

Das Facettenmodell der Sexualität

Katharina Hinsch

Das Facettenmodell der Sexualität stellt ein sexualtherapeutisches Instrument dar. Es ermöglicht eine rasche und therapeutisch effiziente Reflexion über verschiedene, einander nicht ausschließende Zugänge/Motive für Sexualität und kann in der Einzelpsychotherapie und -beratung, Paartherapie und Sexualtherapie, aber auch im Rahmen von Aus- und Weiterbildung bzw. zur Selbstreflexion eingesetzt werden.

Sowohl die eigene als auch die Sexualität unserer Gesprächspartner kann unter neuen Gesichtspunkten erforscht werden, Bedingungen für gelingenden Sex erkundet und eine Beleuchtung bekannter und unbekannter Zugänge ermöglicht werden.

Auch in der Partnersexualität hat sich das Modell bewährt: Die verschiedenen Motive für Sexualität der Partnerinnen lassen sich schnell herausarbeiten und zeigen sich in ihrer Unterschiedlichkeit. Aufgrund der Ressourcenorientierung des Modells treten Scham und Angst vor Entwertung der eigenen Sexualität in den Hintergrund, und es kommt durch das Nebeneinanderstehen von zwei verschiedenen und unterschiedlich motivierten Sexualitäten zu einem neuen Prozess, einer anderen Dynamik. Für eine neue gemeinsame Lust wird der Boden bereitet.

Rund um die Thematik der sogenannten sexuellen Lustlosigkeit ermöglicht das Facettenmodell eine fruchtbare Neuorientierung: Die oft als mühsam beschriebene Suche nach der sexuellen Lust entfällt, weil mit wir uns damit beschäftigen, was kommt bzw. kommen will und nicht mit dem, was fehlt.

Die sechs Facetten (Körperfacette, emotionale Facette, Beziehungsfacette, Bestätigungsfacette, Abenteuerfacette, spirituelle Facette) stehen für Motive und Aspekte von Sexualität. Im Unterschied zum bloßen beispielhaften Aneinanderreihen verschiedener sexueller Motive erlauben die sechs Kategorien eine gewisse Überschaubarkeit und darüber hinaus einen einfacheren Vergleich mit einem/r möglichen Partnerin. Es werden durch die Facetten Unterschiede eingeführt, die griffig, schnell zu verstehen und nicht wertend sind.

Jede Facette betont immer nur *einen* Aspekt eines sexuellen Wunsches oder einer sexuellen Handlung. Man kann Sehnsucht nach Nähe und Geborgenheit spüren (Emotionale Facette) *und* gerade mit genau dem Menschen Sex haben wollen, mit dem man eine Beziehung hat (Beziehungsfacette). Oftmals steht jedoch ein Aspekt im Vordergrund und wird zum Hauptmotiv einer Person, Sexualität zu wollen.

Die Fragen „was will ich sexuell?“, „wie will ich es?“, „wann“, „wie oft“, „wieviel“, „wo“ und „mit wem“ entsprechen dem gewohnten Denken über die eigene Sexualität, werden in einer Beziehung am häufigsten erörtert und sind daher in Therapien gewöhnlich zunächst am anschlussfähigsten. Leider bringen sie meist wenig neue Informationen und führen oft zu einander ähnelnden Streitigkeiten und/oder zu Frustration, Hilflosigkeit und Resignation.

Dagegen eignen sich zum Erfassen sexueller Motive Wofür-, Woher- und Wohin-Fragen gut. „Wofür oder wozu will ich Sex?“ „Woher kommt meine Lust?“ „Wohin führt mich Sex?“ Auch: „Was kann ich im Rahmen von Sexualität (er-)leben? „

Unsere Gesprächspartnerinnen können dort abgeholt werden, wo sie stehen und haben Worte zur Verfügung, mit denen sie ihre vielleicht sehr vagen Vorstellungen über ihre Sexualität ausdrücken können und dies schon zu einem sehr frühen Zeitpunkt des therapeutischen Prozesses. Die häufig auftretende Angst, irgendwie sexuell nicht O.K. zu sein oder nicht zu genügen, wird gleich zu Beginn minimiert. Der Schwerpunkt liegt implizit auf dem Respekt für die eigene Sexualität und die Sexualität wesentlicher anderer sowie auf der Erweiterung und Bereicherung der Sexualität und der Förderung von sexueller Resilienz.

Ich stelle nun die Facetten der Sexualität vor und skizziere jeweils am Ende der Beschreibung, was es bedeuten kann, wenn diese Facette bei einer Person das Hauptmotiv darstellt oder sehr klein ist bzw. andere Facetten unterrepräsentiert sind. Außerdem gehe ich auf verschiedene Kombinationen der Facetten zwischen Personen ein und mögliche daraus erwachsende Probleme bzw. Möglichkeiten.



