses Fachbuch möchte einen Beitrag leisten zum besseren Verständnis der Sexualität ganz allgemein und ihren süchtigen, zwang- und impulshaften Ausprägungen. Vor allem möchte es Möglichkeiten der Beeinflussung und Behandlung einer aus den Fugen geratenen Sexualität, hin zu einer verantwortlichen und partnerschaftlichen Sexualität und Liebesfähigkeit aufzeigen.

**Michael Gerlach**

## Einleitung: Der Mann, der seinen Sohn vergaß

Seit ca. fünf Stunden saß ein 10-jähriger Junge in einem roten Lieferwagen in der Seitenstraße der Hauptverkehrsachse einer Großstadt in Süddeutschland. Da es bereits 23 Uhr nachts und ein gewöhnlicher Werktag war, wurden Passanten auf den stumm im Fahrzeug sitzenden Jungen aufmerksam. Sie klopfen gegen die Fensterscheibe und riefen schließlich die Polizei, die den Jungen befragte. »Mein Vater sagte, er komme gleich wieder, aber bis jetzt ist er immer noch nicht wiedergekommen. Ich weiß auch nicht, wo er ist, aber ich möchte jetzt endlich nach Hause«, sagte der Junge. Die Polizei suchte zunächst in den umliegenden Straßen nach dem Vater. Die Suche blieb jedoch erfolglos. Schließlich entschlossen sich die Beamten, in einem in unmittelbarer Nähe gelegenen Pornokino zu suchen. Nachdem sie sich Zutritt verschafft hatten, wurden sie fündig. Der Mann hatte sich die ganze Zeit über, in der sein Sohn im Auto auf ihn gewartet hatte, im Pornokino aufgehalten. Er hatte die Zeit und deshalb auch seinen Sohn einfach vergessen.

Als ich ihn fragte, wie sein Sohn sich wohl gefühlt haben mochte, meinte der Mann, der inzwischen mein Patient geworden war, er wäre doch ohnehin gleich aus dem Kino gekommen. Einigermaßen fassungslos fragte ich ihn, wann zuerst und wie oft er in der folgenden Zeit während seines Aufenthaltes diesen Gedanken gehabt habe. Kleinlaut antwortete er mir: »Schon früh und dann noch sehr häufig.« Die verzerrte Vorstellung, süchtiges Verhalten »gleich« beenden zu können, ist typisch für suchtnahes Denken. Wenn das »süchtige Gehirn« aktiviert ist, dann wird das Zeitempfinden radikal verändert. Das Denken ist eingengt, und die Konsequenzen des eigenen Verhaltens werden oft völlig falsch eingeschätzt. Gedanken wie »Ich will nur noch schnell . . .« oder »Nur noch eine Minute!« beinhalten die Fixierung auf eine scheinbar unmittelbar bevorstehende Belohnung, die zwar eintreten kann, jedoch in der Regel von kurzer Dauer, sehr flüchtig ist und zur Wiederholung zwingt. Sucht ganz allgemein bewirkt, dass wir an dem Haken unseres Belohnungssystems aufgehängt sind, wie ein Fisch an einer Angel.

Insbesondere ein Botenstoff des Gehirns spielt hier eine Schlüsselrolle: das Dopamin. Diese Substanz erzeugt starke Belohnungserwartungen und bindet das Gehirn und damit die Person außerordentlich stark an das süchtige Handeln. Die Stimulation dieses körpereigenen Stoffes ist ein zentraler Wirkmechanismus aller Verhaltenssuchte und aller Störungen der Impulskontrolle. »Gleich!« oder »Nur noch kurz!« oder »Nur noch einmal!« sind typische sprachliche Ausdrücke dieser neurobiologischen Vorgänge. Süchtige Prozesse beinhalten immer eine überstarke und erzwingende Belohnungserwartung und führen zu süchtigen, zwanghaften und impulshaften Belohnungswünschen und Belohnungshand-

lungen. Sie sind überaus mächtige Versprechen für unser unmittelbares Wohlbefinden und oft genug schnelle und mächtige Befreier von den Ketten qualvoller innerer Zustände.

Wie bereits erwähnt, wurde der Mann, der seinen Sohn vergaß, für einige Zeit mein Patient. Dass er seinen Sohn vergessen hatte, erfuhr ich nicht von ihm, sondern von seiner Frau. Diese bestand darauf, ihn in mindestens eine Behandlungsstunde zu begleiten. Sie wollte mir einen Eindruck seines Verhaltens aus ihrer Perspektive geben und war sehr aufgebracht und erzürnt, da sie den Eindruck hatte, ihr Mann befasse sich nicht ernsthaft genug mit seinen Problemen und werde mich über den wahrhaft katastrophalen Zustand seines Lebens hinwegtäuschen wollen. Sie hatte Recht! Sie berichtete mir, dass dies beileibe nicht die einzige Episode gewesen sei, in der er unzuverlässig gewesen war, die Zeit vergessen hatte und erst spät oder in den frühen Morgenstunden nach Hause gekommen war. Zweimal habe sie sich mit Gonorrhoe und einmal mit Feigwarzen angesteckt, nachdem er immer wieder ungeschützten Kontakt mit Prostituierten gehabt hatte. Eigentlich sei sie es leid, dieses Verhalten weiter zu dulden, wisse aber nicht, was sie tun solle. Verlassen wolle sie ihn nicht, sie hätten ja schließlich vier Kinder, im Alter von 8, 10, 13 und 15 Jahren. Sie wolle ihre Familie nicht zerstören. Allerdings fühle sie sich zunehmend entmutigt, gedemütigt, niedergeschlagen und hoffnungslos angesichts seiner sexuellen Probleme. Im Verlauf des Gesprächs mit seiner Frau wurde mir deutlich, dass mein Patient viele unangenehme Details und Episoden seiner suchtartigen Sexualität bisher vor sich selbst und anderen außerordentlich stark geleugnet, verharmlost und verschwiegen hatte. Bei allen Süchten und insbesondere bei sexuellen Süchten spielen Scham und meist tiefer lebensgeschichtlicher Schmerz, Geheimnisse, Einsamkeit und Heimlichkeit eine zentrale Rolle. Wir werden später noch auf diese Themen zu sprechen kommen.

Nach der denkwürdigen und schockierenden Stunde mit seiner Ehefrau erzählte er mir in den folgenden Stunden von seiner überaus kargen und einsamen Kindheit auf dem kleinen Hof seiner Eltern. Da waren die ewig streitenden Eltern, der Vater, der drohte, sich im Heuboden zu erhängen, und die immer traurige Mutter, die, eingegraben in sich selbst, die Familie zwar gerade noch versorgen konnte, jedoch unzugänglich war und verhärtet und immer fern wirkte. Sein einziger Freund war ein Bernhardinerhund, dessen Nähe er liebte, von dem er sich gerne ablecken ließ und der in seiner Pubertät sein erster sexueller Spielpartner wurde.

In einer anderen Stunde fragte ich ihn, was das Anziehende und Besondere für ihn sei, dort in den Pornokinos. Nach langem Schweigen sagte er, er habe an diesen Orten das Gefühl, in eine andere, bessere Welt einzutauchen. Eine Welt, die ihn von allen Mühen seines Lebens entheben würde. Das Licht abgedunkelt, einzig die flackernden und leuchtenden Monitore, angefüllt mit endlosen Abfolgen pornografischer Szenarien. Dort fühle er sich wohl und wohligh überflutet von Glücksgefühlen, verbunden mit einer lustvollen Erregung und dem Alltag völlig enthoben. Er fühle sich erhaben und leicht, könne alles auswählen, ohne auf jemanden Rücksicht nehmen zu müssen. Er beginne dann in Abständen zu

masturbieren. Immer wieder unterbreche er diese Abläufe, um sich umzuschauen und die anonyme Atmosphäre zu genießen. Manchmal fühle er, dass diese Orte sein wirkliches Zuhause seien. Er fühle sich dort behütet, geborgen und umhüllt, irgendwie wie in einer Kirche. Er könne sich selbst und die Mühsal seines Lebens dann ganz und gar vergessen und in einen Zustand des Enthoben-Seins eintauchen, dies sei wunderbar und wahrhaft unwiderstehlich – »mein Himmel auf Erden ...«

Wie kann ein Pornokino zur Zuflucht und »Kirche« eines Menschen werden?

Um diese Frage beantworten zu können, müssen wir die frühe Lerngeschichte oder »Prägungsgeschichte« süchtiger Menschen zur Kenntnis nehmen und die Bedingungen und Beziehungen untersuchen, welche die Weichen für eine süchtige Entwicklung gestellt haben. Fast immer haben bei süchtigen Menschen zentrale zwischenmenschliche Vorgänge und fürsorglich-bindende Kontaktmuster nicht oder nur sehr unzureichend stattgefunden. Diese sind für das innere Wohlbefinden und Gleichgewicht eines Menschen jedoch unbedingt notwendig und beinhalten Berührungsbegehren, sprachliche und körperliche Tröstung, Schutz und Beruhigung, Verbundenheit, Bestätigung und Anerkennung sowie dadurch ausgelöste innere Zustände des Wohlbefindens, der Ruhe und der Sicherheit. Diese Zustände, die der Kinderarzt und Psychoanalytiker Donald Winnicott Zustände formloser Ruhe – »formless quiescence« – genannt hat, haben im zwischenmenschlichen Raum der Betroffenen meist nicht ausreichend stattgefunden (Greenberg & Mitchell 1983; Cozolino 2010). Zurück bleiben dann oft quälende und schnell auslösbare psychische Zustände innerer Unruhe, das Erleben von mangelnder Verbundenheit, Haltlosigkeit und Einsamkeit, Gefühle des Unbehagens, des Getrieben-Seins, der Verstimmung und einer schnellen Reizbarkeit; darüber hinaus ein Überforderungserleben im zwischenmenschlichen Bereich. Diese oft permanenten und meist leicht auslösbaren negativen Zustände des inneren Befindens werden später durch Süchte selbst behandelt, verändert und gelindert. Im Falle der suchartigen Sexualität – mit Sex als Suchtmittel – werden sie »autoerotisch« oder »promiskuitiv« behandelt und führen für eine gewisse Zeit zu verschiedenen wünschenswerten Zuständen, die das Leiden an sich selbst vergessen machen.

Die Bestsellerautorin Caroline Knapp beschreibt in ihrem Buch *Drinking: A Love Story* (Knapp 1999) in erschütternder und berührender Art und Weise ihre Liebe zum Alkohol. Die Liebe zum Suchtmittel – sei es Sexualität, Alkohol oder ein anderes Rauschmittel – ist ein wichtiger Dreh- und Angelpunkt zum Verständnis jeder Sucht als ein Ersatz für die mangelnden Liebes- und Näherfahrungen, aber auch als Ersetzung für erschreckende, traumatische oder unverhältnismäßig strafende Erfahrungen mit den frühen prägenden Bezugspersonen. In der Regel werden die Bindungspersonen – meist Mutter und Vater – geliebt, da sie eine lebensnotwendige Beziehung zur Verfügung stellen, die für das körperliche und seelische Überleben wesentlich ist. Aus diesem Grunde werden Suchtmittel aber auch geliebt, da sie eine zentrale Ersatzfunktion für zwischenmenschliches Verhalten erfüllen. Deshalb ist der Verlust einer Sucht wie der Verlust eines engen Vertrauten oder einer Bezugsperson. Sie kann zutiefst Ich-synton

sein, und zwar umso mehr, je früher sie bestimmte Aufgaben im psychischen Erleben des Betroffenen übernommen hatte. Wir werden uns später mit dieser bindungsorientierten Facette von Sucht befassen und besser verstehen, warum eine intensive therapeutische Beziehung, eine intime partnerschaftliche Beziehung und die 12-Schritte-Gruppen mit ihrem Selbsthilfekonzzept eine so heilsame und schützende Erfahrung bieten können.

Übrigens ist das Phänomen des Vergessens der eigenen Kinder – wie beim Eingangsbeispiel – bei Suchtprozessen nicht unüblich. Der ungarisch-kanadische Arzt und Autor Gabor Maté beschreibt in seinem Buch *In the Realm of Hungry Ghosts* (Maté 2009) – einem umfangreichen und klugen Werk über Sucht, auf das wir noch gelegentlich zu sprechen kommen werden –, dass vor den Toren der Spielcasinos im kanadischen Vancouver immer wieder Kinder in Fahrzeugen von der Polizei aufgefunden werden. Ihre Eltern haben sie dort zurückgelassen, um spielen zu gehen, und dabei die Zeit vergessen. Die Polizei kennt dieses Phänomen des Vergessens und patrouilliert deshalb regelmäßig, um die vergessenen Kinder in den Fahrzeugen zu erlösen.

Wenn jeder Mensch, der Mangelserfahrungen gemacht hat, süchtig werden würde, dann würde es womöglich nur noch süchtige Menschen geben; dies ist aber nicht der Fall, obwohl fast jeder Mensch suchtnahe Erlebens- und Verhaltensweisen ausbilden kann. Wir hätten als Spezies mit Sicherheit nicht überlebt, wenn die Entstehung von Suchtprozessen die Regel wäre. Welche Faktoren Menschen vor Suchtprozessen schützen, d. h. welche sogenannten Resilienzen Menschen trotz widriger Umstände schützen, ist erforscht und soll in Bezug auf Syndrome sexueller Sucht im Verlauf der Kapitel aufgegriffen und betrachtet werden. Um es vorwegzunehmen: Der beste Schutz vor Süchten besteht in intakten zwischenmenschlichen Beziehungen und im Erleben von Selbstwirksamkeit in Bezug auf die eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Motive. Durch gelingende Beziehungen wird eine Vielzahl unserer Grundbedürfnisse gestillt und durch das Erleben von Selbstwirksamkeit machen wir die Erfahrung, »Herr im eigenen Hause« zu sein und die Fähigkeit zu haben, unser Handeln an unseren Werten, Zielen und Absichten auszurichten.

Die Ursachen für die Entstehung von Süchten und Störungen der Impulskontrolle sind vielschichtig und biologisch, psychologisch, sozial sowie spirituell bedingt. Der Psychologe Peter Fiedler spricht von »nahen« und »fernen« Entstehungsfaktoren. Anders formuliert, gibt es sowohl ursächlich-auslösende und darüber hinaus unmittelbar aufrechterhaltende Faktoren von süchtigen Prozessen. Die unmittelbar aufrechterhaltenden Faktoren besitzen meist eine hohe funktionale Selbstständigkeit. Sie werden quasi zu Selbstläufern. Die funktionale Selbstständigkeit ist ein Begriff, der von Gordon Allport (1937), einem wichtigen psychologischen Denker des 20. Jahrhunderts, formuliert wurde. Er meinte damit, dass sich süchtige Prozesse von ihren ursprünglichen Beweggründen ablösen und ein sich selbst erhaltendes Eigenleben in sogenannten Suchtkreisläufen führen. Es ist überaus wichtig, nahe (proximale) und ferne (distale) Prozesse in ihrem Wirken zu verstehen, um süchtiges Verhalten minimieren, blockieren, beenden und letztlich verwandeln zu können.

