

# Abhandlung über Sexualität

## Einleitung

### A. Das Ich und sexuelle Nähe

1. Sexuelle Nähe
  - a. Angeborene Libido
    - 1) Definition nach Sigmund Freud
    - 2) Erweiterte Auffassung von C. G. Jung
    - 3) Moderne Psychologie und Medizin
    - 4) Alltagssprache
    - 5) Das Ego und Libido
  - b. Faszination und Anziehung
    - 1) Romantik und Erotik
    - 2) Erotische Reizquellen
  - c. Sexuelle Erregung
  - d. Sexuelles Erregtsein
  - e. Orgasmus
    - Die Orgasmusformel
  - f. Entspannung
2. Voraussetzungen sexueller Nähe
  - a. Körperbild
  - b. Sicherheitsgefühl
  - c. Geistige Haltung
  - d. Situative Bedingungen
3. Die emotionale Dimension der Sexualität
4. Sexualerziehung
  - a. Sexuelle Skripte
  - b. Sexualethik
    - 1) Grundprinzipien
    - 2) Beziehungsformen
  - c. Medien

### B. Sexuelle Prioritäten

1. Statistische Übersichten
2. Sexuelle Orientierungen
  - a. Heterosexualität
  - b. Homosexualität
  - c. Bisexualität
  - d. LGBTQ+
  - e. Asexualität
3. Sexuelle Präferenzen
  - a. Vanillalsex
  - b. BDSM
  - c. Fetischismus
  - d. Agender
4. Strafbare Paraphilien
  - a. Voyeurismus
  - b. Exhibitionismus
    - Expositionismus
      - 1) Kontextuelle Expositionen

- 2) Erotische Expositionen
- 3) Erotisch-sexuelle Expositionen
- 4) Sexuelle Expositionen
- 5) Pornographische Expositionen
  - ▶ Selbstdarstellung und Macht
    - I. Aufmerksamkeitsmacht
    - II. Deutungsmacht
    - III. Normative Macht
    - IV. Einordnung im Rahmen des Modells

- c. Pädophilie
- d. Weitere Paraphilien
- e. Intuitionen

### C. Sexuelles Verhalten

#### 1. Positives Sexualverhalten

- a. Appetenz
  - 1) Lust und Unlust
  - 2) Beziehungskontext
  - 3) Sexuelle Gesundheit
- b. Annäherung und Flirten
- c. Petting
- d. Führen oder Folgen
  - 1) Psychologische Rollenverständnisse
  - 2) Nonverbale Kommunikation
  - 3) Individuelle Temperamente
  - 4) Machtbalance und Sicherheit
  - 5) Auswirkungen auf die sexuelle Dynamik
- e. Befriedigung erstreben
  - 1) Das befriedigte Ich
  - 2) Geschlechtsspezifische Tendenzen
  - 3) Die Dualität der Sexualität
    - I. Intersexuelle Dualität
    - II. Intrasexuelle Dualität

#### 2. Negatives Sexualverhalten

- a. Sexueller Missbrauch
  - 1) Der Missbrauchs begriff
  - 2) Folgen von sexuellem Missbrauch
- b. Sexuelle Misshandlung
  - 1) Der Misshandlungsbegriff
  - 2) Folgen von sexueller Misshandlung

#### 3. Sexuelle Störungen

- a. Erektionsstörungen
  - 1) vorzeitiger Samenerguss
  - 2) Impotenz
- b. Schmerzstörungen
  - 1) Vaginismus
  - 2) Dyspareunie
- c. Anorgasmie
- d. Libidoverlust

#### 4. Hypersexualität und Sexsüchtigkeit

- a. Reizquelle
- b. Wiederholung
- c. Abhängigkeit
- d. Kontrolle

#### D. Die Schlangenkraft Kundalini

1. Der Caduceus als Symbol
2. Der Bezug zur Weltformel
3. Der Erzeugung sexueller Energie
  - a. Geschlechtsverkehr
  - b. Sexuelle Enthaltbarkeit
  - c. Sexuelle Askese und Sublimierung