Körperfacette

Hier geht es um die vor allem körperlich wahrgenommene Facette der Lust. Der Körper als Ausgangspunkt und Empfangsorgan für elementare Erfahrungen bietet einen besonders unmittelbaren Zugang zu allen Ebenen des (Lust-) Erlebens und Verhaltens, zu den im Gehirn abgespeicherten Sinneseindrücken und Gefühlen. Und der Körper ist immer auch die Manifestation aller bisher gemachten Erfahrungen, also auch sexueller Erfahrungen, mit der eigenen (durch ebendiese Erfahrungen mitgeformte) Körperwahrnehmung. So gesehen äußert sich Körperkompetenz v. a. darin, was wir zu erleben imstande sind.

Wenn der Wunsch nach Sex als vom Körper ausgehend erlebt wird, so kann das als ein Drängen des Körpers spürbar werden oder als Geilheit, als Eindruck, „es“ wieder einmal zu brauchen für das Wohlbefinden, zum Ablassen von Spannung, zum Erleben eines guten Körpergefühls, um sich körperlich lebendig zu erleben etc. Es geht um die Lust, sich zu spüren, sich prall, energievoll zu fühlen, die eigene animalische Lebenskraft in der Lust zu spüren. Man möchte in der körperlichen Welt versinken. Der Körper kann schreien vor Lust, und es entsteht der heftige Wunsch, sich durch Entladung von der Spannung zu befreien. Man kann sich in seiner Geschlechtlichkeit sehr direkt gesehen und angesprochen fühlen. Es prickelt, kann aufregend heiß werden, der Körper brennt wie Feuer.

Man kann Lust haben, weil man in letzter Zeit viel (guten) Sex hatte oder, weil der *Sex so gut ist*, so stark motiviert, dass er an Wichtigkeit gewinnt und daher viel öfter an Sex gedacht wird. Nicht zu vergessen ist auch zyklusabhängig empfundene sexuelle Lust (z. B. die Zeit rund um den Eisprung oder vor der Monatsblutung). Und sportgewohnte Menschen bemerken, dass ihre körperliche Lust abhängig vom Ausmaß an Bewegung ist. „Immer nach dem Training fallen wir über einander her.“ In Phasen von weniger Sport haben viele auch weniger sexuelle Lust.

Jede sexuelle Erfahrung kann auch als komplexe körperliche Selbsterfahrung gedeutet werden, wenn die innere Aufmerksamkeit sowohl darauf gerichtet ist, dass man Körper *ist*, als auch darauf, dass man diesen Körper *hat*. Ein großer, vielleicht auf vitalisierende Art verwirrender Spannungsbogen.

Die Empfänglichkeit für sexuelle Reize hat auch mit einer grundsätzlichen Bereitschaft zu tun, Reize in diesem Zusammenhang zu deuten, und ist auch, so man möchte, über eine Vergrößerung der Körperkompetenz erlernbar. Je feiner und differenzierter unsere Körperwahrnehmung, desto mehr Möglichkeiten gibt es potenziell sexuell erregende innere und äußere Reize überhaupt zu registrieren und ihnen eventuell größere Aufmerksamkeit zu geben. So kann beispielsweise beim Anblick eines attraktiv erscheinenden Körperteils (z. B. dem Gesäß) „etwas Komisches“ im Bauch gespürt werden, vielleicht werden „Schmetterlinge im Bauch“ wahrgenommen oder man kann sogar noch „exakter“ das Ballonieren und Aufrichten der Vagina empfinden. „Achtsamkeit“ bedeutet aufmerksames, klares, unvoreingenommenes, bewusstes Beobachten einer gegenwärtigen Erfahrung. Unsere Körpererfahrung gibt dem Lusterlebnis einen Ort.

Diese Facette der Lust ist weniger abhängig von einer bestimmten Person bzw. nicht so stark auf ein ganz bestimmtes Objekt des Begehrens ausgerichtet (im Unterschied beispielsweise zum Verliebtsein, bei großer Intimität etc.).

Wenn *ausschließlich* diese Facette im Vordergrund ist, kann es schwieriger sein, Sexualität und Beziehung in Einklang zu bringen oder auch die als sehr körperlich empfundene Lust in Harmonie mit dem Emotionalen zu bringen. Außerdem könnte sich der/die Andere benutzt fühlen, besonders wenn bei ihm oder ihr die Körperfacette nicht stark ausgeprägt ist. Beispielsweise möchte der Mann (klischeemäßig) Sex, um sich zu spüren oder zur Entspannung, die Frau aber will Sex in Verbindung mit Zärtlichkeit. Hier kann das Betrachten der Facetten dabei helfen, die Ebene zu wechseln: Es ist sicher weniger kränkend, wenn der/die andere nicht als gefühllos missbrauchend, sondern als sexuell anders tickend erlebt wird. Und umgekehrt ist es weniger frustrierend, wenn man versteht, warum die sogar höchst bemühten Annäherungen auf körperlicher Ebene nicht ankommen: Die andere Person wird sexuell, wenn sie sich zärtlich geliebt fühlt, sie ist in einer anderen, nämlich der emotionalen Facette zu Hause und nicht so sehr in der körperlichen.