Der Sinn dieses Buches besteht darin, die vielschichtigen Phänomene von Sexualität und Liebe zu verstehen, so wie sie sich uns durch die Linsen verschiedener empirischer Wissenschaften darstellen. Dadurch wird ein Verständnishorizont geschaffen, um abweichende, süchtige und destruktive Sexualitäten ableiten, erkennen und verändern zu können. Dazu müssen wir das grundsätzliche Wesen von sexuellen Prozessen und die Natur der Sexualität erfassen. So können wir süchtiges von nicht-süchtigem und gesundes von gestörtem sexuellen Handeln unterscheiden lernen. Dies, um eine möglichst partnerschaftliche oder beziehungsbezogene Liebesfähigkeit zu entwickeln, die eine Vielzahl unserer zwischenmenschlichen Bedürfnisse erfüllen kann, und zwar dann, wenn wir uns dies wünschen und anstreben. Dabei soll dieses Fachbuch ein Denkanstoß zum Verstehen, Erwägen und Entgegenen sein.

Der Aufbau des Buches erfolgt über drei Hauptteile, die jeweils konkrete Fragen beantworten und die aufeinander bezogen sind. Die drei Teile des Buches können relativ unabhängig voneinander, aber auch als ein verbundenes Ganzes gelesen werden und beinhalten drei große Kapitel.

Der erste Teil befasst sich mit der Frage, was Sexualität und Liebe überhaupt und grundsätzlich sind. Deshalb werde ich zunächst die überaus spannenden und vielfältigen Fragestellungen des sexuellen Erlebens und Verhaltens von Lebewesen im Bezugsrahmen der Evolutionsbiologie beschreiben. Dazu werden wir einige ihrer oft rätselhaften und manchmal seltsamen Erscheinungsformen und Verhaltensfiguren kennenlernen. Diese Erscheinungsformen werden uns weiterführen zu den Themen, die uns schließlich die Fragen zu Suchtprozessen, zu süchtiger und gestörter Sexualität öffnen können. Den Themenfeldern nähern wir uns durch den Zugang über die Evolutionstheorie und den Forschungszweig der evolutionären Psychologie an. Wir werden die Grundlagen der Sexualität und viele Spielarten sexuellen Verhaltens bei anderen Arten und bei einigen unserer nächsten Verwandten den Primaten und insbesondere den Menschenaffen kennenlernen; dies soll uns helfen, zu einem tieferen Verständnis der Sexualität und der Liebe in der Natur zu gelangen. Schließlich werden wir uns mit der Sexualität des Homo Sapiens Sapiens – des Menschen, der wir gegenwärtig sind – befassen. Nach diesem Kapitel wird es möglich sein, einige seltsame, interessante und weiterführende Fragen zu beantworten, wie:

- Warum paaren sich Präriewühlmäuse nach ihrer Bekanntschaft mehrere Hundert Mal?
- Warum bauen männliche Vögel in Neuguinea kunstvolle Häuser?
- Sind Menschen monogam oder polygam veranlagt?
- Kann Oralverkehr gut für Beziehungen sein?
- Warum masturbieren wir?
- Was sind Perversionen?
- Warum sollte ein Mann sich von seiner Frau beeinflussen lassen?
- Welche Verhaltensweisen zerstören eine Liebesbeziehung mit fast absoluter Sicherheit, wenn sie zu häufig ausgeübt werden?

Wir werden die wichtigsten modernen Vordenker der menschlichen Sexualität – die »Masters of Sex« – und ihre Ideen kennenlernen. Meistens waren das Mediziner, Psychologen, Psychoanalytiker und Biologen, die sich mit vielerlei Rätseln und Phänomenen der menschlichen Sexualität befassten und diese zu verstehen und zu erklären versuchten. Ihre Ideen werden uns helfen, herkömmliche und abweichende menschliche Sexualität zu verstehen und Fragen nach deren Aufrechterhaltung zu beantworten.

Wer Lust hat, sich mit den Grundlagen der Sexualität als Phänomen der Erhaltung des Lebendigen und lebendiger Vielfalt zu befassen, dem möchte ich dieses Kapitel nahe legen. Es stellt die Grundlage für das Verständnis der Sexualität in der Welt des Lebendigen dar.

Der zweite Teil des Buches befasst sich mit der Frage: Was ist Sucht? Zunächst betrachten wir unterschiedliche Annahmen über Sucht und die mit ihr verwobenen Prozesse ganz allgemein. Diese Betrachtung soll deutlich machen, wie verschiedene ferne, d. h. weiter zurückliegende, und nahe, d. h. unmittelbar aufrechterhaltende, Faktoren bei Suchtprozessen zusammenwirken und wie unterschiedliche Entwicklungsverläufe entstehen können. Dadurch gewinnen wir einen Eindruck von den starken Kräften, die auf Individuen einwirken und ihr Erleben und Verhalten süchtig ausformen.

Konkreter stellt sich uns die Frage: Wie können Verhaltenssysteme in Menschen entstehen, die eine so zerstörerische und gleichzeitig eine so anziehende Wirkung entfalten? Gibt es unterschiedliche Formen von süchtigem Verhalten? Wie verlaufen Suchtprozesse? Wie geraten Menschen in Süchte hinein und wie kommen sie wieder heraus? Benötigen süchtige Menschen immer Therapie oder was benötigen sie überhaupt, um ihre Sucht zu überwinden? Nach der allgemeinen Erörterung dieser Fragen wenden wir uns den sexuellen Süchten im Besonderen zu und betrachten diese unter dem Blickwinkel der nicht-stofflichen, der sogenannten Verhaltenssüchte oder der Störungen der Impulskontrolle, d. h. Störungen, die damit einhergehen, dass Impulsmuster so stark und unwiderstehlich werden, dass die Vernunft, die Willenskraft und die Selbststeuerung einer Person völlig außer Kraft gesetzt scheinen.

Nach diesem Kapitel wird es möglich sein, folgende Fragen zu beantworten:

- Warum gibt ein Mann in einem Monat 18 000 Euro für Telefonsex aus?
- Warum glaubt eine Frau, ein Mann würde sie über alles lieben, obwohl er nicht mehr mit ihr sprechen will?
- Warum will ein Mann 16-mal am Tag mit seiner Freundin schlafen?
- Wie kann es sein, dass ein junger Mann missbraucht werden will?
- Warum schläft ein Mann mit acht verschiedenen Frauen am Tag?

Der dritte Teil des Buches befasst sich mit der Frage nach der Heilung sexueller Süchte. Zum einen geht es um die Fähigkeit zum Verzicht auf süchtiges Verhalten, zum anderen um die Frage, was an die Stelle von süchtigem Verhalten treten kann. Wir verfügen heute über ein recht umfassendes Verständnis von Heilungsvorgängen bei Süchten im Allgemeinen und bei sexuellen Süchten im Besonderen. Wir werden sehen, dass die Heilung von Sucht die Heilung des Ich durch

Beziehung ist. Programmatisch und in Anlehnung an Sigmund Freud könnte man formulieren: »Wo Sucht war, sollen Ich und Du sein.« Heilung von sexueller Sucht bedeutet die Entwicklung von Liebesfähigkeit. Viele Sexsüchtige leiden an verschiedenen Formen von Störungen der Intimität und besitzen nur eingeschränkte Fähigkeiten, zwischenmenschliche Nähe als wünschenswert und belohnend zu erleben. Noch ausgeprägter sind Störungen der sexuellen Aversion. Diese Störungen sind charakterisiert durch das Erleben von Ekel, Unbehagen, Angst und einen Widerwillen vor intimen sexuellen Kontakten. Die Fähigkeiten, süchtiges Handeln zu unterlassen, sich selbst ohne süchtiges Handeln zu ertragen, sich verantwortungsvoll in Bezug auf das eigene Wertesystem zu steuern und in Beziehung zu setzen, sind die Hauptachsen der Heilung sexueller Süchte.

Nach diesem Kapitel wird es möglich sein, folgende Fragen zu beantworten:

- Welche Behandlungselemente benötigt man zur Behandlung sexueller Süchte?
- Warum ist das Verständnis von Scham bei sexuellen Süchten extrem wichtig?
- Was erhält die Erotik in einer langjährigen Partnerschaft lebendig?
- Warum muss man den »sinnlichen Fokus« kennen?
- Warum sollte man gelegentlich auf Orgasmen verzichten?
- Was ist Karezza?

Dieses Buch soll eine Inspirationsquelle sein. Für alle Betroffenen und deren Angehörige wünsche ich mir, dass sie einen Einblick in die Welt der sexuellen Süchte erhalten und Hoffnung auf Veränderung und Genesung erfahren können. Für alle behandelnden Kollegen wünsche ich mir im Besonderen, dass sie ermutigt werden und Lust bekommen, die Störungen der Impulskontrolle – insbesondere die sexuellen Süchte – zu behandeln.

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Was ist Sex und was ist Liebe?</b> .....	1
<b>1.1</b>	<b>Sexualität und Evolution oder: Von Liebeswanzen und Cunnilingus</b> .....	1
1.1.1	Die Liebeswanze: Drei Tage im Liebesrausch .....	1
1.1.2	Charles Darwin und die Entstehung der Arten .....	2
1.1.3	Sexuelle Auslese oder: Warum männliche Feuerkäfer besonders giftig sein müssen .....	3
1.1.4	Die Eintagsfliege: Sex haben und sterben .....	5
1.1.5	Wo nur Königinnen Sex haben und warum Sex mehr ist als Fortpflanzung ..	6
1.1.6	Der Krieg der Spermien .....	8
<b>1.2</b>	<b>Evolutionäre Psychologie</b> .....	9
1.2.1	Von brutalen See-Elefanten, fleißigen Hüttengärtnern und treuen Präriewühlmäusen .....	11
1.2.2	Sexualität bei Primaten .....	13
1.2.3	Von Marmosetten und Titis oder Kuschn bis zum Umfallen .....	15
1.2.4	Von Menschenaffen und Penisgrößen oder: Warum größer besser ist .....	16
<b>1.3</b>	<b>Die Sexualität des Menschen</b> .....	17
1.3.1	Die »Masters of Sex« .....	17
1.3.2	Die sexuellen Orientierungen .....	30
1.3.3	Wie fließend ist die sexuelle Orientierung? .....	37
1.3.4	Sexualpräferenz .....	39
1.3.5	Von Zahlen und Zyklen: Im Zahlenreich von Kinsey .....	40
1.3.6	Der sexuelle Zyklus, eine Grundfigur des sexuellen Erlebens .....	41
1.3.7	Der Orgasmus .....	42
1.3.8	Romantische Verliebtheit als »partnerschaftlicher Rausch« .....	43
1.3.9	Monogamie und Polygamie – die Liebe ist monogam, der Mensch ist es nicht .....	45
1.3.10	Masturbation, Autoerotismus und solitäre Sexualität .....	48
1.3.11	Pornografie .....	50
1.3.12	Perversionen oder die Lust, ein Pony zu sein .....	53

<b>1.4 Sexualität und Liebe</b> .....	58
1.4.1 Die »Masters of Intimacy« .....	59
<b>1.5 Zusammenfassung</b> .....	63
<b>2 Was ist Sucht und sexuelle Süchtigkeit?</b> .....	65
<b>2.1 Sucht als körperliche Erkrankung</b> .....	66
2.1.1 Dopamin: ein Glücksversprechen .....	67
2.1.2 Vasopressin und Oxytocin .....	68
2.1.3 DeltaFosB, eine genetische Stellschraube .....	69
2.1.4 Testosteron, ein Männermärchen? .....	70
2.1.5 Das Serotonin-System .....	71
2.1.6 Das Noradrenalin-System .....	72
2.1.7 Das Opioid-System .....	72
2.1.8 Die Neurobiologie von Hemmung und Erregung .....	73
<b>2.2 Sucht als psychische Störung</b> .....	73
2.2.1 Gibt es Willensschwäche? .....	75
2.2.2 Primäre Störungen des sexuellen Begehrens .....	76
2.2.3 Wow! – Supernormale Reize .....	78
<b>2.3 Sucht als soziale Störung</b> .....	79
2.3.1 Der Park der Ratten und die reichhaltige Umgebung .....	79
2.3.2 Permission und Restriktion .....	80
2.3.3 PC, Tablet und Smartphone: Triple A und die Macht des Internets .....	80
<b>2.4 Sucht als spirituelle Störung</b> .....	82
2.4.1 Von Entheogenen, Epiphanien und Selbsthilfegruppen .....	82
<b>2.5 Sexuelle Süchte als spezifische Verhaltenssüchte</b> .....	85
2.5.1 Kann man sexuelle Sucht messen? .....	87
<b>2.6 Über die Ursprünge sexueller Verhaltenssüchte</b> .....	89
<b>2.7 Scham, Schuld und sexuelle Süchtigkeit</b> .....	91
<b>2.8 Männliche Homosexualität und Sucht</b> .....	92
2.8.1 Gaetan Dougas – der Mann, der »Patient Zero« war .....	92
2.8.2 Sexuelle Süchte bei schwulen Männern .....	93
<b>2.9 Die Vignetten: Gestalten sexueller Süchtigkeit</b> .....	94

<b>3 Was ist Heilung?</b> .....	121
<b>3.1 Heilung sexueller Süchtigkeit</b> .....	121
3.1.1 Nicht-klinische Verläufe und suchtnahe oder kritische Verdichtungen .....	121
3.1.2 Genesung bei vorliegender Abhängigkeit .....	122
3.1.3 Die Behandlungsperspektiven: nah und fern .....	123
3.1.4 Erste Sitzung: Das Suchtmuster erfassen und bewerten .....	130
3.1.5 Zweite Sitzung: Wissensvermittlung, Erhöhung der Motivation und Mitgefühl .....	134
3.1.6 Dritte Sitzung: Weiteres Erkennen und Umgang mit Auslösern .....	141
3.1.7 Vierte Sitzung: Verhaltensweisen zur Bewältigung suchtauslösender Reize aufbauen .....	143
3.1.8 Fünfte Sitzung: Andrängendes süchtiges Denken behandeln und Denkfehler erkennen .....	149
3.1.9 Sechste Sitzung: Rückfallvermeidung .....	150
3.1.10 Gruppentherapie für Männer in Genesung .....	151
3.1.11 Den Verstand einschalten und nüchtern denken .....	155
3.1.12 Die Rückfallvermeidung und Rückfallbewältigung – RUN! .....	157
<b>3.2 Heilung der Störungen der Intimität – Arbeit an den distalen Faktoren</b> .....	158
3.2.1 Gibt es gesunde Sexualität überhaupt? .....	158
3.2.2 Die interpersonelle Neurobiologie als Schlüssel zum anderen .....	159
3.2.3 Intimität lernen: Zustände tiefer Vertrautheit erleben .....	167
3.2.4 Heilung in der partnerschaftlichen Liebe .....	172
3.2.5 Karezza – Sex ohne Orgasmen .....	178
3.2.6 Der epikureische Hedonismus .....	180
<b>Literatur</b> .....	183
<b>Sachverzeichnis</b> .....	191

# 1 Was ist Sex und was ist Liebe?

»Echtes Wissen bedeutet die Ursachen zu kennen.«  
*Sir Francis Bacon*

Alessandro Moreschi wurde wegen seiner himmlischen Stimme der »Engel von Rom« genannt. Es existieren zwei Tonaufnahmen aus den Jahren 1902 und 1904 von ihm. Moreschi war der letzte Kastratensänger. 1868 wurde er kastriert. Seine Keimdrüsen – beim Mann die Hoden – wurden entfernt. Wir wissen nicht genau, wie sich ein menschliches Leben ohne Sexualität angefühlt haben mag, haben jedoch das Gefühl, dass Männer ohne Keimdrüsen um einen ganz wesentlichen Aspekt ihrer Existenz beraubt sind. Vielleicht gestattet ihr Zustand ihnen aber auch ein Leben in »seligem Frieden« jenseits der starken Triebkräfte der Sexualität. Historiker vermuten bei Menschen Ersteres, und trotzdem stehen wir selbst unseren kastrierten Hunden und Katzen mit einer Mischung aus Bedauern und Beneiden gegenüber.