### **Einleitung**

Die WHO definierte Sexualität 2002 folgendermaßen: „*Sexualität ist ein zentraler Aspekt des Menschseins über die gesamte Lebensspanne hinweg und umfasst das biologische Geschlecht, die Geschlechtsidentitäten, die Geschlechterrollen, sexuelle Orientierung, Erotik, Lust, Intimität und Fortpflanzung. Sie wird erfahren und äußert sich in Gedanken, Fantasien, Begierden, Überzeugungen, Einstellungen, Werten, Verhaltensweisen, Praktiken, Rollen und Beziehungen. Während Sexualität all diese Aspekte beinhalten kann, werden nicht alle ihre Dimensionen immer erfahren oder ausgedrückt. Sexualität wird durch das Zusammenwirken biologischer, psychologischer, sozialer, wirtschaftlicher, politischer, ethischer, rechtlicher, religiöser und spiritueller Faktoren beeinflusst.*“ (WHO – Defining sexual health. Report of a technical consultation on sexual health, 28–31 January 2002)

Dieser Artikel beschäftigt sich mit sämtlichen Aspekten der menschlichen Sexualität, außer der Fortpflanzung, und erhebt daher keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wichtige Forschungsergebnisse werden berücksichtigt, allerdings ohne gängige wissenschaftliche Thesen zu übernehmen. Vielmehr soll anhand des Egomodells der Weltformel (josephlorch.de) ein strukturierter und verständlicher Überblick von Sexualität erfolgen.

Die Weltformel nach Joseph ist die bisher einzige Theorie von allem, die eine Matrix zum Verständnis sämtlicher Abläufe und ihrer spezifischen Bedeutungen – kosmisch, galaktisch, biosphärisch und bei uns Menschen – liefert. Das Ego-Modell der Weltformel lautet:

Ego = Körper + Psyche + Geist + Sozialität

Das sind die vier Seinskomponenten (Ebenen/Felder/Dimensionen), in denen wir Menschen uns während des Lebens befinden und agieren. Alles menschliche Sein kann nur innerhalb der vier Seinskomponenten erlebt werden. Ausführliches zum Egomodell ist im Artikel „Das Ego des Ichs“ im Beitrag „Das Dasein als Mensch“ der Weltformel zu finden.

Davon ausgehend, dass die Kultur sowie die Sitten und Bräuche eines Landes in dessen spezifischer Landessprache verwurzelt sind, bezieht sich dieser Artikel auf den deutschsprachigen Raum und dessen sprachlich-kulturelle Grundlagen. Andere Länder verfügen über eigene, kulturell verankerte Vorstellungen von Sexualität, die durch die Ausführungen in diesem Artikel weder angesprochen

noch bewertet oder infrage gestellt werden sollen. Für den Umgang mit diesem hochsensiblen Thema wird daher um gegenseitige Toleranz gebeten.

## **A. Die subjektive Sexualität**

Der Begriff subjektive Sexualität soll betonen, dass dieses Kapitel auf das eigene subjektive Erleben der Sexualität gerichtet ist und nicht auf eine sexuelle Interaktion.

### **1. Sexuelle Nähe**

Ich möchte an dieser Stelle den Begriff der „*sexuellen Nähe*“ einführen. Sexuelle Nähe bedeutet, dass eine Person zunächst eine erotische Nähe zu einer beehrten Person sucht. Die erste Stufe der sexuellen Nähe fängt bereits mit dem Sehen der Person an, was auch durch Bilder alleine erreicht werden kann. Angestrebt wird allerdings das reale Sehen der Person (Reizquelle → Wahrnehmen → Begehren). Die zweite Stufe ist eine Kommunikation mit der beehrten Person, die auch zunächst über Medien geschehen kann. Die dritte Stufe der sexuellen Nähe ist das körperliche Berühren der beehrten Person, was dann möglichst bald zur Intimität eines Kusses führen soll. Die nächste Stufe der sexuellen Nähe ist der individuelle körperliche Sexualakt. Die letzte Stufe ist dann die sexuelle Befriedigung in Form eines Höhepunktes.

Das Hauptkriterium der sexuellen Nähe ist die sexuelle Erregung, die von anfänglicher, leichter erotischer Anregung über die anhaltende sexuelle Erregung bis zum Höhepunkt reicht.