Wenn es wenig Sex gibt, so kann bei dominierender Körperfacette der Eindruck entstehen, man wird von der anderen Person in seinen vitalen Bedürfnissen nicht ernst genommen oder hingehalten.

Wenn die Körperfacette *klein* ist, wird Lust abhängiger vom Zustand der Beziehung erlebt, von der Atmosphäre, von Stress oder Entspannung. Viele äußere und emotionale Bedingungen müssen dann erfüllt sein, damit Lust auf Sex entstehen kann. (Mit dem Abklingen der Verliebtheit ist der Sex eigentlich verschwunden.“)



Emotionale Facette

Verliebtheit führt bei den meisten auch zu sexuellem Begehren. Es geht in dieser Facette aber auch allgemeiner darum, sich über Sexualität in seiner ganzen Bandbreite an Gefühlen *auszudrücken* oder bestimmte Gefühle durch Sex *erleben* zu können. Es ist dann die emotionale Gestimmtheit, die zum Wunsch nach Sexualität führt. Sex bekommt seine emotionale Färbung, bietet der Gestimmtheit Raum für ihren Ausdruck, schenkt eine besondere Art des Gefühlsaustausches, der intimen Begegnung.

Liebe, Nähe, Wärme und Geborgenheit, Gefühle von Sicherheit, Versorgtwerden, Zugehörigkeit – alle diese Gefühle können zum Wunsch nach Sexualität führen, und alle diese Gefühle können in der Sexualität erlebt werden. Es geht um romantische Sehnsüchte, Liebesbezeugungen, Leidenschaft, Verschmelzungsfantasien, man kann sich an den anderen aus „Sicherheitsgründen“ emotional anklammern, sich mächtig und groß fühlen, das Gefühl haben, den Partner unter Kontrolle zu haben, Aggression und Wut auslassen, Verachtung oder Traurigkeit spüren, Trost finden usw. Darüber hinaus kann auch ein bestimmtes Maß an Angst Lust erzeugen („Angstlust“), das Gefühl, jemanden zu nehmen oder auch die Hingabe, bis zum Gefühl des Ausgeliefertseins und der Erniedrigung.

Man kann Stimmungen intensivieren oder erst erzeugen, inneren gefühlvollen Bildern folgen und gefühlsreichen Fantasien. Die Lektüre von Liebesromanen gehört dazu (den „Pornos“ vieler Frauen in dem Sinn, dass sie zum Erreichen eines Gefühls, das zu sexueller Erregung führt, gelesen werden). Emotionale Erinnerungen an Erlebtes, das Hören romantischer Musik zählen ebenfalls zur emotionalen Facette.

Mit Sex kann man Nähe erzeugen oder Nähe ausdrücken. Der Unterschied ist groß, wie sich am Abend eines langen Arbeitstages zeigen kann: Die eine möchte vielleicht zuerst Nähe herstellen über ein entspanntes Abendessen, um zur Lust zu kommen, der andere möchte zunächst seine Nähewünsche mit Sex erfüllen, er braucht vielleicht Sex als Vorspiel zu Intimität und emotionaler Geborgenheit. Ohne genaueres Nachfragen könnten eventuell beide sagen, dass für sie Sexualität wegen der Nähe wichtig ist. Sowohl das Erotisieren von Nähe

als auch das Erotisieren von Distanz sind wichtige sexuelle Fähigkeiten. Es sind jedoch sehr unterschiedliche Fähigkeiten.

Auch sexuelles Begehren als Folge, schwanger sein zu wollen oder ein Kind haben zu wollen, gehört hierher. Es kommt vor, dass einer Frau vorgeworfen wird, sie sei nur wegen des Kinderwunsches an Sex interessiert gewesen und, seit das Kind da ist, wieder desinteressiert, also kann das Begehren nicht echt gewesen sein. Der Mann fühlt sich vielleicht benutzt oder hineingelegt. Aus dem Erleben der Frau ist das völlig anders: Sie ist begierig nach Sex *in der Verbindung mit ihrem emotionalen Wunsch* nach einer Schwangerschaft, genauso wie *er* Begehren aufgrund *seines* Wunsches (etwa nach Nähe oder nach Bestätigung) haben könnte.