Heute wird glücklicherweise niemand mehr kastriert, und spätestens in der Pubertät, der einsetzenden Geschlechtsreife, werden wir konfrontiert mit starken Triebkräften, die unser Erleben und Verhalten tiefgreifend umformen und bestimmen. Die Sexualität, die dann zutage tritt, umfasst verschiedene Empfindungen und Handlungen und ist weit mehr als nur Geschlechtsverkehr zum Zwecke der Fortpflanzung. Dabei begleitet uns unsere Sexualität ein Leben lang und ist ein grundlegendes Bedürfnis und Teil unserer Persönlichkeit, dem wir vor allem im Rahmen von Beziehungen viel Bedeutung beimessen. Dabei beruht unsere Sexualität auf einem komplexen Zusammenspiel von biologischen, psychischen und sozialen Faktoren und kulturellen Einflüssen.

## 1.1 Sexualität und Evolution oder: Von Liebeswanzen und Cunnilingus

### 1.1.1 Die Liebeswanze: Drei Tage im Liebesrausch

In den frühen Morgenstunden schwärmen die Männchen der Liebeswanzen massenhaft aus und kreisen in einem Abstand von ca. 30 Zentimetern über der Erde. Sie warten im Flug auf die Möglichkeit, sich mit einem Weibchen zu paaren. Die weiblichen Liebeswanzen fliegen meist nicht, sie bleiben am Boden und kriechen aus der schützenden Vegetation in Richtung der fliegenden Männchen. Manchmal wird ein Weibchen von einem Männchen erwischt, bevor es selbst auffliegen kann. Oft sind die Männchen in Kämpfe verwickelt, dabei können sich bis zu zehn Männchen um ein einzelnes Weibchen drängeln. Erfolgreiche Männchen entfernen sich mit ihrem Weibchen vom Schwarm, und das Insektenpaar

gleitet zur Kopulation auf den Boden. Das Männchen wird mit dem Weibchen drei ganze Tage lang kopulieren und sich vor Ablauf dieses Zeitraums kein einziges Mal von ihm lösen. Was das Insektenpaar dabei empfindet, wissen wir nicht.

Wenn wir uns das sexuelle Verhalten der Liebeswanzen anschauen, dann fragen wir uns bald: Warum tun sie das, was sie tun? Und was tun sie überhaupt? Warum tun sie es auf diese Art und Weise?

Um Sexualität zu verstehen, muss man ihre Aufgabe in der Welt des Lebendigen verstehen. Sexualität ist zunächst Verhalten und Erleben zum Zwecke der Fortpflanzung. Man kann sagen: Ihr augenscheinlicher Sinn besteht in der Entstehung neuer Generationen. Geschlechtliches Verhalten findet in der Regel zwischen Geschlechtspartnern statt und hat zusätzliche, oft komplexe Aufgaben im Sozialgefüge von Lebewesen. Im weiteren Sinne bezeichnet Sexualität die Gesamtheit der Verhaltens- und Erlebensweisen von zwei unterschiedlichen Geschlechtern, männlich und weiblich, und deren wechselseitige Bezogenheit aufeinander – meist zum Zwecke der Fortpflanzung und deshalb auch gelegentlich zum Zwecke der Bindung der Partner aneinander. Dabei ist Sexualität ein vielgestaltiges, gelegentlich auch skurril anmutendes Geschehen, mit dem Sinn der Vervielfältigung lebender Organismen, in den sie umgebenden Umwelten.

### 1.1.2 Charles Darwin und die Entstehung der Arten

Charles Darwin, der Begründer der Evolutionstheorie, hat uns als Erster ein umfassendes Verständnis der Entstehung der Arten und der damit verbundenen Aufgabe der Fortpflanzung gegeben. Natürlich wusste man auch schon vor Darwin, was Fortpflanzung ist, aber erst Darwin hat uns die tiefere Bedeutung der Sexualität und der sexuellen Auslese in einem umfassenden naturkundlichen Zusammenhang erschlossen. Dieser war vor ihm nur unzureichend erkannt und verstanden worden.

Am 24. November 1859 erschien sein Hauptwerk *On The Origin of Species* (Über die Entstehung der Arten) (Darwin 2012). Hier gelang es ihm, die grundlegenden Mechanismen der Entstehung und Vermehrung von Lebewesen zu beschreiben. Seine Ideen bilden die Grundlage für die moderne Biologie und haben unser Verständnis von der Natur des Lebendigen und von uns selbst als Menschen für immer verändert. Nach Darwin gehören Menschen zu einer Gruppe von menschenähnlichen Affen, den Hominiden. Dazu gehören Gorillas, Schimpansen, Bonobos und Orang-Utans. Diese Affen sind zwar eng miteinander verwandt, unterscheiden sich jedoch stark hinsichtlich ihres sozialen Verhaltens, z. B. sind Orang-Utans ganz überwiegend lebenslange Einzelgänger, Bonobos dagegen ausgesprochen aufeinander bezogene Gruppentiere, bei denen die »soziale Sexualität« eine besonders wichtige Rolle spielt. Intuitiv können wir diese stammesgeschichtliche Nähe zwischen uns und den Menschenaffen spüren, wenn wir z. B. im Zoo in ihre Gesichter blicken und sie in die unsrigen. Dann erleben wir oft ein seltsames, manchmal verwirrendes Gefühl der Ähnlichkeit und Nähe.

Als Darwin 24 Jahre vor Erscheinen seines Hauptwerks, das die bis dahin gängige, biblische Weltansicht umstürzte, die Galapagosinseln bereiste, stellte er zu seiner Überraschung fest, dass es auf den 14 sehr abgelegenen Inseln jede Menge Vögel gab. Diese Vögel hielt er für Meisen, Spechte und andere typische Landvögel. Nachdem er unterschiedliche Exemplare gefangen und präpariert hatte, schickte er sie nach England, um sie von dem Vogelexperten des Museums der Zoologischen Gesellschaft von England John Gould untersuchen zu lassen. Dieser stellte jedoch – zum großen Erstaunen Darwins – fest, dass es sich bei allen Vögeln um bisher unbekannte Finken handelte, dass also alle Tiere Exemplare einer einzigen Art waren. Darwin war angesichts des Variantenreichtums dieser artgleichen Vögel fasziniert und verwundert und schloss schließlich daraus, dass es einen bestimmten Prozess der Entwicklung von Arten geben müsse.

Der zentrale Aspekt dieses Vorgangs ist nach Darwin die Hervorbringung von verschiedenen Exemplaren einer Art, d. h. von etwas voneinander abweichenden Artgenossen. Diese »variierenden Artgenossen« sind dann zufällig mehr oder weniger angepasst oder geeignet für das Überleben in einer bestimmten Umgebung, wie z. B. in Steinwüsten mit Kakteen oder in Wäldern mit hohem Baumbestand. Je besser die zufällige Anpassung gelingt, desto höher wird die Überlebens- und Fortpflanzungswahrscheinlichkeit einzelner Exemplare. Mit dieser naturkundlichen Denkfigur erklärte sich Darwin die Entstehung seiner weltberühmt gewordenen Darwinfinken: Die Natur sorgt durch spezielle genetische Mechanismen – die natürliche Zuchtwahl – für Variationen, welche sich zufällig als nützlich für das Überleben in einer bestimmten Umwelt erweisen. Die Träger der nützlichen Merkmale überleben durch ihre bessere Anpassung an die gegebene Umwelt mit höherer Wahrscheinlichkeit und können ihre Merkmale durch Fortpflanzungserfolge an nachfolgende Generationen weitergeben, die dann auch passender ausgerüstet sind.

Nach Darwin besteht also die Hauptaufgabe der Sexualität, die in der Regel zweigeschlechtlich ist, in der Hervorbringung neuer und unterschiedlicher Individuen, bestimmt durch eine jeweilige, spezifische Genkombination. Die zweigeschlechtliche Fortpflanzung ermöglicht einen großen Spielraum für genetische Neukombinationen, die dem Überleben und der Fortpflanzung dienlich sein können. Warum wir uns nicht mit drei oder noch mehr Geschlechtern fortpflanzen, ist nicht vollständig geklärt. Auf der Ebene der Wimperntierchen gibt es Arten, die mehr als zwei Paarungstypen aufweisen – möglicherweise hatte die mehrgeschlechtliche Fortpflanzung zu viele Nachteile, als dass sie sich im Bereich der höher entwickelten Tierwelt hätte herausbilden können.

### 1.1.3 Sexuelle Auslese oder: Warum männliche Feuerkäfer besonders giftig sein müssen

Darwin erkannte als Erster die Grundprinzipien für die unglaubliche Vielfalt des Lebens und der Fortentwicklung von Arten durch die natürliche Auslese. Die Finken auf den Galapagosinseln wurden zum Symbol und zum Grundmuster für alle evolutionären Prozesse. Darüber hinaus erkannte er, dass es einen weiteren

sehr wichtigen Prozess gab, der das sexuelle Verhalten von Tieren und Menschen maßgeblich bestimmt. Zusätzlich zur natürlichen Zuchtwahl durch die Umwelt findet nämlich die sogenannte sexuelle Auslese statt. Die sexuelle Auslese ist ein spezieller Auswahlprozess innerhalb einer Art, der nicht, wie die natürliche Auslese und somit durch die jeweils gegebene Umwelt und ihren speziellen Anpassungsdruck wirkt, sondern durch die Mitglieder der eigenen Art ausgelöst wird.

Dieser faszinierende Vorgang spielt sich innerhalb der Männchen und Weibchen einer Art ab und bestimmt den Fortpflanzungserfolg und somit die Fortpflanzungsrate von unterschiedlichen Artgenossen. Die sexuelle Auslese unterscheidet zwei Vorgänge: erstens die gleichgeschlechtliche Konkurrenz zwischen Angehörigen desselben Geschlechts um Paarungszugang und zweitens die gegengeschlechtliche Konkurrenz, d. h. die Partnerwahl, durch Angehörige des anderen Geschlechts. Häufig erfolgt der zuletzt genannte Zugang über die Weibchen, die sich die Männchen auswählen.

Die gleichgeschlechtliche Auslese wirkt auf körperliche Merkmale und Verhaltensmerkmale, die den Zugang zu Geschlechtspartnern ermöglichen sollen, und bezieht sich auf Eigenschaften wie die Körpergröße bei See-Elefanten, die Brustrotte bei Blutbrustpavianen und das Geweih von Hirschbullen. So ist es z. B. stärkeren See-Elefanten möglich, Nebenbuhler in oft heftigen und blutigen Kämpfen zu verletzen und sie vom Harem – der 10 – 20 Kühe umfassen kann – an den Rand der Kolonie abzudrängen. Dies hindert die kleineren Bullen übrigens nicht daran, sich gelegentlich doch heimlich mit Weibchen am Rande der Kolonie zu paaren.

Bei der gegengeschlechtlichen Auslese findet die Partnerwahl durch Angehörige des anderen Geschlechts statt. So kann sich ein Weibchen durch ihre Partnerwahl direkte Vorteile sichern, z. B. ein hochwertiges Territorium, die Beteiligung des Männchens an der Aufzucht der Jungen oder die Abwehr von Feinden für ihre Nachkommen. Dazu muss es ihr aber gelingen, ein geeignetes und fähiges Männchen zu finden. Bei den Feuerkäfern prüft das Weibchen, wie giftig ein Männchen ist, bevor sie es auswählt. Das Männchen nimmt das Gift Cantharidin auf, dessen Aufgabe es ist, das Tier vor Fressfeinden zu schützen. Je mehr Cantharidin das Männchen aufnehmen kann, desto wahrscheinlicher lässt sich das Weibchen von ihm paaren. Das Cantharidin der Spanischen Fliege wurde übrigens lange als Aphrodisiakum verwendet.

Auch bei *Homo Sapiens Sapiens* – uns Jetzt-Menschen – spielen die oben angeführten evolutionären Auswahlprozesse noch eine sehr bedeutsame Rolle, und dies trotz unserer kulturellen Entwicklung. Viele Frauen fühlen sich z. B. von reichen Männern und deren Status überaus angezogen. Dies liegt aus evolutionärer Sicht daran, dass die Wahrscheinlichkeit, dass diese Männer ausreichende oder sogar sehr üppige Ressourcen zur Verfügung stellen können, sehr hoch ist. Nach Artjom Tolokonin, dem bestbezahlten Psychotherapeuten der Welt, der in Moskau milliardenschwere Oligarchen für angeblich 7000 Euro die Stunde behandelt, leiden diese reichen Männer häufig unter der Angst, von ihren Geliebten wegen ihres Reichtums ausgebeutet zu werden. Eine durchaus nachvollziehbare und berechtigte Angst, denn es findet ein mehr oder weniger verschleierter Austausch von Ressourcen statt – Jugend, Sex und Schönheit gegen Geld und Macht.