Eine formelhafte Darstellung der Entwicklung von sexueller Nähe einer Person ergibt:

Reizquelle → Wahrnehmen → Begehren → Kommunizieren → Berühren → Küssen → Sex → Befriedigung

Optimalerweise ist sexuelle Nähe gegenseitig gewollt. Menschen, die strafbaren Paraphilien nachgehen, nehmen allerdings keine Rücksicht bezüglich der Unversehrtheit oder Einwilligung ihres Gegenübers.

Im Folgenden werden die Phasen der sexuellen Erregung, angelehnt an das umstrittene Phasenmodell von Masters & Johnson, erweitert dargestellt.

#### **a. Angeborene Libido**

*Das Wort Libido stammt aus dem Lateinischen und bedeutete ursprünglich „Begehren, Begierde, Lust“ und im weiteren Sinne Wollust. Es leitet sich vom lateinischen Verb libet („es gefällt, es beliebt sich“) ab, welches seinerseits auf die indogermanische Wurzel leubh- („sich kümmern, wünschen, lieben“) zurückgeht. KI-Leo vom Bravebrowser*

Wie in vielen wissenschaftlichen Bereichen zu finden, so existieren auch für den Begriff Libido mehrere Definitionen, die je nach Kontext variieren.

## 1) Definition nach Sigmund Freud

Bei Freud bezeichnet Libido die psychische Energie des Sexualtriebs, die sexuelle Wünsche, Fantasien und Handlungen antreibt. Er sah sie als zentrale Kraft der Psyche, die sich in verschiedenen Entwicklungsphasen (oral, anal, genital) auf unterschiedliche Körperzonen und Objekte richtet.

Freud unterschied zwischen:

- **Objektlibido:** Energie, die auf andere Personen gerichtet ist und
- **Ichlibido** (narzisstische Libido): Energie, die auf das eigene Selbst gerichtet ist.

Freud hat sein Triebmodell im Laufe seines Lebens weiterentwickelt. In einem späteren Werk „Jenseits des Lustprinzips“ (1920) postulierte er zwei grundlegende, gegensätzliche Triebkräfte:

- **Eros** (Lebenstrieb): Umfasst nicht nur die Libido/Sexualtrieb, sondern alle lebensbejahenden Kräfte – Selbsterhaltung, Liebe, Bindung und den Drang zur Vereinigung. Die Libido ist dabei die psychische Energie des Eros.
- **Thanatos** (Todestrieb): Der destruktive Gegenpol – der Drang zur Auflösung, Aggression und letztlich zum Tod.

## 2) Erweiterte Auffassung von C. G. Jung

Jung ordnete Libido nicht nur als sexuelle Energie ein, sondern als allgemeine psychische Lebensenergie, womit er für sich bewusst den Begriff Libido entsexualisierte.

Für ihn umfasste Libido sämtliche Antriebe des Menschen – einschließlich kreativer, emotionaler, intellektueller und spiritueller Bestrebungen. Damit löste er den Begriff weitgehend von seiner rein sexuellen Bedeutung und grenzte sich von Freud ab.

Das ganze Durcheinander bezüglich des Begriffs Libido entstand, weil sowohl Freud als auch Jung ihn erweiterten. Während Freud Libido zuerst als zum Sexualtrieb zugehörig beschrieb, änderte er später seine Meinung und ordnete Libido dem Eros als grundsätzlichen Lebenstrieb ein. Jung tat das Gleiche, indem er Libido als allgemeine psychische Lebensenergie deklarierte.

## 3) Moderne Psychologie und Medizin

In der heutigen Psychologie und Medizin wird Libido wieder im ursprünglichen Bereich des Sexuellen verortet, allerdings als sexuelles Verlangen (sexuelle Appetenz) verstanden – also das innere Bedürfnis nach sexueller Befriedigung.