Wenn die Emotionale Facette *allein* im Vordergrund ist, braucht man ein bestimmtes emotionales Klima als Bedingung für sexuelle Lust: Verliebtsein, Nähe, Versöhnung nach einem Streit, Wiederbegegnung nach einer Trennung oder viel Zeit miteinander im Urlaub. Bei Stress, Anspannung, Alltagsroutine entsteht dann kaum Lust. Der Körper ruft nicht von sich aus nach Sex. Etwas Neues zu erforschen, erscheint zu anstrengend. Bestätigung durch Sex braucht man vielleicht nicht mehr so sehr, weil man sie im Geliebtwerden findet.

Wenn bei einer Person die Emotionale Facette *allein* im Vordergrund ist und bei der anderen eine andere Facette (Abenteuerfacette, Körperfacette) – eine Person ist beispielsweise heftig verliebt, die andere möchte ein Abenteuer erleben oder spürt dringenden körperlichen Bedarf an Sex – so kann sich die verliebte Person gekränkt, verletzt, hineingelegt, benutzt oder schlecht behandelt fühlen. „Ich fühle mich nicht gesehen, nur als Körper wahrgenommen.“ „Sie hat mir weh getan, ich hab es erst gemeint, und sie hat nur mit mir gespielt.“ „Nach dem Sex fühle ich mich benutzt und nicht geliebt.“ „Du schläfst nur zu deinem Vergnügen mit mir.“

Die „körperliche“ Person wiederum kann sich emotional bedrängt („Bitte kein Drama!“) oder sich von der zärtlich Liebe suchenden Person emotional erpresst fühlen. „Du forderst von mir Gefühle, die nicht in mir drin sind, ich kann sie nicht erzwingen.“ Der Abenteuer-Facetten-Mensch wittert ein Missverständnis: „Wir hatten es doch irrsinnig schön und beide viel Spaß, was ist los mit dir?“

Beim Hauptmotiv „Emotionale Facette“ kann in Phasen von wenig Sex der Eindruck von weniger Liebe, weniger Nähe usw. entstehen und Angst erzeugen: Man fühlt sich in diesem Fall ungeliebt, wenn man nicht begehrt wird. „Liebst du mich nicht mehr? Du greifst mich kaum mehr an ...“



Beziehungsfacette

In dieser Facette geht es um Sexualität aus Beziehungsgründen, um die Verknüpfung der empfundenen (oder verlorenen) sexuellen Wünsche mit der Paarbeziehung. Systemtheoretisch ausgedrückt, handelt es sich hier um eine Schnittstelle zwischen Sexualitäts- und Intimsystem.

Jeder Mensch war schon vor Bestehen der aktuellen Partnerschaft ein sexueller Mensch. Erst durch das Eingehen einer Paarbeziehung wird aus Gründen der Konvention die „eigene“ Sexualität auf den Partner oder die Partnerin gerichtet und so durch diese mitgestaltet. Und das umso mehr, je länger die Beziehung dauert und je stärker die Bindung (geworden) ist. Es geht also um Empfindungen rund um Verbundenheit, Verbindlichkeit, Vertrauen und Sicherheit, Verantwortung, Abhängigkeit, Schuld usw.

Diese Auswirkung der Verbundenheit auf die Gestaltung der Sexualität ist übrigens nicht zwangsläufig so. Sie ist ein Ergebnis der aktuell vorherrschenden Vorstellung, dass Beziehung und Sexualität zusammengehören. Daher geschehen auch fast alle leiblichen sexuellen Aktivitäten bei uns in festen Beziehungen (dies gilt nicht für Fantasien und virtuelle Sexualität). Das war nicht immer so, ist nicht in allen Kulturen so und kann sich wieder verändern. Z. B. hängen im „Land der Töchter“ die Frauen ein Schild an ihre Schlafzimmertür, ob und wem sie Einlass gewähren. Auch wer der biologische Vater ihrer Kinder ist, geht dort niemanden etwas an.

Die Beziehungsfacette umfasst also jene Aspekte von Sexualität, die von der Verknüpfung von Paarbeziehung und Sex handeln. Man hat gewisse Vorstellungen von Sexualität in einer Beziehung und leitet daraus Hoffnungen, Wünsche, Bedürfnisse, manchmal sogar Rechte und Pflichten ab. Rituale sind sinnstiftend, schaffen Ordnung und geben Halt und Sicherheit. So ermöglicht dann Sex beispielsweise die Bestätigung der Beziehung oder ihre Erneuerung. Zum beziehungsmotivierten Sex zählen auch Sex aus Gefälligkeit oder weil man es versprochen hat, aus Gewohnheit, Sex in der Hoffnung auf eine Beziehung, Sex für eine bessere Beziehung, zur Beschwichtigung des Partners, zur Erhaltung der Harmonie oder aus Verlustangst. Man kann mit Sex den anderen stärker an sich binden wollen. Und manche machen ihr vermeintliches Naturrecht auf Sex geltend.