Wenn es einer Geliebten nicht gelingt, die Frau eines Oligarchen zu werden, kann sie vielleicht wenigstens ein Kind von ihm haben und sich so weitgehende Ressourcen sichern, die ihr und das Überleben ihres Nachwuchses sichern. Eine Geliebte, die nicht die Frau eines Oligarchen werden können und auch kein Kind von ihm bekommen hatte, drückte es so aus: »Es war so dumm von mir, es nicht so zu machen wie die anderen – wenn ich ihm ein Kind in die Welt gesetzt hätte, wäre er ein Leben lang nicht mehr von mir weggekommen, und ich hätte für immer ausgesorgt.«

**Merke**

Die zentralen Wirkmechanismen der Evolution sind die natürliche Auslese und die sexuelle Auslese durch die zwei Geschlechter bzw. durch die zweigeschlechtliche Fortpflanzung. Dabei finden Auswahlprozesse häufig durch die Weibchen einer Art statt, die sich die Männchen, mit denen sie sich begatten, aussuchen.

Es gibt aber auch Reizbedingungen, die Weibchen für Männchen sehr attraktiv machen. Im Bereich der sexuellen Süchte werden Männer oft durch sogenannte supernormale Reize übermäßig an sexuelle Szenarien gebunden.

**1.1.4 Die Eintagsfliege: Sex haben und sterben**

Als ich in Heidelberg studierte, kam es einmal im Jahr zu einem seltsamen Spektakel, das wie ein Spuk kam und ging und das uns Studierende alljährlich faszinierte und völlig überraschte. Beim abendlichen Überqueren der Neckarbrücke flogen Abertausende Insekten – gemeine Eintagsfliegen – durch die Luft und lagen in Massen auf dem Brückenboden und den ufernahen Straßen, sodass es kaum möglich war, nicht auf die kleinen, mattweißen Insekten zu treten. Bei genauerem Hinschauen konnte man erkennen, dass die Eintagsfliegen nicht alleine waren. Die meisten dieser Insekten befanden sich mitten in der Paarung und taumelten verklammert durch die Luft oder lagen, sich ineinander krümmend, auf dem Boden. Die Eintagsfliege pflanzt sich nur an einem einzigen Tag des Jahres fort und stirbt kurz danach. Diese Form der einmaligen Fortpflanzung wird mit dem seltsamen Ausdruck »Semelparie« beschrieben und kommt nicht nur bei Insekten, sondern auch bei Kraken, Lachsen und Wegschnecken vor. Nachdem die Weibchen am Grunde des Neckars geschlüpft sind, fliegen sie in den sogenannten Hochzeitsschwarm der Männchen und werden dort von diesen ergriffen. Dann beginnt die Paarung. Die Weibchen legen danach ihre Eier ins Wasser von Flüssen, wobei sie vorher einige Kilometer entgegen der Fließrichtung des Gewässers – also flussaufwärts – geflogen sind. Bei einigen Arten sind fast ausschließlich Weibchen vorhanden, diese entwickeln sich durch Jungfernzeugung, d. h. durch nicht-sexuelle Fortpflanzung. Nicht-sexuelle Fortpflanzung ist die Entstehung von Individuen durch einfache Teilung ohne genetische Neukombination durch zwei Geschlechter.

Natürlich kann man sich auch fragen, warum wir Menschen uns nicht durch

einfache Teilung, sondern durch die sexuelle, zweigeschlechtliche Fortpflanzung vermehren. In der Tat spielt vor allem bei Pflanzen die eingeschlechtliche Fortpflanzung eine wichtige Rolle. Verschiedene Gewächse besitzen sogenannte Brutblätter, an denen winzige, jedoch vollständige Pflänzchen mit Wurzeln heranreifen. Wenn diese Pflänzchen zur Reife kommen, fallen sie einfach ab, wurzeln sich ein und wachsen an. Diese Form der Fortpflanzung ist die Klonung – die Entstehung genetisch identischer Nachkommen. Ihr Nachteil: Es entstehen keine neuen Varianten, sondern alle sind gleich. Wäre es nicht praktisch, wenn wir uns nicht ebenso fortpflanzen würden? Wenn uns an Brutfingern kleine Klone wachsen würden, die vollständig heranreifen, abfallen und dann ihrer Wege gehen würden? Ein seltsamer Gedanke, theoretisch jedoch möglich.

Vermutlich benötigen höher entwickelte Lebewesen für ihr Überleben einen größeren Variantenreichtum, um sich in ihren Umwelten ausdehnen oder in ökologischen Nischen neue Lebensräume erschließen zu können. Menschen haben diese Fähigkeit in ganz außerordentlichem Ausmaß durch ihre Intelligenz entwickelt und sich dadurch in fast allen Gegenden der Erde beheimatet. Möglicherweise sind wir Menschen auch zu kompliziert aufgebaut, als dass einfache Klonung überhaupt für uns möglich wäre.

#### **Merke**

Die natürliche Auslese und die sexuelle Auslese begründen die Verschiedenheit und Vielfalt des Lebendigen in der Natur.

Es findet also keine Neukombination von genetischem Material statt, die Geschwister sind genetisch gleich. Fähig zur Jungfernzeugung sind u. a. Rüsselkäfer, Krebse und zum Schrecken aller Eltern mit Kindergartenkindern: Kopfläuse! Im Bereich der höheren Säugetiere sind eineiige Zwillinge oder Drillinge genetisch identische Individuen, diese entstehen jedoch durch sexuelle Fortpflanzung.

Wenn wir in diesem Buch von Sexualität sprechen, meinen wir eigentlich immer die zweigeschlechtliche Sexualität und das damit einhergehende Verhaltensrepertoire, kurz: das gesamte direkte und indirekte sexuelle Verhalten. Direkt meint z. B. die eigentliche Paarung und indirekt meint alle Verhaltens- und Erlebensweisen, die direktes sexuelles Verhalten vorbereiten, wie z. B. die ausgefallenen Balzrituale der Paradiesvögel oder den unglaublichen Nestbau der Männchen beim Hüttengärtner, aber auch die Werbung eines Mannes um eine Frau.

### **1.1.5 Wo nur Königinnen Sex haben und warum Sex mehr ist als Fortpflanzung**

Ein besonders wichtiger Vertreter der Biologie des 20. Jahrhunderts ist Edward O. Wilson. In seinen aktivsten Zeiten war er ähnlich umstritten, wie es Darwin in seiner Zeit gewesen war. Wilson ist der Begründer der Soziobiologie (Wilson 2013; Voland 2013). Die Soziobiologie ist ein evolutionsbiologischer Zweig der Verhaltensbiologie. Sie erforscht alle Formen des sozialen Verhaltens – insbeson-

dere des sexuellen Verhaltens – unter dem Blickwinkel der natürlichen Auslese. Wilsons Spezialgebiet waren zunächst soziale Insekten, vor allem Ameisen. Seine biologischen Erkenntnisse über die Organisation von Ameisen hat er ausgedehnt auf andere Tierarten und Menschen. Er geht davon aus, dass alles tierische – und deshalb auch menschliches – Verhalten das Produkt von Erblichkeit, Umgebungsreizen und vergangenen Erfahrungen, d. h. von Lernen, ist.

Die zentrale Einheit aller biologischen Auswahlprozesse und deshalb auch der Sexualität ist für Wilson nicht das Einzelwesen – das Individuum –, sondern das Erbgut, das Genom. Dies konnte er seiner Ansicht nach überzeugend durch das selbstlose und asexuelle Verhalten von Ameisen zeigen. Die weiblichen Ameisen eines Volkes opfern sich nämlich häufig unter Einsatz ihres Lebens für ihre Königinnen auf. Dies ohne selbst jemals sexuelles Verhalten zu zeigen oder sich fortzupflanzen. Mit ihren Schwestern teilen sie den überwiegenden Teil ihrer Gene. Sie schützen, pflegen und hegen ihre Ameisenkönigin unter Einsatz ihres Lebens. Die Königin ist das einzige weibliche Individuum ihres Volkes, welches Sex hat und Nachkommen zur Welt bringt. Man kann sagen, sie ist die Brutstätte des Volkes. Mit ihren befruchteten Eiern gründet die Königin einen neuen Staat. Die Männchen sterben nach dem Hochzeitsflug, sobald sie sich mit einer Königin gepaart haben. Sie haben keine weiteren Aufgaben.

Wilson's Ideen blieben nie unwidersprochen und mussten z. T. auch durch neue Befunde korrigiert werden. Vor allem wird ihm vorgeworfen, dass das Modell sozialer Insekten kein Erklärungsmodell für das Verhalten von Menschen sein kann. Dennoch hat er sich häufig zur menschlichen Sexualität unter der soziobiologischen Perspektive geäußert und wichtige Fragen des menschlichen Sexualverhaltens und sogar sexueller Ethik aufgegriffen. Zum Beispiel erklärt er, warum Paare nicht nur zum Zwecke der Zeugung miteinander schlafen und warum Homosexualität als ein Beitrag zur Vielfalt der menschlichen Sexualität betrachtet werden sollte. Er äußert sich explizit gegen eine enge, dogmatische Sexualethik, wie sie z. B. viele Religionen vertreten und aus Wilsons Sicht meist auf völliger biologischer Unkenntnis und Ignoranz basiert. Homosexualität z. B. hält Wilson für »tendenziell« angeboren. Wobei er von einem sexuellen Merkmal ausgeht, das nicht völlig fest fixiert ist und deshalb das Verhalten einer Person auch nicht zwingend determiniert, sondern Teil einer erhöhten Wahrscheinlichkeit eines Entwicklungspfades in ein stabiles homosexuelles Verhalten und Erleben hinein sein kann.

Die Tatsache, dass Menschen nicht nur zum Zwecke der Zeugung Sex haben (oder haben sollten), erklärt er mit dem Phänomen des verborgenen Eisprungs bei Frauen. Hiermit wird die Tatsache umschrieben, dass Männer nicht genau erkennen können, wann ihre Partnerin fruchtbar und empfängnisbereit ist. Wenn Männer Sicherheit bezüglich ihrer Vaterschaft haben wollen, sind sie gut beraten, sich so zu verhalten, dass sich eine Frau dauerhaft an sie binden möchte, damit diese ihre Kinder von ihm und nicht von anderen Männern haben will. So erhöht sich die Wahrscheinlichkeit der eigenen genetischen bzw. biologischen Vaterschaft. In streng patriarchalen Gesellschaften wurde die Sicherheit in die Vaterschaft oft genug auf Kosten der Frauen erzwungen, indem diesen der Kon-

takt mit Männern, die nicht ihre Ehemänner waren, unter Strafandrohung völlig verboten war. Diese erzwungenen Formen partnerschaftlicher Inbesitznahme zum Zwecke der Sicherheit in die Vaterschaft kommen auch bei vielen höheren und niederen Tieren vor. So gibt es männliche Käfer, die ihre Weibchen nach der Kopulation verplomben, damit diese sich nicht mit anderen Männchen vereinigen können, oder Männchen, die sich tagelang auf den Weibchen festklammern, damit kein anderes Männchen sie begatten kann. Wir werden bald noch mehr über diese Phänomene erfahren. Wilson spricht sich jedenfalls sehr deutlich gegen eine dogmatische Sexualethik und für die sexuelle Vielfalt aus.

Das Phänomen des verborgenen Eisprungs steht in engem Zusammenhang mit dem sexuellen Verhältnis zwischen Frauen und Männern und mit verschiedenen vorgeprägten Fortpflanzungsstrategien, welche die sexuellen und sozialen Verhaltenstendenzen von Mann und Frau unterschiedlich ausformen. Deshalb können die männliche und die weibliche Sexualität auch zu verschiedenen sexuellen und romantischen Verhaltenssüchten führen. In der Regel stehen bei den Säugetieren den wenigen befruchtungsfähigen Eiern der Weibchen eine sehr große Menge an Spermien der Männer gegenüber, weshalb eine intensive Konkurrenz zwischen den Spermien selbst und den Besitzern der Spermien auftreten kann. Als Faustregel lässt sich sagen: Je größer die sexuelle Konkurrenz unter den Männchen, desto mehr Spermien werden erzeugt!

### 1.1.6 Der Krieg der Spermien

Mit nur einer Ejakulation kann ein Mann so viele Spermien abgeben, dass damit die gesamte weibliche Bevölkerung der USA einmal befruchtet werden könnte. Darüber hinaus haben wir viel häufiger Lust auf Sex als Lust auf Zeugung. Warum nimmt die Sexualität eine so hervorgehobene Stellung in unserem Leben ein?

Der Biologe Robin Baker (2006) versucht diese Fragen mit der Idee von der Spermienkonkurrenz zu beantworten. Dabei konkurrieren sowohl die Spermien eines Individuums als auch die Spermien verschiedener Männchen um den Zugang zum Ei des Weibchens. Ein Grund für die hohe Anzahl an Spermien ist die Begattung des Weibchens durch mehrere Männchen. Die Männchen, die am meisten Sperma produzieren können, haben eine größere Befruchtungswahrscheinlichkeit als die Männchen, die weniger Sperma produzieren, und tatsächlich besitzen die hochpromiskuitiven Schimpansen deutlich größere Hoden als die Gorillas, die im Alleinanspruch dieselbe Gruppe von Weibchen begatten. Außerdem gibt es verschiedene Arten von Spermien, die blockierende und abtötende Funktionen gegenüber fremdem Sperma haben. Eine wichtige Funktion der Spermienkonkurrenz wurde vor kurzem von dem Zoologen Dieter Lukas von der Cambridge Universität entdeckt und beschrieben. Lukas zufolge schützt die Spermienkonkurrenz die Jungtiere einer Art vor Kindstötungen, die von nicht-verwandten Männchen durchgeführt werden. Die Tötung des Nachwuchses führt in der Regel dazu, dass die Mütter erneut schneller fruchtbar werden und damit auch wieder begattet werden können. Verhalten sich die Weibchen jedoch sehr promiskuitiv, d. h. sexuell freizügig und nicht auf einen Partner fest-

gelegt, kann ein Männchen nicht wissen, ob es versehentlich den eigenen Nachwuchs tötet, und unterlässt dieses für uns grausame Verhalten.

Beim »Cockolding« – einem bei Männern sehr gefragten Porno-Genre – schaut ein Mann zu, wie seine Partnerin Sex mit einem anderen hat. Was ist daran interessant? Wissenschaftler vermuten, dass hinter diesem sexuellen Szenario der biologische Mechanismus der Spermienkonkurrenz steckt, da Männer in Konkurrenzsituationen deutlich mehr Spermien und Testosteron produzieren. Das Mehr an Sperma ist davon abhängig, wie sehr der Mann sich von seinem Nebenbuhler bedroht fühlt. Deshalb werden diese Männer auch »Bullen« genannt (vgl. Odas & Gaddam 2011).