Libido entsteht jedoch nicht als feste innere Größe, sondern als dynamisches Zusammenspiel mehrerer Faktoren:

- hormonelle Einflüsse (z. B. Testosteron)
- psychische Zustände (z. B. Stress, Stimmung, Selbstbild)
- kognitive Bewertungen (z. B. Einstellungen zu Sexualität)
- Beziehungsfaktoren (z. B. Nähe, Kommunikation, Konflikte)
- situative Bedingungen (z. B. Kontext, Reize, Lebensphase)

Ein wichtiger moderner Aspekt ist die Unterscheidung zwischen:

- **Spontane Lust** als reflexhafte Reaktion auf einen Schlüsselreiz – überwiegend männlich
- **Responsive Lust**, die sich erst durch Intimität entwickelt – überwiegend weiblich.

Zudem zeigt die Forschung, dass sich sexuelle Libido stark zwischen Individuen eines Geschlechts unterscheidet. Libidinöse Unterschiede zwischen Männern und Frauen gelten nicht mehr als pauschal gegeben, weil sie weniger eindeutig sind, als oft angenommen.

#### 4) Alltagssprache

Im alltäglichen Gebrauch steht Libido meist allgemein für sexuelles Interesse, Lust auf Sex oder erotisches bis sexuelles Verlangen.

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass, während Libido in klassischen Theorien oft als relativ stabile Triebenergie verstanden wurde, die moderne Sicht sie eher als flexibles, situationsabhängiges und individuell geprägtes Erleben beschreibt, das durch biologische, emotionale, kognitive und soziale Faktoren interaktiv geprägt wird.

#### 5) Das Ego und Libido

Als Nächstes soll eine Zweiteilung der vier Seinskomponenten des Egos bezüglich der Libido vorgenommen werden.

1. Das **Körperliche** (Sexualtrieb) und das **Psychische** (Verlangen nach Nähe) der Libido sind animalischen Ursprungs.
2. Sowohl der **geistige** als auch der **soziale** Umgang mit dem Sexualtrieb und seiner Libido wurden durch die Individualisierung des Menschen weiterentwickelt.

Zu 1: Tiere handeln instinktiv und/oder triebhaft bezüglich ihres Umgangs mit Sexualität. Die folgende Tabelle 1 teilt die Sexualität der Tierwelt in den vier Seinskomponenten ihres Egos ein.

Tabelle 1: Animalische Sexualität

| Seinskomponente | Ausdruck    | Eigenschaft                  |
|-----------------|-------------|------------------------------|
| Körper          | Triebkraft  | Ritualhaft                   |
| Psyche          | Dynamik     | Instinktives Verlangen       |
| Geist           | Einstellung | Konkretes, situatives Denken |
| Sozialität      | Verhalten   | Rollenhaftigkeit             |

Zu 2: Menschen haben das Psychosoma (Körper + Psyche) der Primaten Homo „erbt“ und haben im Laufe ihrer Evolution: Homo → Homo erectus → Homo sapiens → Jetztmensch den Umgang mit dem Sexualtrieb und seiner Libido sowohl kollektiv gelenkt (Bräuche, Sitten, Verbote) als auch individualisiert. Da der Mensch weniger ein kollektives, sondern vielmehr ein individuelles Bestreben hat, fanden Diversifikationen der sexuellen Neigungen/Präferenzen statt.

Die Intentionen der sexuellen Entwicklung beim Menschen gehen in Richtung beidseitiger Selbstbestimmung, Einvernehmlichkeit, also Zwanglosigkeit und Unversehrtheit. Die folgende Tabelle 2 zeigt eine reife sexuelle Entwicklung anhand der Seinskomponenten des Egos.

Tabelle 2: Reife sexuelle Entwicklung

| Seinskomponente | Ziele                            |
|-----------------|----------------------------------|
| Körper          | Sexualität beidseitig genießen   |
| Psyche          | Respektvoller Umgang miteinander |
| Geist           | Selbstbestimmung achten          |
| Sozialität      | Unversehrtheit gewährleisten     |

Je weiter eine Person in ihrer sexuellen Reife voranschreitet, desto stärker orientiert sich ihre Libido an diesen höheren, beziehungsorientierten Intentionen.