Implizit befindet man sich in der Beziehungsfacette, wenn Art und Ausmaß der Sexualität in Abhängigkeit von der Dauer der Paarbeziehung beschrieben werden, z. B. dass es nach zwei Jahren deutlich weniger Sex als am Anfang gibt. Oder wenn das Aufkommen von Lust davon abhängig gemacht wird, wie gut man sich gerade versteht, wie harmonisch es ist oder ob man sich vor kurzem versöhnt hat usw. Auch Sexualität als Gradmesser für die Güte der Beziehung gehört hierher: Hierfür genügen durchschnittlich 1-1 ½ mal Sex pro Woche. Dies

gilt auch für die Markierung einer Beziehung als Paarbeziehung. „Was unterscheidet unsere Beziehung noch von einer Freundschaft, wenn wir keinen Sex haben und nicht zusammenleben?“

Wenn ein Paar miteinander über Sexualität redet, ist meist die Beziehungsfacette im Vordergrund. Bei sexueller Unzufriedenheit geht es nach einer Reihe solcher Gespräche meist nur noch um mehr oder weniger Sex oder um den richtigen Zeitpunkt oder die nötigen Bedingungen. Auf diese Weise kann ein Streit zum Machtkampf werden. Es geht ja auch um viel: Unter der Bedingung, dass die Grenzen der Beziehung auch die Grenzen der Sexualität sind, geht es für viele Menschen um die Rettung eines existenziell wichtigen Teils ihrer Selbst. Im gemeinsamen Gespräch aber ist man nun von der sexuellen Lust schon ziemlich weit entfernt. Sexuell gesehen bleibt nur noch der Teil eines Wunsch- und Verhaltensrepertoires übrig, der als *konsensfähig* in der Beziehung vermutet wird.

Sofern sich „sexuelle Lustlosigkeit“ auf unterschiedliche sexuelle Bedürfnisse zwischen Menschen bezieht (was meistens der Fall ist: Wenn von sexueller Unlust berichtet wird, so meist im Rahmen einer festen Beziehung), sind auch Gespräche darüber bzw. das Leiden darunter zur Beziehungsfacette zu zählen. Oft wird die Lustlosigkeit erst innerhalb einer Partnerschaft konstruiert bzw. gestaltet.

Die Verknüpfung von Beziehung und Sexualität ist eine wesentliche Ursache dafür, dass Paare glauben, ihre sexuellen Probleme würden verschwinden, wenn sie in Paartherapie gehen und an ihrer Beziehung arbeiten. Ich möchte das zwar nicht grundsätzlich ausschließen, doch gibt es Wege mit viel höherer Wahrscheinlichkeit für sexuelle Veränderungen (z. B. Sexualtherapie). So wie eine Paartherapie *kann* auch eine immerhin körpernahe Tanz- oder Reitausbildung, *muss* die Sexualität aber nicht entscheidend verbessern.

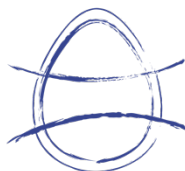
Auch die Theorien über sexuelle Probleme, die defensive Kommunikation über Sexualität in der Beziehung mit langweiligem Sex verknüpfen oder die Bindung/ Autonomie als sexualitätsgestaltend thematisieren, betonen den Beziehungsaspekt von Sexualität. Ebenfalls gehört die Besprechung einer sogenannten Funktion eines sexuellen Problems für die Beziehung zur Beziehungsfacette.

Wenn die Beziehungsfacette *allein* im Vordergrund steht und es wenig oder keinen Sex (mehr) gibt, so bekommen Menschen Angst um die Beziehung, fürchten um die Qualität der Beziehung oder haben Sorge, den Partner zu verlieren.

„Sex war immer nur etwas, was einfach dazugehört zur Beziehung. Was mach ich, wenn er mehr will als ich, wo soll ich meine Lust herholen? Was wird aus der Beziehung?“ „Nach einem Tag voller Arbeit und Anstrengung geht sich das für mich einfach nicht aus, wenn noch jemand etwas von mir will. Obwohl ich M. liebe und es mir weh tut, wenn M. meinetwegen leidet.“

Wenn die Beziehungsfacette der Hauptantrieb für Sex und mindestens ein Partner unzufrieden ist, können Themen rund um Sex zu einer Dauerbelastung für die Beziehung werden. Es kann zu mehr oder weniger subtilen Machtkämpfen kommen oder aber zur Entwicklung unfreiwilliger Enttäuschungskompetenz und Frustrationstoleranz.

Bei sehr kleiner Beziehungsfacette wird man versuchen, Sexualität jenseits der Verbindlichkeit und Verpflichtung einer Partnerschaft zu leben. Entweder die Person wirbt in der Beziehung für deren Öffnung oder lebt ohne feste Beziehung.