Vor einigen Jahren hat man tatsächlich auch Fälle von Spermienkooperation bei ausgesprochen promiskuen Tierarten gefunden. Bei zahlreichen Nagetierarten schwimmen die Spermien der Männchen verhakt miteinander in Spermiengruppen und versuchen, sich durch die dadurch erhöhte Geschwindigkeit einen Befruchtungsvorteil zu verschaffen. Auf den Spermienköpfchen sitzen Haken, mit denen sich die Samenfäden zu Gruppen verbinden. Diese Trupps schwimmen deutlich schneller als einzelne Spermien. Genauer gesagt, kommt es hier zu einer Kooperation innerhalb einer Wettbewerbssituation, deshalb könnte man auch von kooperativem Wettbewerb sprechen. Nachdem über fast 150 Jahre lang im Darwinismus ganz überwiegend über Wettbewerb, Auslese und Überlebenskampf nachgedacht wurde, sind in letzter Zeit Konzepte wie reziproker Altruismus (wechselseitige Selbstlosigkeit) und Kooperation und deren evolutionäre Vorteile deutlich in den Vordergrund des biologischen Interesses gerückt. Dadurch wird der Blick frei für neue und umfassendere Perspektiven der Evolutionstheorie.

## 1.2 Evolutionäre Psychologie

Innerhalb der Psychologie ist in den 90er-Jahren des letzten Jahrhunderts die Fachrichtung der evolutionären Psychologie entstanden. Die evolutionäre Psychologie befasst sich damit, jedes Verhalten und im Besonderen direktes und indirektes sexuelles Verhalten aus dem Blickwinkel der Evolution heraus zu erklären und vorherzusagen. Die wichtigsten Begründer des Fachs waren die Psychologin und Biologin Leda Cosmides und der Biologe, Psychologe und Anthropologe John Tooby (Barkow et al. 1992; Cosmides & Tooby 2008). Zu ihren wichtigsten Vorgängern zählen sie natürlich Charles Darwin und darüber hinaus William James, den Begründer der Psychologie in Amerika. Sowohl Darwin als auch James bezogen sich bereits ausdrücklich auf die biologischen Wurzeln des Verhaltens und Erlebens von Menschen. Leda Cosmides und John Tooby (Barkow et al. 1992; Cosmides & Tooby 1999) sind an der Harvard und der Stanford Universität ausgebildet und leiten derzeit noch das Zentrum für evolutionäre Psychologie der Universität von Kalifornien in Santa Barbara. Ihr Anliegen besteht in nichts Geringerem als die evolutionäre Psychologie zur Leitidee der Psychologie zu machen. Zentral wird also die Frage des Überlebens- und Fortpflanzungsnutzens eines psychologischen Merkmals oder eines Verhaltens.

Besonders befasst haben sie sich mit dem Verhältnis zwischen der Aktivität des Gehirns und bestimmten sozialen und sexuellen Verhaltensmustern. Dabei definieren sie das Gehirn als ein System, dessen Nervenkreisläufe sich entwickelt haben, um spezielles Verhalten hervorzubringen, das dazu geeignet ist, das Überleben und die Fortpflanzung des Erbguts zu sichern. Mit ihrem Ansatz gelang es Tooby und Cosmides, eine ganze Reihe interessanter Fragestellungen aufzugreifen und zu untersuchen. Zum Beispiel stellten sie sich folgende Frage: Es ist eher ungewöhnlich, wenn im Tierreich mehr als drei Individuen miteinander kooperieren, bei uns Menschen ist dies jedoch die Regel. Wie konnten sich so hochkomplexe soziale Verhaltenssysteme entwickeln? Dies sind Fragen der Evolutionspsychologie von Gruppen.

Im Bereich der Sexualität haben sich Tooby und Cosmides vor allem mit der Untersuchung des Inzesttabus, der Verwandtschaftserkennung und der familienfremden Partnerwahl befasst. Mit Inzest sind sexuelle Beziehungen zwischen nahen Verwandten oder »Blutsverwandten« gemeint. In fast allen menschlichen Gesellschaften haben sich Inzestschranken entwickelt, damit sich Väter nicht mit ihren Töchtern oder Mütter nicht mit ihren Söhnen oder Geschwister sich nicht untereinander paaren und Nachkommen zeugen. Die evolutionäre Psychologie geht davon aus, dass es neurologische Vorprägungen gibt, also angeborene Verknüpfungen von Nervenzellen, die darauf ausgerichtet sind, nahe Verwandte zu erkennen und die Fortpflanzung mit diesen unerwünscht sein zu lassen, weil daraus entstammende Kinder – so die medizinische Begründung der Humanogenetik – weniger gesund und anfälliger für Erkrankungen seien.

Die nach Tooby und Cosmides weltweit bekanntesten Evolutionspsychologen sind wohl David Buss (2017) und Donald Symons (1979). Sie und weitere Kollegen haben u. a. Theorien zur Evolution des Begehrens, zur männlichen und weiblichen Partnerwahl, zu sexuellen Fortpflanzungsstrategien, zu Eifersucht, sexueller Untreue, sexueller Attraktivität, zu Homosexualität, sexuell motivierter Vergewaltigung und partnerschaftlicher Einbehaltung – der Mate Retention – entwickelt.

Der Begriff partnerschaftliche Einbehaltung meint die Gesamtheit aller Verhaltensweisen, die die Wahrscheinlichkeit verringern, dass ein Partner fremdgeht. Ein typisches Beispiel hierfür sind öffentliche Signale des Besitzes oder des Anspruchs auf den Partner (»public signals of possession«) wie Händchenhalten oder Küssen in der Öffentlichkeit. Michael Pham (Pham & Shackelford 2013) von der Oakland Universität in Kalifornien geht noch weiter. Er hält den Cunnilingus, also den Oralsex, den Männer bei Frauen ausführen, für eine positive Mate-Retention-Strategie, und tatsächlich zeigen die Daten, dass Frauen, die von ihren Männern oral befriedigt werden, eine größere partnerschaftliche Zufriedenheit erleben als Frauen, deren Partner keinen Oralsex praktizieren. Ob sie allerdings tatsächlich weniger fremdgehen als nicht oral befriedigte Frauen, ist m. W. noch nicht ausreichend geklärt.

### 1.2.1 Von brutalen See-Elefanten, fleißigen Hüttengärtnern und treuen Präriewühlmäusen

Um weiteren Einblick in die Grundmuster der Sexualität zu erhalten und ihre sehr unterschiedliche Entfaltung bei verschiedenen Lebewesen zu verstehen, betrachten wir im Folgenden das Verhalten dreier Säugetierarten. Vor allem wenn Sexualität zum Zwecke der Fortpflanzung zwischen zwei Geschlechtern stattfinden soll, sind Verhaltensformen des Wettbewerbs, Paarungsstrategien und Strategien des Zugangs zu den Geschlechtspartnern entstanden. Wir haben noch nicht ausreichend verstanden, warum sich derart unterschiedliche sexuelle Verhaltensformen entwickeln konnten, allerdings kennen wir seit Darwin und seinen Nachfolgern die grundlegenden Mechanismen der Entstehung dieses Verhaltens und können deshalb mit den geeigneten Fragen an diese Phänomene herantreten und sie untersuchen.

Bei den südlichen See-Elefanten, den größten Robben der Welt, können die Männchen bis zu sechseinhalb Meter lang und bis zu 3500 kg schwer werden. Weibchen werden höchstens 1000 kg schwer. Durch die sexuelle Zuchtwahl haben sich sehr starke Unterschiede zwischen den Geschlechtern herausgebildet. Diese Unterschiede entstehen dann, wenn die Konkurrenz unter den einzelnen Männchen besonders stark ist. Zur Paarungszeit versammeln sich die Tiere in großen Kolonien an Stränden. Ein starker Bulle kann dabei zum »Strandmeister« werden, der bis zu 20 Kühe bewacht und begattet, und zwar dann, wenn es ihm gelingt, in oft brutalen und blutigen Beschädigungskämpfen andere Bullen zu besiegen. Jüngere und schwächere Bullen sind an den Rand der Kolonie abgedrängt und versuchen immer wieder Zugang zu den Kühen zu bekommen, um diese zu begatten. Dies geschieht auch deshalb, da die Kühe ihre »Strandmeister« immer dann heranzurufen, wenn andere Bullen sich nähern, dadurch entstehen oft heftige Kämpfe zwischen den Männchen mit klaren Siegern und Verlierern. Die Kühe sichern sich den Zugang zum stärksten Bullen. Die Paarung der See-Elefanten ist alles andere als romantisch und gleicht eher einer Vergewaltigung. Der Bulle wälzt sich brachial auf die Seekuh und beißt ihr in den Nacken. Wenn sie sich wehrt, macht er sie durch sein hohes Gewicht bewegungsunfähig. Sowohl bei den Kämpfen als auch bei den Kopulationen auf engem Raum wird eine nicht unbeträchtliche Anzahl von Jungtieren erdrückt und kommt zu Tode. Was man bei den See-Elefanten gut sehen kann, sind die Mechanismen der sexuellen Auslese. Evolutionäre Ausleseprozesse zwischen Männchen und Weibchen, Männchen und Männchen und Weibchen und Weibchen greifen dabei eng ineinander und sind nicht immer leicht voneinander zu trennen.

Ein ganz anderes Paarungssystem kann man beim Laubenvogel oder Hüttengärtner beobachten, einem der originellsten Vögel der Welt. Der Hüttengärtner ist ein eher bescheiden aussehender, drosselgroßer Vogel aus der Familie der Laubenvögel, der in Neuguinea und Australien vorkommt. Die männlichen Hüttengärtner sind Einzelgänger und verbringen fast ihr gesamtes Leben mit dem Bau von dekorierten Lauben, also kleinen, relativ offenen und kunstvoll ausgestalteten Gebäuden mit Dächern, die bis zu anderthalb Meter hoch werden können.

Die ersten Europäer, die diese Lauben sahen, hielten sie für Spielhäuschen von Kindern der Eingeborenen. Die Lauben dienen nicht der Aufzucht der Jungvögel, sondern sind einzig und allein dafür geschaffen, ein Weibchen zu beeindrucken, in die Laube zu locken und sich mit ihm zu verpaaren. Dabei kann es einem erwachsenen Männchen gelingen, viele der Weibchen so zu beeindrucken, dass sie ihm in die Laube folgen und sich mit ihm paaren. Junge Männchen müssen den Laubenbau erst lernen, üben gemeinsam und schauen ihn bei den erfahreneren Männchen ab. Der Hüttengärtner zeigt keine sehr aufwendige Balz, denn sein Einsatz und seine Energie stecken fast ganz in der Laube, allerdings macht er sehr originelle Balzlaute (Summ- und Brummtöne), mechanische Geräusche und Schnalzlauten, um das Weibchen in die Laube zu locken. Die Männchen untereinander kämpfen nicht, sondern bestehlen sich gegenseitig, indem sie Dekorationsgegenstände entwenden und versuchen, die Laube der Konkurrenten zu beschädigen. Wenn es dem Laubengärtner gelingt, ein Weibchen zu beeindrucken, und wenn das Weibchen die Laube schließlich betritt, lässt nur jedes vierte Weibchen die Kopulation zu, oft flüchtet sie im letzten Moment doch noch aus der Laube hinaus und entkommt so ihrem Verehrer. Wie kann sich ein so seltsames und originelles Verhalten evolutionär herausbilden? Gerald Borgia (1986, 2004), ein Biologe der Universität in Maryland, hat sich sehr ausgiebig mit den Hüttengärtnern beschäftigt und erklärt den Laubenbau mit der sexuellen Auswahl des Weibchens. Weibchen hätten im Laufe der Evolution Männchen ausgewählt, die Hütten gebaut hätten, um eine vorschnelle Kopulation zu verhindern und länger auswählen zu können. Und tatsächlich fliegen viele Weibchen, die sich bereits in der Laube befinden, just in dem Moment hinaus, in dem das Männchen die Laube betritt.

Ein ganz anderes Verhalten zeigen die in lebenslangen Partnerschaften gebundenen Präriewühlmäuse (Carter 1993, 2005). Diese Nagetiere gestatten uns einen faszinierenden Einblick in die Wurzeln der Monogamie, der Form partnerschaftlicher Bindung, welche wohl die meisten Menschen ersehnen, die sich aber lediglich bei ca. 3 – 5 % aller Tierarten findet. Die »Hochzeit« der Präriewühlmaus beginnt mit einem bis zu 40-stündigen Paarungsmarathon, dem längsten bekannten Geschlechtsakt im Reich der Säugetiere. Zum Vergleich: Der polygame und einzelgängerische syrische Goldhamster paart sich maximal 45 Minuten lang – übrigens auch nicht schlecht, wenn man bedenkt, dass der durchschnittliche menschliche Geschlechtsverkehr ca. 12 Minuten dauert. Die ausgiebige und exzessive Begattung führt bei den Wühlmäusen zu einer starken Ausschüttung von zwei Botenstoffen: dem Bindungshormon Oxytocin, das die Tiere sehr stark aneinander bindet, und dem Hormon Vasopressin, das vermutlich die aggressive Abgrenzung des Paares gegen andere Artgenossen erzeugt. Die Tiere bleiben fortan lebenslang miteinander verbunden. Männchen und Weibchen sind sich in ihrer Gestalt sehr ähnlich und kaum voneinander zu unterscheiden. Beide verteidigen ihr Revier und ihr Nest. Der Nachwuchs wird gemeinsam aufgezogen. Allerdings sind auch bei diesen »monogamen« Mäusen Fälle von Untreue belegt. Durch DNA-Tests konnte nachgewiesen werden, dass das partnerschaftlich gebundene Männchen nicht immer der Vater der Jungen war und dass sogar die Jungen eines

Wurfs mehrere Väter hatten. Die Bereitschaft zur Paarung wird bei den Weibchen durch den Geruch des Männchens ausgelöst. Sogenannte Aphrodisiaka-Pheromone – geruchlose Sexuallockstoffe, die sexuelles Verhalten erzeugen – lösen bei ihr die Bereitschaft zur Paarung und den Eisprung aus. Interessanterweise geht der Paarungsvorgang weit über den Eisprung und die Befruchtung hinaus, die ca. 12 Stunden nach der ersten Kopulation abgeschlossen sind. Die Maus kopuliert aber noch ungefähr 28 Stunden über Eisprung und Befruchtung hinaus weiter. Die verlängerte Kopulation dient vermutlich der monogamen Paarbindung. Bei gebundenen Weibchen, die bereits Junge und einen Partner haben, nimmt die Kopulationsdauer übrigens rasant ab. Sie paaren sich nur noch wenige Minuten, allerdings verbleiben die Mäuse lebenslang in konstantem innigen Körperkontakt miteinander.

C. Sue Carter ist diejenige Biologin, die die Mechanismen der Monogamie und der ihr zugrunde liegenden Biologie wohl am besten erforscht hat. Sie ist die Leitern des Kinsey Instituts und dort die Nachfolgerin von Alfred Kinsey, des Biologen, der als Erster Daten über das menschliche Sexualverhalten erhoben hat. Ihr Mann ist der Psychologie Stephen Porges, der die Polyvagalthese, der wir später noch begegnen werden, formuliert hat.