## **b. Faszination und Anziehung**

Am Anfang jeder zwischenmenschlichen Annäherung liegt ein unscharfer Schleier aus Faszination und gespannter Aufmerksamkeit. Ein Moment, in dem eine Person plötzlich hervorsticht und etwas in uns berührt – bevor Worte, Erwartungen oder bewusste Entscheidungen eine Rolle spielen. In dieser frühen Phase wirken subtile Signale, unausgesprochene Dynamiken und die ersten Regungen von Nähe. Hier begegnen sich romantische Neugier und erotische Anziehung zum ersten Mal.

### **1) Romantik und Erotik**

Vorweg soll eine wichtige Unterscheidung zwischen Romantik und Erotik vorgenommen werden. Romantik und Erotik sind zwar eng miteinander verbunden, unterscheiden sich aber deutlich in ihrem Fokus und ihrer Wirkung:

- **Romantik** bezieht sich auf die emotionale Verbindung. Sie umfasst Zärtlichkeit, Vertrauen, das Teilen persönlicher Gedanken und das Entstehen einer tiefen seelischen Bindung. Es geht um das Wir-Gefühl, das Verlieben und das pflegende Element einer Beziehung.
- **Erotik** dagegen richtet sich auf die körperliche und sinnliche Anziehung. Sie beschreibt das Verlangen nach Berührung, Leidenschaft und der körperlichen Entfaltung von Lust – sie ist der Motor sexueller Spannung.

Es gibt viele tiefe, romantische Bindungen (platonische Beziehung, enge Familienverhältnisse oder auch asexuelle Partnerschaften), in denen die emotionale Intensität der Romantik vollständig ist, ohne dass eine erotische Komponente hinzukommt.

Allerdings ist der umgekehrte Weg ebenfalls möglich: Erotik kann ohne Romantik existieren. Ein reines körperliches Verlangen oder eine Affäre kann sehr erotisch sein, ohne dass eine romantische Bindung oder emotionale Tiefe vorhanden ist.

Romantik und Erotik sollten nicht als aufeinanderfolgende Stufen gesehen werden, sondern als zwei unterschiedliche Beziehungskonstellationen, die sich überlagern können: In einer idealen Partnerschaft verschmelzen beide oft zu einer ganzheitlichen Liebe, aber beide können auch eigenständig bestehen.

## **2) Erotische Reizquellen**

Erotische Reizquellen sind in den überwiegenden Fällen Personen, können allerdings auch Objekte und Umgebungen sein, die – abhängig von individuellen Vorlieben, Erfahrungen und Kontexten – eine romantische Stimmung, erotische Anregung bis hin zu einer sexuellen Erregung auslösen können. Was eine Person subjektiv als romantisch oder erotisch anregend empfindet, kann für eine andere neutral oder sogar unangenehm sein. Auch kann ein identischer Reiz je nach Situation unterschiedlich wirken – etwa abhängig von Stress, Beziehungsklima oder körperlichem Wohlbefinden. Erotische Reizquellen sind daher immer subjektiv und kontextabhängig zu betrachten.

Grundsätzlich lassen sich zwei Hauptkategorien erotischer Reizquellen unterscheiden:

### **1. Äußere Reize**

Äußere Reize entstehen durch Sinneswahrnehmungen wie Sehen, Hören, Fühlen und Riechen. Dazu zählen beispielsweise visuelle Eindrücke, Stimmen, Musik, körperliche Berührungen und/oder bestimmte Gerüche. Welche äußeren Reize als erotisch erlebt werden, ist einerseits kulturell geprägt und andererseits subjektiv verschieden. Dabei spielen sowohl körperliche, emotionale, kognitive und soziale Faktoren eine Rolle.

### **2. Innere Reize**

Innere Reize entstehen durch eigene Erinnerungen und/oder Fantasien. Sie können unabhängig von äußeren Einflüssen auftreten und sind oft eng mit persönlichen Erfahrungen, unbewussten Motiven oder emotionalen Bedürfnissen verknüpft. Innere Reize spielen eine zentrale Rolle, da sie äußere Eindrücke verstärken, abschwächen oder sogar ersetzen können. Sie bilden damit einen wesentlichen Bestandteil der individuellen sexuellen Erregungsdynamik.