Bestätigungsfacette

Hier geht es darum, sich über Sexualität irgendeine Form von Bestätigung zu ermöglichen. Viele Aspekte lassen sich gut über Sexualität bestätigen: Man kann sich begehrenswert fühlen oder schön, liebenswert, jung, mächtig, ... Ich kann mir bestätigen (lassen), ob ich ein guter Liebhaber oder eine gute Liebhaberin bin, ob ich noch anziehend bin und wie schnell ich jemanden für mich begeistern kann. Wie fit, attraktiv, potent, wettbewerbsfähig bin ich? Der Beginn einer Beziehung oder einer neuen Affäre bietet sich hier besonders an. „Da hab ich gemerkt, dass ich immer noch glänzend im Rennen bin, ich hatte mich wohl unter meinem Wert verkauft.“ Sexualität kann auch der Bestätigung der eigenen Weiblichkeit und Männlichkeit dienen, sowie überhaupt erst der Erzeugung von „Männlichkeit“ und „Weiblichkeit“. „Nach dem Sex mit ihr habe ich immer einen Selbstwert-Boost, ich erwache zu Superman.“ Es geht um den Ausgleich von erlebten Defiziten und auch um Möglichkeiten, sich etwas Schönes, etwas Wichtiges zu ermöglichen.

Man kann sich Bestätigung beim Flirten holen, oder man fühlt sich erfolgreich, wenn man eine sexuelle Eroberung gemacht hat. Sich dem Eroberer seufzend zu ergeben, kann ebenfalls die eigene Unwiderstehlichkeit bestätigen. Manche brauchen zur eigenen Bestätigung die starke Erregung oder den Orgasmus der anderen Person, was diese manchmal massiv unter Druck setzen kann. Zunächst kann das intensive Bemühen um die Erregungssteigerung als besondere Aufmerksamkeit gedeutet werden, später aber vielleicht als emotionales Trittbrettfahren. Man spürt, dass man etwas bringen soll, was das Gegenteil davon bedeutet loszulassen und frei zu genießen, es kommen zu lassen. So können beide frustriert werden. Ganz generell kann es schwierig werden, wenn ich die andere Person und ihr Verlangen nach mir zum Mittelpunkt meiner sexuellen Identität machen.

Belastend wird es dann, wenn die Bestätigungsfacette *allein* im Vordergrund steht, wenn es keine anderen Möglichkeiten zu geben scheint, sexuell interessiert zu sein. Oder wenn man sich an die regelmäßige Bestätigung durch Sex und Eroberungen gewöhnt hat und es irgendwann nicht mehr klappt (wie beim alternden Casanova). Jugend und blitzschnelle, verlässliche Erektionen lassen nach. Demonstrative Selbstgewissheit ist nicht unbedingt ein Zeichen von großer Körpersicherheit. Für viele bietet die jugendliche Schönheit, gepflegt durch Styling, chirurgische Eingriffe, Training etc., eine Möglichkeit, sich regelmäßig der Bestätigung der sexuellen Anziehungskraft zu versichern. Und umgekehrt fühlt sich für

manche der Umstand, für andere sexuell anziehend zu sein, für sich genommen schon erregend an. Aber selbst wenn die Bestätigung oft funktioniert, so ist der *alleinige* Verlass darauf eine wackelige Angelegenheit nicht nur für die Lust: Ist Sexualität gerade nicht so leicht möglich, tauchen vielleicht Selbstzweifel auf oder der Selbstwert ist bedroht.

Eine weitere Tücke: Die Kleidung eines über Sex Bestätigung suchenden Menschen ist (sinnvollerweise) oft sexuell verlockend. Dies kann zu Missverständnissen führen: Beispielsweise könnte der Eroberer einer sehr sexy gekleideten Frau mit einer sexuell besonders interessierten Frau rechnen. Diese hat ihre Bestätigung aber schon durch das Erobert-Werden bekommen, sucht nun vielleicht etwas ganz anderes als viel Sex (z. B. Sicherheit), und der Eroberer ist enttäuscht. Und die Eroberte ist enttäuscht, weil aus dem charmanten Verehrer ein um Sex bittender Mann geworden ist.



Abenteuerfacette

Es geht in diesem Fall weniger um sexuelle Zufriedenheit, als um ein Maximieren der Erregung, ein Ausreizen der Möglichkeiten, das Spiel mit Grenzen. Die Suche nach Neuem, nach in ihrer Intensität steigerbaren Möglichkeiten ist spannend. Der Thrill ist zentral, nicht die Intimität und nicht der drängende Körper. Rollenspiele, neue Szenarien und Sexspielzeuge werden probiert, Swinger-Clubs oder neue Pornoseiten besucht oder Pornos selbst gemacht. Beim Überschreiten von Grenzen, Spielen und Explorieren, beim Eindringen in fremde Bereiche können heftige, intensive Gefühle entstehen, ebenso bei SM-Praktiken, beim Dominieren und Unterwerfen. Auch die abenteuerliche Seite einer Affäre würde hierher gehören sowie der große Bereich der Prostitution (wenn sie als abenteuerlich erlebt wird).