### 1.2.2 Sexualität bei Primaten

Das zweite, die Sicht des Menschen auf sich selbst verändernde Buch, welches Darwin 1871 veröffentlichte, hieß *The Descent of Man* (Die Abstammung des Menschen) (Darwin 1871, 2015). Das Buch war bereits drei Tage nach seiner Veröffentlichung vergriffen. In diesem Werk wandte Darwin die Schlussfolgerungen, zu denen er in der Entstehung der Arten gekommen war, auf den Menschen an. Für uns jetzige Menschen ist – falls wir keine Kreationisten sind und wörtlich an die Bibel glauben – das Wissen, dass wir uns über Jahrmillionen hinweg aus Affen entwickelt haben und deshalb Primaten, sogenannte »Herrentiere« sind, inzwischen selbstverständlich geworden. Vor 150 Jahren war dies eine unerhörte, das damals vorherrschende Weltbild umstürzende Theorie. Darwin stellte wesentliche evolutionäre Vergleiche zwischen Affen, Menschenaffen und Menschen an und formulierte die Hypothese, dass die Menschheit ihren Entwicklungsbeginn von affenähnlichen Wesen in Afrika genommen hatte. Dies geschah fast 100 Jahre bevor der Paläoanthropologe Louis Leakey (1960) und seine Mitarbeiter ca. 2 Millionen Jahre alte Knochenfunde des *Homo habilis* in Tansania gemacht hatten und damit die Abstammung des Menschen aus Afrika beweisen konnten. Aus den gefundenen Fossilien konnte man schließen, dass diese Frühformen des Menschen nur ca. 1,30 m groß und lediglich 30 – 40 kg schwer waren.

Primaten oder »Herrentiere« sind eine Gruppe höher entwickelter Säugetiere, zu denen wir Menschen zählen. Primaten haben Greifhände und können sich auf den Hinterbeinen fortbewegen. Sie tragen ihre wenigen Jungen im Leib aus, stillen diese und betreiben eine meist ausgesprochen aufwendige Pflege und Betreuung des Nachwuchses. Außerdem haben sie verhältnismäßig große Gehirne. Das mit Abstand größte Gehirn unter den Primaten hat der *Homo Sapiens* – der

Mensch. Die kleinste Primatenart ist der Mausmaki mit weniger als 10 cm Größe und einem Gewicht von nur 40 g. Die größten Primaten sind die männlichen Gorillas, die in Gefangenschaft bis zu 300 kg schwer werden können. Bei einigen Arten haben sich durch die sexuelle Auslese beträchtliche Geschlechtsunterschiede entwickelt, wobei die Männchen mancher Arten doppelt so schwer wie die Weibchen sein können und sich auch in Fellfarbe und anderen Merkmalen sehr deutlich unterscheiden. Bei uns Menschen sind diese Geschlechtsunterschiede zwischen Männern und Frauen – der sogenannte Sexualdimorphismus – ebenfalls vorhanden, aber nicht mehr besonders stark ausgeprägt.

### Merke

Interessanterweise haben sich die Geschlechtsunterschiede zwischen Männern und Frauen in der Entwicklungsgeschichte des Menschen im Vergleich zu den Unterschieden bei den Primaten verringert, vor allem die Größe der Männchen hat deutlich abgenommen.

Unsere männlichen Vorfahren waren fast doppelt so schwer wie die Weibchen (Caird & Foley 1994). Mit der Größe der Männchen eng verbunden war deren sexuelles Verhalten. Je größer, umso stärker war die Konkurrenz zwischen den Männchen um die Weibchen und umso entschiedener beanspruchte ein Männchen den sexuellen Zugang zu allen verfügbaren Weibchen. Bei den Gorillas, die in Regenwäldern Afrikas leben, sind diese Mechanismen heute noch anzutreffen und gut zu beobachten. Louis Berman, ein Psychologie-Professor aus Illinois, hat diese Entwicklung beim Menschen treffend mit der Aussage »Vom Harems-herrscher zum Familienvater« beschrieben. Man nennt diesen evolutionären Vorgang auch die Familiarisierung des Menschen. Hierbei kommt es zusätzlich zur Mutter-Kind-Beziehung zur Fürsorge des Vaters gegenüber seinen Kindern und daher zur Bildung einer familiären Einheit – eines Familienverbundes und zur Entstehung von Clans, die vor allem für den Mann die Wahrscheinlichkeit erhöht, der tatsächliche Vater der Kinder seiner Partnerin zu sein. Diese Entwicklung ist vermutlich noch relativ jung und anscheinend genetisch nicht eindeutig oder sehr fest verankert.

Warum ist es bei Homo Sapiens überhaupt zu dieser Familiarisierung seiner Entwicklung gekommen? Vermutlich hatte die Herausbildung kooperativer sozialer Systeme mit weniger Aggression zwischen den Männchen und stärkerer kooperativer und partnerschaftlicher Bezogenheit untereinander und zwischen Männern und Frauen deutliche Überlebensvorteile in der afrikanischen Savanne. Der Schutz vor Gefahren und die Jagd konnten so besser gemeinschaftlich und in enger Zusammenarbeit bewältigt werden. Dazu musste jedoch die Aggression zwischen den Artgenossen einer Gruppe deutlich gehemmt werden. So konnten z. B. komplexe Jagdstrategien entstehen, die einen höheren Jagderfolg versprachen und deshalb die Nahrungszufuhr von Fleisch erhöhten. Dies wiederum war eine wichtige Voraussetzung für das Wachstum der Gehirne unserer Vorfahren.

Bis in die 30er-Jahre des letzten Jahrhunderts gab es fast überhaupt kein gesichertes Wissen über die Sexualität von Primaten. Erst der Primatologe Clarence

R. Carpenter stellte systematische Beobachtungen an. Zum Beispiel konnte er zeigen, dass der Eisprung und der damit verbundene Zyklus das sexuelle Verhalten von Männchen und Weibchen maßgeblich beeinflusste, und zwar nicht einfach durch den Wunsch nach Sex des Männchens, sondern durch das sehr aktiv einladende Verhalten des Weibchens. Dies war allerdings ein Gedanke, der im prüden und puritanischen Amerika der 30er-Jahre einfach undenkbar war. Durch systematische Beobachtungen an Primaten wurde deutlich, dass die meisten dieser Arten in sozialen Verbänden zusammenleben, die, wie bei den Geladas – den Blutbrustpavianen – bis zu mehrere hundert Individuen umfassen können und bei denen sich sehr komplexe nicht-sexuelle und sexuelle soziale Systeme entwickelt haben, die viele Formen von Sexualität beinhalten können, so auch gleichgeschlechtliches Sexualverhalten.

### 1.2.3 Von Marmosetten und Titis oder Kuscheln bis zum Umfallen

Bevor wir uns näher mit der Sexualität des Menschen befassen, wenden wir uns noch zwei kleinen Primaten zu, um zu zeigen, wie eng die biologischen, sozialen und sexuellen Vorgänge dieser Individuen in ihren jeweiligen Gruppen miteinander verschränkt, aufeinander bezogen sind und sich direkt beeinflussen. Da wir Menschen uns meist als relativ unabhängig von anderen wahrnehmen, wird hier der Blick frei auf die starke wechselseitige Bezogenheit und Verschränkung biologischer, psychologischer und sozialer Vorgänge, die auch in uns und zwischen uns stattfinden.

Die Marmosetten oder Weißbüscheläffchen leben in den Wäldern Brasiliens. Sie sind tagaktiv, schlafen nachts in den Baumkronen des Urwalds und leben in kleinen Gruppen von durchschnittlich zehn Tieren, die um ein einziges fortpflanzungsfähiges Paar organisiert sind. Das Pärchen dominiert die Gruppe, und der Eisprung der untergeordneten Weibchen wird – vermutlich durch eisprunghemmende Pheromone – unterdrückt. Die untergeordneten Weibchen sind nicht fortpflanzungsfähig, solange sie in der Gruppe dominiert werden.

Die Titis oder Springaffen sind kleine flauschige Äffchen mit sehr langen Schwänzen, die in den Regenwäldern Südamerikas beheimatet sind und fast ausschließlich Früchte und einige Insekten fressen. Wenn man die Titis in ihren natürlichen Lebensräumen beobachtet, kann man sehen, wie sie zu ihrem Mittagsschlaf – den sie täglich machen – eng aneinandergeschmiegt auf einem Baumast sitzen. Ihre langen Schwänzchen sind dabei innig ineinander verschlungen. Sie geben sich dadurch gegenseitigen Halt, um nicht von ihrem Schlafast zu fallen. Die Geschlechtsunterscheide sind bei den Titis nur gering ausgeprägt. Männchen und Weibchen sind sich sehr ähnlich und monogam gebunden. Bei den Titis haben die Männchen eine besonders wichtige Funktion bei der Aufzucht des Nachwuchses. Die meiste Zeit des Tages und in der Nacht tragen sie ihre Kinder mit sich herum. Zum Stillen und zur Reinigung wird der Nachwuchs der Mutter gebracht, nach dem Stillen gibt die Mutter das Kind dem Vater zurück oder das Kind klettert, sobald es groß genug ist, zum Vater hinüber. Bei den Titis scheint die Bindung der Partner untereinander stärker als die Bindung an den

Nachwuchs. Die Forschung hat bei diesen Springaffen gezeigt, dass die Mutter wesentlich mehr Stress erlebt, wenn ihr Männchen von ihr entfernt wird, als wenn ihr Nachwuchs von ihr getrennt wird. Darüber hinaus erlebt das Titibaby auch deutlich mehr Stress, wenn es von seinem Vater getrennt wird. Die Männchen untereinander haben im Allgemeinen auch mehr Nähe und freundlichen Kontakt zueinander als die Weibchen der Titis. Man nimmt an, dass diese Besonderheit, die im Tierreich unter den Männchen sehr ungewöhnlich ist – man denke nur an die südlichen See-Elefanten, aber auch an Primaten wie den Orang-Utang –, mit den ausgiebigen Kontakterfahrungen mit ihren Babys und höheren Oxytocin-Mengen in Zusammenhang steht.

### 1.2.4 Von Menschenaffen und Penisgrößen oder: Warum größer besser ist

Was haben Penisgrößen mit Sex zu tun?

Vor 60 Millionen Jahren erschienen die ersten Primaten auf der Erde. Seither haben sie sich unermüdlich fortgepflanzt. Dass Sex stattfinden konnte, hatte viel mit dem weiblichen Wahlverhalten gegenüber den Männchen zu tun, die bis heute um die Weibchen rivalisieren (Diamond 1997). Eine evolutionäre Theorie besagt Folgendes: Da Weibchen mehrere Orgasmen haben können, haben sie Männchen ausgewählt, die in der Lage waren, sie ausreichend zu befriedigen und dadurch auch zu befruchten. Diese Auswahlprozesse hatten einen bedeutsamen Einfluss auf die Entwicklung der Geschlechtsorgane bei den Männchen. Ein Gorilla hat einen nur ca. 3 cm langen Penis, Schimpansen und Bonobos haben ca. 8 cm lange Penisse und Männer haben einen etwa 10–12 cm langen Penis in nicht-erigiertem Zustand. Diese Größenentwicklung beim Menschen wird durch die Entstehung des zweifüßigen Gangs erklärt, der es möglich machte, seine männlichen Genitalien viel leichter wählerischen Weibchen zu präsentieren. Der Anthropologe Jared Diamond geht ebenfalls von einer Zeige- und Darstellungsfunktion des menschlichen Penis aus (Diamond 1997). Darüber hinaus sind die Hoden bei Bonobos und Schimpansen zweimal so groß wie beim Menschen, und Gorillas haben im Vergleich dazu die kleinsten Hoden. Warum ist das so? Schimpansen und Bonobos sind nicht monogam, im Gegenteil, sie haben ausgesprochen polygame Verhaltensweisen. Je mehr Sperma ein Männchen produziert und ejakulieren kann, desto besser kann es beim Wettkampf der Spermien mit anderen Männchen abschneiden und desto eher können sich seine Spermien gegenüber seinen Mitstreitern durchsetzen und ein Weibchen befruchten. Im Gegensatz dazu leben Gorillas in einem Harem, und weibliche Gorillas haben wenig Wahlmöglichkeiten, da der Silberrücken – das dominante Männchen – ein eifersüchtiger, sehr starker Haremsherrscher ist und andere Männchen aggressiv von den Weibchen fernhält.

Die menschliche Penisgröße hat sich vermutlich deshalb entwickelt, da es eine Zeit in unserer Entwicklungsgeschichte gab, in der es besonders wichtig war, Weibchen sexuell gut befriedigen zu können. Denn sie waren es, die diejenigen Männchen auswählten, mit denen sie Sex haben wollten. Deshalb wird angenom-

men, dass unsere weiblichen Vorfahren durch eine Entwicklungsphase gegangen sind, in der matriachale Strukturen und die Auswahl der Männchen von besonderer Bedeutung gewesen sind. Allerdings muss man hinzufügen, dass Frauen keineswegs von der Penisgröße besessen sind. Im Gegenteil, das sind meist die Männer selbst. Denn heutige Frauen benötigen deutlich mehr als einen großen Penis, nämlich Männer, die in der Lage sind, stabile und vertrauensvolle Partnerschaften aufzubauen, sich um den Nachwuchs zu kümmern und gute Gefährten zu sein. Ich selbst habe in meiner Praxis auch bis zum heutigen Tag keine Frau behandelt, die besessen von großen Penissen war, einige Männer aber schon.

## 1.3 Die Sexualität des Menschen

Die menschliche Sexualität könnte man dem ersten Augenschein nach zunächst als heterosexuell und tendenziell monogam beschreiben, d.h., die meisten erwachsenen Personen unserer Gattung leben in mehr oder weniger verbindlichen Paarbeziehungen und sind an einen Partner dauerhaft gebunden. Kritiker halten diese Beschreibung für einen Gemeinplatz konventioneller Rollenmuster. In der Tat hat die Veränderung der herkömmlichen Vorstellungen von Sexualität in der Moderne bedeutende Veränderungen erlebt und durchlaufen. Auf den kommenden Seiten werden wir uns mit einigen Menschen befassen, die unsere Vorstellungen von Sexualität nachhaltig geprägt und manchmal aus den Angeln gehoben haben.

### 1.3.1 Die »Masters of Sex«

Seit Menschen ein ausreichendes Denkvermögen besitzen, denken sie vermutlich auch über Sex, Lust, Liebe und Beziehungen nach. Die folgende Darstellung sexualwissenschaftlicher Denker erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, soll jedoch einen Einblick vermitteln von dem Mut und der Entschlossenheit einiger dieser Wissenschaftler und Kliniker, die sich aus verschiedenen Perspektiven und aus unterschiedlichen Fragestellungen heraus ihrem Forschungsgegenstand gewidmet haben.