Ausschlaggebend ist in diesem Kontext, dass eine Reizquelle als erotisch anregend bis sexuell erregend wahrgenommen wird. Erwähnenswert ist zudem, dass bei einer hormonell oder auch substantiell-künstlich erzeugten sexuellen Erregtheit eine Reizquelle dann gesucht werden muss – fantasierend oder real.

## **c. Sexuelle Erregung**

Die meisten alltäglichen Begegnungen sind nicht erotisch oder sexuell motiviert, aber sie sind auch nicht völlig frei von unbewussten biologischen und sozialen Faktoren. Menschen reagieren aufeinander in einem Zusammenspiel aus Sympathie oder Antipathie, wahrgenommener Vertrauenswürdigkeit, Status, kulturellen Normen, Ähnlichkeit und persönlichen Erfahrungen.

Wenn allerdings eine sexuelle Erregung entsteht, dann wie ein Reflex auf eine als erotisch anregend empfundene Reizquelle. Erotisches Empfinden wird als „Angezogenwerden“ wahrgenommen.

Eine erotische Anregung ist der erste Impuls zur sexuellen Nähe. Die Anregung erzeugt, wenn gewollt eine angenehme Verbundenheit; wenn ungewollt eher eine unangenehme Spannung, die entweder nachgegangen oder gemieden wird. Diese Entscheidung trifft das eigene Ich unter Berücksichtigung der Seinskomponenten des Egos (Körper + Psyche + Geist + Sozialität).

Sexualforschungen zeigen, dass eine sexuelle Erregung nicht nur hochgradig subjektiv ist und es daher kein universelles Muster gibt, sondern auch, dass jede einzelne Erregungsreaktion einer Person durch biologische Faktoren, Emotionalität, Erfahrungen, Einstellungen, Geschlecht, Situation und Beziehung beeinflusst wird.

Weiterhin zeigen Studien, dass Menschen ihre eigene Erregung unterschiedlich wahrnehmen, je nachdem, ob sie allein sind, in einer Beziehungssituation, unter Stress stehen oder sich in einer sicheren Umgebung fühlen. Die Wahrnehmung der eigenen Erregung hängt außerdem davon ab, worauf eine Person ihre Aufmerksamkeit richtet oder welche Gedanken sie hat. Dabei kann eine Person in einer Situation eine starke körperliche Reaktion zeigen, aber wenig subjektive Erregung empfinden – und in einer anderen Situation genau umgekehrt.

Auch sehr interessant ist, dass Menschen dieselbe körperliche Erregung unterschiedlich wahrnehmen können, abhängig von Stimmung und Situation. Zum Beispiel macht es einen Unterschied, ob jemand sich selbst stimuliert oder Geschlechtsverkehr hat – und mit wem und unter welchen Umständen dieser stattfindet.

Umgangssprachlich wird die sexuelle Erregung oft als „Geilheit“ bezeichnet, wobei es sich um eine Kombination aus erhöhter sexueller Motivation und Erregung handelt.

#### **d. Sexuelles Erregtsein**

Im Anschluss an eine sexuelle Erregung mit ihren psychosomatischen Reaktionen (vegetativ und motorisch) kann sich das sexuelle Erregtsein als Zustand entwickeln. Das hier vorgestellte Modell unterscheidet sich grundlegend von der wissenschaftlichen eher starren Beschreibung einer Plateauphase. Die eigentliche sexuelle Erregtheit besteht aus der Trias:

Erotische Anregung ↔ sexuelle Erregung ↔ Erregtsein.

#### **Beispielhafte Veranschaulichung**

Wird eine Frau beispielsweise von einem Mann als attraktiv wahrgenommen (Reizquelle → Wahrnehmung), kann dies eine leichte bis deutliche erotische Anregung auslösen. Wenn dieser Mann allerdings plötzlich eine angenehme Empfindung im Genitalbereich verspürt, beginnt eine sexuelle Erregung. Durch die begonnene Erregung fühlt er sich von der Frau angezogen und muss nun entscheiden, ob er eine Begegnung anstrebt oder sich lieber ablenkt. Eine Ablenkung führt schnell dazu, dass die Erregung wieder abklingt, eine Kontaktaufnahme verstärkt die Erregung, was zu einem länger anhaltenden leichten Erregtsein führt. Das Gleiche gilt für eine Frau, die einen Mann attraktiv findet.