Externen Stimuli wird gegenüber der eigenen Vorstellungskraft der Vorrang gegeben, auch bei der Selbstbefriedigung. Auf virtuellen Plattformen des Internet kann man sich in ständig gespannter Vorlust von einem Sexualpartner zum nächsten bewegen. Unabhängig von der realen Begegnung kann dann die sexuell aufgeladene Kontaktabahnung eine eigene Erregung, eine eigene Befriedigungsqualität bieten.

Diese sexuelle Facette wird auch in erheblichem Ausmaß von den Medien, von den Möglichkeiten des Internet gesteuert. Bedürfnisse werden ständig neu geweckt, Bedürfnislosigkeit wird als Mangel, nicht als Zufriedenheit gewertet. Vor der Zeit des Internet bezog sich die typische Sex-Ratgeberliteratur der 80er Jahre sich genau auf diese Facette: Es wurde vorgeschlagen, die eingeschlafene Paar-Sexualität durch neue, abenteuerlichere Aktionen zu beleben, wieder erotisch aufzuladen. Heute wird zwischen Paarsexualität und Abenteuersexualität eher getrennt, auch in den Ratgebern.

Als eine Facette neben anderen bringt die Abenteuerfacette viel Spaß und Abwechslung ins sexuelle Leben. Wenn diese Facette *allein* im Vordergrund steht, kann es bald zu Langeweile kommen, wenn eine Steigerung der Erregung immer schwieriger wird. Die Partner können unter Druck kommen, etwas Besonderes bringen zu müssen. Alltagssexualität ist gewöhnlich keine Thrill-Sexualität. Manchmal wird häufig die Partnerin gewechselt, jedes Mal in der Hoffnung, endlich gegen die erotische Abstumpfung gefeit zu sein. Wenn für die Erregung, die Erregungssteigerung oder die Befriedigung immer stärkere Reize gebraucht werden, besteht Suchtgefahr. Jene Intensität, die über Investitionen in *Emotionen* und/oder den *Körper* gut zu spüren ist (ein Abenteuer der anderen Art, das in den anderen Facetten Ausdruck findet), braucht in der Regel mehr Zeit, als man einer Abenteuersexualität zugesteht.

Wenn es wenig Sex gibt, so deuten Menschen mit dominanter Abenteuerfacette dies als Ausdruck für eine zu öde/zu wenig inspirierende Lebensgestaltung. Oder der Partner wird als Langweiler beklagt.



Spirituelle Facette

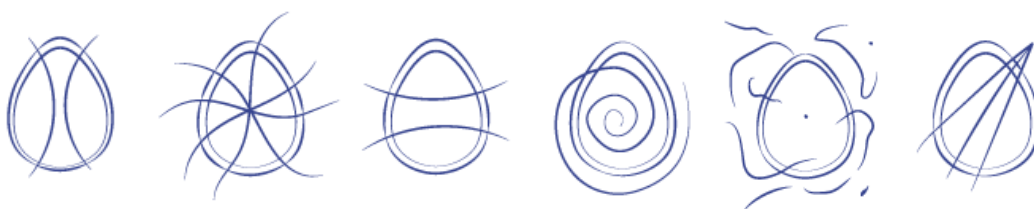
Menschen sind mit der Fähigkeit zum Rausch, zur Ekstase geboren. Zustände verdichteter Stimmungen, von ozeanischen Gefühlen und Verzückung können über Musik, Tanz, Religion, bewusstseinsweiternde Substanzen und auch über Sexualität erlebt werden. Wir sind dann Energie, Wellen, Formen, Rhythmen. Monotone Rhythmen über eine lange Dauer, danach vielleicht ansteigende Geschwindigkeit, Spannungsauf- und abbau, spiralförmige Steigerungen – es gibt viele Varianten, in ganz verschiedene Zustände des Bewusstseins einzutauchen, sich eine Zeit lang von dieser Wirklichkeit zu verabschieden.

Nicht nur Körperempfindungen verändern sich, sondern auch das Zeiterleben, die Wahrnehmung der Umgebung, des anderen und des eigenen Körpers, die Sinne sind vielleicht geschärft, es entsteht Raum für ekstatische Entrückung und spirituell ekstatische Intensität. Es kann zu Flow – Erlebnissen kommen, man kann sich von dem, was passiert, vollkommen absorbiert fühlen.