Für unser Verständnis von menschlicher Sexualität und sexueller Süchtigkeit benötigen wir ein vorläufiges Grundverständnis von der Vielfalt sexueller Erscheinungen und ein Koordinatensystem, das uns hilft, diese Phänomene zu beschreiben, zu ordnen und zu erklären. Es waren mutige Männer und Frauen, die mit ihren Forschungen und Beobachtungen die Grundlagen für die Fortentwicklung des Nachdenkens über Sexualität geschaffen haben, und dies in einer Zeit, in der es unerhört war überhaupt offen über Sexualität zu sprechen. Viele ihrer Werke waren auch noch lange Zeit verboten, nur eingeschränkt erhältlich oder z. T. auf lateinisch geschrieben. Häufig genug wurden sie als »obszön« juristisch verfolgt. Dem Mut dieser Männer und Frauen haben wir es zu verdanken, dass wir uns heute relativ offen und vorurteilsfrei über fast alle Formen der Sexualität austauschen können.

Die moderne Sexualwissenschaft speist sich im Wesentlichen aus drei Quellen: der Biologie und ihrer Frage nach dem Sinn und Zweck der Sexualität, der Medizin und der Psychologie und deren Suche nach Erklärungen, Diagnosen und Therapien für medizinische und psychologische Probleme, die in Zusammenhang mit der Sexualität in Erscheinung treten. Dabei hatten die Sexualwissenschaftler häufig einen aufklärerischen Drang. Havelock Ellis z. B. war Sozialreformer, und Magnus Hirschfeld kämpfte für die gesellschaftliche Anerkennung der Homosexualität. Dabei waren diese Forscher immer wieder tief berührt von dem Leiden der Menschen, die sich mit ihren Problemen an sie wandten. Hirschfeld musste als Arzt in Berlin immer wieder transsexuelle Männer behandeln, die sich ihre Genitalien abgebunden hatten, um diese zum Absterben zu bringen, oder suizidale homosexuelle Männer, die sich nicht vorstellen konnten, wie sie mit ihrer Neigung überhaupt leben sollten. Freud äußerte sich mehrmals gegen die Verdammung und Schädlichkeit von Homosexualität und Masturbation, und Kinsey vertrat die Annahme, dass die meisten Menschen im Laufe ihres Lebens auch auf homosexuelle Reize ansprechbar sind und dass die menschliche Sexualität überhaupt nicht strikt in Homo- und Heterosexualität aufgeteilt ist, sondern sich auf einem – in Grenzen beweglichen – Kontinuum bewegt.

Im Folgenden werde ich einige Sexualwissenschaftler und deren Denken vorstellen. Ich muss zugeben, dabei parteiisch zu sein, denn ich werde eine willkürliche Auswahl treffen. Das Band, welches diese Männer und Frauen in ihrem Denken verbindet, aber auch ihre Unabhängigkeit voneinander, soll so gut wie möglich sichtbar gemacht werden. Die Reihe der vorgestellten Autoren ist historisch aufgebaut. Sie beginnt mit den modernen Pionieren im 19. und 20. Jahrhundert und endet in der Gegenwart bei noch lebenden Autoren, die sich vor allem um das Verständnis abweichender und süchtiger Sexualität verdient gemacht haben. Mich selbst hat das eindringliche Denken Freuds am meisten beeindruckt. Das ist wohl seiner Sprachkunst geschuldet, die bis heute m. E. unübertroffen ist. Deshalb hat er auch im Jahr 1930 den Goethepreis erhalten. Der Nobelpreis wäre ihm lieber gewesen. In meinem Therapieraum habe ich zum Erschrecken meiner Patienten ein großes Bild von Freud hängen. Die Tiefe seines durchdringenden Blickes ist ziemlich einschüchternd. Als Therapeut würde er mit diesem Blick heute vermutlich nicht weit kommen, aber als furchtloser Entdecker des Unbewussten macht er seinem Namen alle Ehre.

Ein grundsätzliches Problem der Sexualwissenschaft, welche einen großen Teil ihrer Sprengkraft, aber auch ihres Nutzens beinhaltet, ist der Gegensatz zwischen »dem, was ist« – den Fakten über Sexualität – und »dem, was sein soll« – der sexuellen Ethik oder der Sexualmoral. Die Sexualwissenschaft besitzt eine ganz besondere Aufladung, da sie sittlich-religiöse, sexualpädagogische und sexualpolitische Fragestellungen berührt und immer wieder in Frage stellt. Ein typisches Beispiel ist die Diskussion über die Transsexualität und die Frage, ab wann Kinder, die sich » im falschen Körper fühlen«, schon vor ihrer Volljährigkeit hormonelle Behandlungen und gar sogenannte geschlechtsangleichende Operationen erhalten sollten.

Forscher wie Alfred Kinsey oder Magnus Hirschfeld neigten zum sogenann-

ten naturalistischen Fehlschluss. Dieser bestand in der Annahme, dass das, was sie vorfanden, natürliche Varianten der Sexualität seien und deshalb auch gut sei und gesellschaftliche Zustimmung statt Ächtung finden sollte. Dies trug Alfred Kinsey erhebliche Kritik ein. Er wurde als sexbesessen und pervers bezeichnet (ein Vorwurf, dem sich übrigens auch Sigmund Freud lebenslang ausgesetzt sah). Seine Gegner ließen nichts aus, um ihn in Misskredit zu bringen. Kinsey veröffentlichte seine Berichte in den USA der Nachkriegszeit, einer Zeit, die durch moralische Enge und eine einschränkende Sexualmoral gekennzeichnet war. Viele Menschen litten darunter, ihre sexuellen, häufig ehelichen Probleme überhaupt nicht ansprechen zu können und niemanden zu haben, um diese Problemlagen zu erörtern. Kinsey selbst war sehr streng-religiös erzogen worden und hatte im ersten Jahr seiner Ehe massive sexuelle Probleme mit seiner Frau. Vermutlich wusste er, was es heißt, sexuell zu leiden und sich alleine gelassen zu fühlen. Insofern war seine Forschung Aufklärung, wie bei anderen gesellschaftlichen Aufklärern und Reformern auch. Dennoch bleibt zu bedenken, dass die Sexualwissenschaft als empirische Wissenschaft keine Ethik der Sexualität beinhaltet, da sie zunächst nur feststellt, was ist. Kein Problem der Sexualethik ist damit gelöst, obwohl die erhobenen Daten Hilfestellungen geben können, um die Tatsächlichkeit sexueller Sachverhalte besser zu erfassen und zur Diskussionsgrundlage zu machen. Eine freie Gesellschaft muss in Meinungsbildungsprozessen und Diskursen entscheiden, was sie gutheißt, was sie ablehnt und was sie unter Strafe stellt, wie z. B. sexuelle Gewalt in der Ehe oder Sex mit Tieren.

Einer der ersten Mediziner überhaupt, die sich systematisch mit sexuellen Störungen und sexueller Süchtigkeit befasst haben, war der Psychiater Richard von Krafft-Ebing. Er legte die Grundlagen für ein wissenschaftliches Verständnis einer Vielzahl sexueller Erscheinungen, z. B. der Nymphomanie oder der Satyriasis, und machte Vorschläge zur Behandlung derselben.

### **Richard von Krafft-Ebing (1840 – 1902) – der Pionier**

*»Als entfesselte Leidenschaft gleicht die Liebe einem Vulkan, der Alles versengt, verzehrt, einem Abgrund, der Alles verschlingt – Ehre, Vermögen, Gesundheit.«* Richard von Krafft-Ebing

Richard Freiherr von Krafft-Ebing war ein Psychiater und Gerichtsmediziner aus Mannheim im damaligen Baden. Er studierte Medizin in Heidelberg und wählte das damals noch sehr junge Fach der Psychiatrie als Schwerpunkt aus. In seiner Praxis sah er sich mit einer Vielzahl sexueller Fragestellungen konfrontiert, die er erstmalig beschrieb und systematisierte. 1886 veröffentlichte er die *Psychopathia Sexualis* (Krafft-Ebing 1886). Dieses revolutionäre Buch beschreibt erstmalig ausführlich sexuelle Süchte und Abweichungen von der sexuellen Norm als medizinisch-psychiatrische Phänomene und beruht auf seinen tiefen Erfahrungen als behandelnder Mediziner. Krafft-Ebing unterscheidet drei krankhafte Kategorien der Sexualität:

- die *Hyperaesthesia sexualis* (das »sexuelle Zuviel«),
- die *Anaesthesia sexualis* (das »sexuelle Zuwenig«) und
- die *Paresthesia sexualis* (das »sexuelle Daneben«).

Zur Beschreibung dieser Kategorien verwendete er ausgiebiges Fallmaterial. Er war einer der führenden Psychiater seiner Zeit und sah sich ganz der Aufgabe verpflichtet, die Psychiatrie als eigenständiges Wissensgebiet zu entwickeln und zu etablieren. Er war so erfolgreich, dass er ein Sanatorium zur psychiatrischen Behandlung reicher, sogenannter Nervöser in der Nähe von Wien errichten konnte. Die Grundlage seines Denkens waren die Ideen von »Entartung«, Degeneration und Erblichkeit, also Vorstellungen über vererbte biologische Abweichungen im Gehirn und im Nervensystem. Diese wurden damals häufig als Ursachen für psychische Erkrankungen angenommen.

Als ich die *Psychopathia Sexualis* las, befiel mich zunächst ein seltsames und unbestimmtes Gefühl der Beklemmung. Aus heutiger Sicht wirkt dieses frühe psychiatrische Denken über Sexualität mehr normativ als an Erfahrungswissen orientiert, welches auch damals gar nicht vorlag. Das medizinisch-psychiatrische Bemühen scheint nicht grundfalsch, aber dennoch befremdlich – wahrscheinlich, weil es so deutlich auf die Degenerationslehren des Nationalsozialismus und seine schreckliche rassenhygienische Logik verweist. Psychiater spielten dabei ja eine ganz wesentliche Rolle, indem sie sogenanntes degeneriertes von höherwertigem Leben unterschieden und die Tötung von mindestens 70 000 lebensunwerten, weil »entarteten« Menschen verantworteten.

Beeindruckend ist das Buch vor allem in seinem sorgfältigen Bemühen, sexuelle Phänomene und sexuelle Vielfalt zu erfassen und zu beschreiben. Dies zeigt sich z. B. in dem Kapitel über den psychischen Hermaphroditismus, dem Phänomen, welches wir heute allgemeiner mit Bisexualität umschreiben. Heute liest man die *Psychopathia Sexualis* mit Gewinn und manchmal auch Begeisterung. In Bezug auf die dort beschriebenen psychotherapeutischen Methoden wirkt es auch manchmal komisch. So rät der Autor z. B. häufig zum Verzicht auf Masturbation, betont den Einsatz von Willenskraft und »Selbstzucht« und verschreibt Übungen zur Kräftigung einer verkümmerten Sexualität. Es ist leicht, sich über die Anfänge der psychiatrischen Sexualwissenschaft lustig zu machen. Aber das aufrichtige Bemühen Krafft-Ebings, Menschen in ihren sexuellen Nöten beizustehen, sollte nicht geringgeschätzt werden. Es bedurfte großen Mutes, sich dieser verschwiegenen und tabuisierten Sachverhalte anzunehmen, um das verborgene Leiden seiner Patienten zu lindern.

In der *Psychopathia Sexualis* widmet Krafft-Ebing dem Phänomen, welches wir in diesem Buch als »sexuelle Süchtigkeit« bezeichnen, ein ganzes Kapitel, und zwar unter dem Titel »*Hyperaesthesia sexualis* – krankhaft gesteigerter Geschlechtstrieb«. Bei Männern wurde dieses Verhalten *Satyriasis* genannt, bei Frauen *Nymphomanie* genannt. Der Satyr, halb Mensch, halb Bock, ist der mythologische Inbegriff von Lüsternheit und Begierde. Die Nymphen, zumindest einige von ihnen, werden als triebhaft, begerlich und unersättlich beschrieben. Die von Krafft-Ebing dargestellten Phänomene sind am ehesten identisch

mit dem, was wir heute als sexuelle Süchtigkeit verstehen und behandeln. Seine Darstellung süchtiger Sexualität ist gleichwohl unbefriedigend und orientiert sich fast nur beschreibend an den gängigen Degenerationslehren, einschließlich der Verteufelung der Masturbation. Erst das psychoanalytische Denken Sigmund Freuds, der 16 Jahre nach Krafft-Ebing geboren wurde und dessen Lehren von der psychosexuellen Entwicklung Krafft-Ebing für »wissenschaftliche Märchen« hielt, brachte die psychologische Moderne in das Verständnis der nervösen und sexuellen Störungen. Da Krafft-Ebing einen Lehrstuhl für Psychiatrie an der Universität in Wien innehatte, kannte er Freud, der ebenfalls in Wien praktizierte, gut. Trotz ihrer fachlichen Kontroversen unterstützte der ältere Krafft-Ebing das ehrgeizige Streben seines jüngeren Kollegen nach einer Professur an der Universität von Wien, welche Freud auch tatsächlich 1920 erhielt.

Die Lektüre von Krafft-Ebings Werken kann auch noch dazu beitragen, ein systematisches Verständnis über wichtige sexuelle Phänomene zu erlangen: das »Zuwenig« an Sexualität und Formen sexueller Magersucht, wie wir sie später noch kennenlernen werden, das »Zuviel« an Sexualität und Formen süchtiger Unersättlichkeit und das »Daneben« als Formen abweichenden Sexualverhaltens. Menschliche Sexualität kann viele Gestalten annehmen und viele Prozesse durchlaufen, zum Trennenden und Verbindenden, zum Guten und Schlechten.

### Havelock Ellis (1859 – 1939) – der Reformier

*»Das allgegenwärtige Geschehen der Sexualität, so wie es eingewoben ist in die gesamte Textur der Körper von Männern und Frauen, ist das Muster aller Lebensprozesse.« Havelock Ellis*

Havelock Ellis war ein Mediziner und Sozialreformer aus England. Mit seiner Arbeit zur menschlichen Sexualität forderte er die prüde viktorianische Gesellschaft seiner Zeit heraus, indem er offen über die sexuelle Beziehung von Mann und Frau, über die Sexualität der Frau und über Homosexualität und Masturbation schrieb. Ellis war einer der ersten, die ganz wesentliche Bereiche der menschlichen Sexualität enttabuisierten. Da er auch Sozialreformer war, vertrat er früh Thesen zur Befreiung der Sexualität von einer bigotten und zu engen Sexualmoral. Somit war er ein wichtiger Vorläufer der sexuellen Revolution, die in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts die westliche Hemisphäre ergriff. Zwischen 1897 und 1910 schrieb Ellis sein Hauptwerk *Studies in the Psychology of Sex* in sechs Bänden (Ellis 2016). In seiner Biografie beschreibt er, dass seine Freunde amüsiert darüber waren, dass gerade er ein Experte auf dem Gebiet der Sexualität geworden war. Denn offenbar war er bis zu seinem 60. Lebensjahr impotent gewesen und hatte vermutlich niemals Geschlechtsverkehr gehabt.

Ellis war der erste Sexualwissenschaftler, der den Mythos von Narziss als Metapher verwendete, um auf die Möglichkeit der autoerotischen Selbstbezogenheit, also des Autoerotismus hinzuweisen. Damit zeigte er bereits – wenn auch nicht explizit – auf zentrale auslösende Mechanismen der sexuellen Süchtigkeit.

Freud, der mit Ellis korrespondierte, hat diesen Terminus später von ihm aufgegriffen, vertieft und weiterentwickelt. Narziss war in der griechischen Mythologie der schöne Sohn eines Flussgottes, der von Jünglingen und Mädchen gleichermaßen umworben und begehrt wurde. Alle Verehrer und Verehrerinnen wies der schöne Jüngling jedoch herzlos zurück. Der Bergnymphe Echo ging es ebenso. Sie rief die Göttin Nemesis an, die Narziss mit unstillbarer Selbstliebe strafte. Sehr kurz gesagt, entdeckte Narziss sein eigenes Spiegelbild im Wasser einer Quelle, verzehrte er sich nach sich selbst und verschmachtete schließlich vor seinem eigenen Spiegelbild zu Tode.

In seinen Fallgeschichten skizziert Ellis Menschen, die erotisch auf sich selbst bezogen – man könnte auch sagen: selbstverliebt – und in Selbstbewunderung verstrickt sind. Der betroffene Mensch behandelt sich selbst wie ein Sexualobjekt, welches er begehrt. Die partnerschaftliche Liebesfähigkeit ist dadurch stark beeinträchtigt und verkümmert. Die Psychiatrie des 19. Jahrhunderts beschrieb diesen Zustand extremer erotischer Selbstbezogenheit noch als eine Perversion. Ellis und später Freud waren in der Lage, Narzissmus als eine natürliche Durchgangsphase in der psychosexuellen Entwicklung jedes Menschen zu erkennen und zu beschreiben. Falls diese Phase nicht durchschritten und überwunden wird, kann es unter bestimmten Bedingungen zu extremen Formen der Selbstbezogenheit kommen, welche die Selbstöffnung und die angemessene Verbindung zu anderen Menschen ernsthaft behindern kann.

Die neuere Forschung geht übrigens hinsichtlich der sexuellen Süchte heute eher vom Gegenteil des Narzissmus aus. Nicht das »überhöhte, selbstverliebte Selbst«, sondern das »beschädigte Selbst« flüchtet in die sexuelle Sucht, um sich vergessen und seiner selbst entheben zu können. Wir werden bald noch darauf zu sprechen zu kommen.

### **Sigmund Freud (1856 – 1939) – das Genie**

*»Die Genitalien sind der Resonanzboden des Gehirns.« Arthur Schopenhauer*

Sigmund Freud hat den Philosophen Schopenhauer als einen seiner Vorgänger betrachtet, da dieser bereits die Idee des Unbewussten im menschlichen Seelenleben skizziert hatte. Die Lehren Sigmund Freuds (1856 – 1939) haben ohne jeden Zweifel unser Denken über die Bedeutung und das Wesen der Sexualität des Menschen enorm stark beeinflusst und verändert (Gay 1998). Freud war Arzt, Neurologe und Psychiater und die meiste Zeit seines Lebens in Wien tätig. Seine Lehren sind bis heute umstritten, vor allem die Trieblehre, die er anfangs ganz in den Mittelpunkt seines Denkens stellte. Der Begründer der Psychoanalyse war zwölfmal für den medizinischen und mindestens einmal für den Nobelpreis für Literatur vorgeschlagen. Das ist, wenn man sich mit Freud befasst, nicht weiter verwunderlich. Er war einer der größten Meister und der bedeutendsten psychologischen Denker der deutschen Sprache. Sein Werk ist überaus beeindruckend, zugleich weit und tiefgründig, um Wissenschaftlichkeit bemüht (Köhler 2007, 2014) und dennoch nicht widerspruchsfrei.

Im Jahre 1905 veröffentlichte Freud das kleine, aber grundlegende Werk *Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie* (Freud 2015). Dieses Büchlein wurde von der Zeitschrift *Le Monde* zu den bedeutendsten literarischen Werken des 20. Jahrhunderts gezählt. Das Werk ist eine Einführung in die zentralen Ideen der Psychoanalyse und beschreibt die Existenz einer frühkindlichen, noch nicht klar ausgerichteten, ungeformten Sexualität: die Entdeckung eines Kontinuums zwischen abweichender – perverser – und normaler Sexualität, die Ausformung der Sexualität durch verschiedene Phasen hindurch und die Entstehung der sexuellen Identität in Pubertät und Adoleszenz. In späteren Auflagen fügte Freud noch die zentralen psychoanalytischen Vorstellungen vom Penisneid, von der Kastrationsangst und des Ödipuskomplexes hinzu.

Freuds Konzeption der erogenen Zonen, der Phasenentwicklung der Sexualität und des Narzissmus (Freud 2012) verweist hier noch unvollständig und kaum kenntlich auf die später entwickelten Ideen zwischen Sucht und Sexualität. Die Sexualität entfaltet sich demnach über einige Stufen: vom selbstbezogenen Autoerotismus über die Selbstliebe zur Objektwahl, d. h. zu anderen Menschen hin, von denen wir uns angezogen fühlen und die wir lieben. Auf diesem Weg wird im Verständnis der Psychoanalyse Fortpflanzungsfähigkeit und damit letztlich reife und generative Liebesfähigkeit entwickelt. War das kindliche erotische Interesse noch selbstbezogen und ganz auf sich und die eigene Lust gerichtet, so ist die erwachsene Sexualität viel stärker auf andere bezogen und tritt in den Dienst von Partnerschaft und Liebe. Gelingt diese Entwicklung nicht, bleiben mehr oder weniger starke kindliche Triebregungen und ein unreifer, regressiver Autoerotismus aktiv, und es kann zur Fixierung der Sexualität auf frühe Ich-bezogene Entwicklungsstufen kommen.

Sigmund Freud beeinflusst uns bis zum heutigen Tag. Wenn man einmal begonnen hat, sich mit seinen Ideen zu befassen, ist es unmöglich, ihn wieder loszuwerden. Ich habe Freud jahrelang gelesen und spiele bis heute immer wieder mit dem Gedanken, zusätzlich zu meiner verhaltenstherapeutischen Ausbildung noch die psychoanalytische Fachkunde zu erwerben. Eine der wichtigsten seiner Ideen ist die des dynamischen Unbewussten, welche die komplexen Vorgänge des Seelenlebens mit all ihren verborgenen und vieldeutigen Motiven und Strebungen umfasst. Im Bereich der sexuellen Süchte bieten diese Vorstellungen die mögliche Entschlüsselung der Sucht im Hinblick auf die Prägungsgeschichten meiner Patienten.

### **Magnus Hirschfeld (1868 – 1935) – der Advokat**

*»Die absonderlichsten (...) Dinge können in einer anderen Kultur das Geforderte sein (...) und werden dort ohne Schuldgefühl praktiziert. Das kann man lernen. Und dann sieht man in seiner eigenen Kultur die Dinge viel humaner.«* Magnus Hirschfeld

Magnus Hirschfeld lebte und arbeitete als Arzt in Berlin. Er hatte sich der Erforschung der Sexualität und ihrer »Zwischenstufen« verschrieben und gründete im

Jahr 1919 das erste Institut für Sexualwissenschaft, welches am 6. Mai 1933 im Zuge der Bücherverbrennungen von den Nationalsozialisten vernichtet wurde. Hirschfeld war eine widersprüchliche Persönlichkeit. Einerseits setzte er sich entschieden gegen die Diskriminierung und Stigmatisierung der Homosexualität ein, andererseits befürwortete er die Eugenik als »Ausjätung schlechter Menschenkeime« und überwies homosexuelle Männer zur einseitigen Kastration und zur »Überpflanzung eines heterosexuellen Hodens« an Kollegen. Der Sexualwissenschaftler Volkmar Sigusch (2009) bezeichnete ihn etwas verächtlich als »einen ziemlich anspruchslosen Sammler sexueller Fakten«, dem es an gedanklicher Schärfe mangelt. Hirschfeld suchte nach biologischen Erklärungsmodellen, wobei er von einer unveränderlichen – weil angeborenen – biologischen Anlage von Homo-, Bi- und Heterosexualität (1906) ausging, nicht von einer psychosexuellen und veränderlichen Entwicklung wie Freud. Nach einer Zeit kurzer Annäherung, in welcher Hirschfeld Freud auch 1908 in Wien besuchte, kam es bereits drei Jahre später unter dem maßgeblichen und feindseligen Einfluss C. G. Jungs zum Bruch mit der psychoanalytischen Bewegung.

Das, was Krafft-Ebing in der *Psychopathia Sexualis* als »psychischen Hermaphroditismus« bezeichnete, fand bei Hirschfeld seinen Niederschlag in der biologischen Lehre von den »sexuellen Zwischenstufen« (1916–1920). Er wollte alle »Zwischenstufen« zwischen Homo- und Heterosexualität gleichermaßen als normale, biologisch festgefügte Varianten der Natur verstanden wissen, und schrieb in Bezug auf Homosexuelle vom »dritten Geschlecht«. Als der Terror der Nationalsozialisten immer bedrohlichere Ausmaße angenommen hatte (Hirschfeld war jüdischen Glaubens und selbst homosexuell), musste er um sein Leben fürchten und verließ Deutschland bereits im Jahr 1931. Er reiste als Vortragsredner durch Nordamerika, Asien und den Orient. Bei seiner Rückkehr in Europa ließ er sich in Nizza nieder, wo er am 14. Mai 1935 starb.

### **Sandor Rado (1890–1972) – der missachtete Vordenker**

Sandor Rado (1890–1972) war ein ungarischer Arzt und Psychoanalytiker. Er praktizierte zunächst in Ungarn, später in Berlin. 1931 ging er auf Bitten Sigmund Freuds nach New York, um dort ein psychoanalytisches Institut nach dem Berliner Vorbild aufzubauen. Als sich Rado in New York zunehmend von Freuds Positionen entfernte und schließlich auch die Annahme der psychischen Bisexualität in Frage stellte, wurde er innerhalb der Psychoanalyse isoliert. Rado, der stärker an biologischen und evolutionären Konzepten interessiert war als Freud, hielt eine gegengeschlechtliche, also heterosexuelle Vorprägung des Menschen für wahrscheinlicher als eine bisexuelle (1969). Er hielt Homosexualität für eine spezielle Form einer Angsthemmung – der Heterophobie –, also einer erworbenen Angst vor dem anderen Geschlecht. 1941 wurde Rado schließlich seiner Position als Direktor des New Yorker Psychoanalytischen Instituts enthoben.

Sandor Rado war ein Vordenker für das psychoanalytische Verständnis süchtiger Prozesse (1933). Er machte als einer der ersten Psychoanalytiker den Versuch, Sucht psychologisch zu erklären. Ihm zufolge liegt allen Süchten ein einzi-

ger Suchtprozess zugrunde – hat man diesen verstanden, hat man die Grundzüge jeder Sucht verstanden. Drogen, Alkohol und spezielle Verhaltensweisen, die Suchtcharakter annehmen können, sind in der Lage, einen inneren Zustand zu verändern, den Rado »tense depression« nennt. Gemeint sind unangenehme Spannungs- oder Leidenszustände des Ich, die durch das Suchtmittel in zwei Richtungen verändert werden können: einerseits durch die kurzfristige Befreiung von starkem psychischen Schmerz, andererseits durch die Erzeugung von gehobenen oder enthobenen Zuständen (wie Euphorie, Ausgelassenheit und Überschwang). Diese nennt er »narcotic elations« (narkotische Hochgefühle). Darüber hinaus befreien viele dieser Suchtmittel das Ich, indem sie das Ich-Erleben entgrenzen, entängstigen, ausdehnen oder auflösen und so in Zustände ozeanischer Einheit und umfassender Verbundenheit führen können. Einen Zusammenhang zwischen von Suchtprozessen erzeugten Enthobenhheits- und Vereinigungszuständen und religiösen Erfahrungen hatte bereits C. G. Jung deutlich erkannt.

Das Problem der Suchtmittel, seien diese nun Stoffe oder bestimmte Verhaltensweisen, liegt darin, dass sie nur kurz wirksam sind. Somit versuchen Süchtige immer zwanghafter und drängender, die durch die Suchtmittel hervorgerufenen Zustände wiederherzustellen. Dabei vereinnahmen und beherrschen die Substanzen oder süchtigen Verhaltensweisen die betreffende Person mehr und mehr. Die Integrität der Person wird dabei gleichsam zersetzt, persönlich gültige ethische Standards können dabei ausgehöhlt werden. Die Sucht kann sich dann in der Psyche der Person gewissermaßen ausbreiten und ihr Handeln und ihre Beziehungen dauerhaft schädigen.

### **Alfred Kinsey (1894 – 1956) – ein Insektenforscher schockiert Amerika**

*»Die Geschichte der Wissenschaft belegt, dass, insoweit der Mensch versucht, sich selbst zu erkennen und seine gesamte Natur zu erfassen, er frei geworden ist von verwirrender Angst, verzweifelter Scham und von himmelschreiender Heuchelei.«* Alfred Kinsey

Wie der bereits erwähnte Edgar O. Wilson war Alfred Kinsey Biologe und Insektenforscher. 1920 promovierte er an der Harvard Universität über Gallwespen. Zu diesem Zweck hatte er Hunderttausende dieser Tiere gesammelt und bestimmt, um sie systematisch und nach wissenschaftlichen Kriterien einordnen zu können. 1936 wurde Kinsey gebeten, Eheberatungskurse für die Studierenden der Universität abzuhalten. Er bemerkte schnell, dass es so gut wie keine gesicherten Daten über das Sexualverhalten von Menschen gab, deshalb begann er seine Studenten zu befragen. Schließlich entschloss er sich, systematisch und umfassend Daten über sexuelles Verhalten beim Menschen zu erforschen. Das hatte keiner vor ihm getan. Das Ergebnis seiner Forschungen schockierte – und faszinierte – die überaus prude US-Nation. In den Jahren 1948 und 1953 veröffentlichte er die Kinsey-Reports (original: 1948, 1953; deutsche Übersetzung: 1954, 1955). Der erste Band befasste sich mit dem Sexualverhalten von Männern, der zweite Band mit dem von Frauen.