Viele Menschen erzählen, immer wieder Sehnsucht nach diesem Zustand zu spüren, und ein kleiner Teil von ihnen sucht dies auch im Sex. Auf die Frage, was schöne, erfüllende Sexualität bedeute, wird daher auch oft das Gefühl von Transzendenz genannt. Sichtweisen, die das Empfinden und Handeln im Alltag begrenzen, können transzendiert werden. Andere genießen diese Seinsweise eher allein, beispielsweise beim Laufen im Wald oder in der Meditation.

Die Spurensuche auf einer Reise in die vorgeschichtliche Zeit ergibt, dass Natur, frühe Formen von Religion, Sexualität, Lebenskult, Ekstase voneinander nicht zu trennen waren. Fruchtbarkeitszauber, rituelle sexuelle Handlungen, die orgiastische Vereinigung von Mann und Frau als etwas Heiliges zu sehen, das Feiern der Sexualität als lebenserneuenden Kraft waren selbstverständliche Bestandteile des Lebens. Über Patriarchat, ökonomische Aspekte (Erbrecht) u. a. veränderte sich diesbezüglich schon vieles, die letzten Reste von traditionellen Formen des Fruchtbarkeitszaubers, von heidnisch-christlicher Sexualmagie verschwanden nahezu bei uns durch Maßnahmen seitens der Kirchen im Rahmen der Konfessionalisierung des 16. bis 18. Jahrhunderts. In systemtheoretischer Diktion kam es außerdem infolge von Aus- und Binnendifferenzierungen im Rahmen der funktionalen Differenzierung unserer Gesellschaft zum Wachsen von Distanz und Fremdheit zwischen den verschiedenen Systemen, hier zwischen Sexualität und Religion.

Gemeinschaftsorgasmen zur Feier einer Göttin im alten Griechenland sind uns heute fremder als die Ideen von kosmischer Ekstase. Über andere Kulturen kommt nun seit vielen Jahrzehnten die Verbindung von Spiritualität und Sexualität wieder zu uns. Nach tantrischer Lebensanschauung beispielsweise ist Sexualität neben Spaß, Spiel, Andacht und Meditation ein Verschmelzen ins Einssein und in die Liebe und daher wahre Spiritualität. Im Tantra kann Sex zwischen Mann und Frau zu Liebe transformiert und damit zu einer erhebenden spirituellen Erfahrung werden. Es geht hier aber nicht nur um die Liebe zwischen Mann und Frau, sondern zwischen einem Menschen und der Existenz, man kann einen Raum von unendlicher Weite und Leere betreten, der über das Persönliche hinaus in den transpersonellen Bereich führt. Tantra ist eine Liebestechnik, ein Liebesbemühen um die Wirklichkeit.



Die Signets für die Facetten wurden von Lars van Rosendaal entworfen.

Je mehr Facetten einer Person zur Verfügung stehen, desto weniger störanfällig oder „verwundbarer“ ist die Sexualität, wenn ein oder mehrere Aspekte gerade nicht verfügbar oder in Veränderung begriffen sind. Und desto verlässlicher kann Sexualität gerade in bewegten Zeiten sogar zu Stabilität und körperlichem Wohlbefinden beitragen.

Über die Beschäftigung mit den Facetten können sich Menschen darüber hinaus von den Facetten einer anderen Person inspirieren lassen und sich dafür interessieren, was die andere Person sexuell bewegt. Man kann den eigenen sexuellen Horizont erweitern, vielleicht bisher noch weniger vertraute Aspekte der eigenen Sexualität erforschen, sich fragen, wie eine

bestimmte Facette sich im eigenen sexuellen Leben ausdrücken und sich anfühlen würde. Dies kann wiederum den gemeinsamen sexuellen Weg bereichern.

Wenn Sexualität in wenigen oder einer einzigen Facette er- bzw. gelebt wird, erscheinen in Phasen geringer sexueller Aktivität naturgemäß genau diese Aspekte von Sexualität bedroht, also diese Bereiche, die man innerlich stark an Sexualität knüpft. Wenn Sex z. B. ausschließlich an Verliebtheit geknüpft ist, fragt man sich bei nachlassender Lust, was aus der Verliebtheit geworden ist. Oder man fragt sich, ob die Beziehung noch gut läuft, wenn Lust und Beziehungsqualität eng verknüpft sind. Oder man fragt sich, ob man noch attraktiv (begehrtest usw.) ist, wenn sexuelle Lust stark mit Bestätigung assoziiert wird (siehe genauer bei den einzelnen Facetten).

Die Aufmerksamkeit auf die vielen verschiedenen Facetten der Sexualität zu legen führt daher dazu, dass mehr Möglichkeiten erlebbar sind, Lust zu haben bzw. auch Zeiten mit weniger Sex gelassener hingenommen werden können.