Das Beispiel soll verdeutlichen, dass die sexuelle Erregung auch ohne eine sexuelle Handlung zu einem längeren Erregtsein führen kann. Das sexuelle Erregtsein ist die variabelste und ausdehnbarste Phase innerhalb der sexuellen Erregtheit. Im Grunde genommen ist hier die Rede von der wissenschaftlich umstrittenen Plateauphase. Es gibt allerdings kein Plateau, sondern eine Steigerung des Erregtseins, die an 2-3 Stellen länger stabilisiert bzw. gehalten werden kann, bis das Erregtsein so ausgeprägt ist, dass ein Orgasmus als Entladung unweigerlich folgt.

Tabelle 3: Die sexuelle Erregtheit

| Dynamik    | Reaktion           | Ziel               |
|------------|--------------------|--------------------|
| Anregung   | Kognitiv-geistig   | Intensivierung     |
| Erregung   | Psychosomatisch    | Wollust erleben    |
| Erregtsein | Neurophysiologisch | Orgasmuseinleitung |

### e. Orgasmus

Der Höhepunkt einer sexuellen Erregung ist der Orgasmus, die orgasmische Entladung der in der sexuellen Erregung erfolgten neurophysiologischen (elektromagnetischen) Aufladung. Zum Höhepunkt führen körperliche, psychische, geistige und soziale Faktoren, sodass das gesamte Ego am Aufbau des Höhepunkts beteiligt ist.

Tabelle 4: Aufbau eines Höhepunktes

| Seinskomponente | Voraussetzungen                | Vorgang        |
|-----------------|--------------------------------|----------------|
| Körper          | Biologie des Geschlechtsorgans | Aufladung      |
| Psyche          | Vertrauen zum Gegenüber        | Loslassen      |
| Geist           | Einstellung zur Sexualität     | Erlaubnis      |
| Sozialität      | Rollenverständnis              | Zweckerfüllung |

Das bedeutet, dass das Ich die Entscheidung trifft, ob es dem Ego freien Lauf zum Höhepunkt gibt oder irgendwo im Reaktionszyklus blockiert. Das Ich hat demnach die Möglichkeit jederzeit den eigenen inneren Erregungsvorgang zu beenden.

Zweckerfüllung bedeutet hier das Erreichen des Ziels, das durch das soziale Rollenverständnis vorgegeben ist. Der Moment, in dem ein Prozess als erledigt oder richtig im Sinne der gesellschaftlichen Erwartungshaltung an die Rolle (z. B. Partner, Elternteil, Liebhaber) gilt. Der Begriff impliziert nicht eine Trennung von reinem Erleben hin zur funktionellen Erledigung einer Aufgabe, sondern betont den beteiligten sozialen Aspekt.

In der Tabelle 5 werden Situationen genannt, die Unlust bzw. Blockaden der Lust auf sexuelle Nähe erzeugen.

Tabelle 5: Blockaden sexueller Nähe

| Seinskomponente | Blockaden                        |
|-----------------|----------------------------------|
| Körper          | Misshandlung und/oder Missbrauch |
| Psyche          | Angst und Nichteinwilligung      |
| Geist           | Verbote und Gewissen             |
| Sozialität      | Nachteile befürchten             |

Sobald das entscheidende und steuernde Ich des Egos von einer oder mehreren Seinskomponenten Unlust erfährt, wird der natürliche lustvolle Erregungsvorgang bereits bei der Erregung oder auf dem Weg zum Höhepunkt hin blockiert. Frauen, die in der Sexarbeit tätig sind, benutzen vor allem mentale Abgrenzung, professionelle Distanz und Aufmerksamkeitslenkung, um emotionale Nähe oder gar eine sexuelle Erregung zu vermeiden, und simulieren/täuschen einen Höhepunkt situationsgerecht dann vor. Ähnlich wie Menschen in anderen Berufen eine „Arbeitsrolle“ annehmen, trennen Sexarbeiterinnen häufig klar zwischen privatem Ich und beruflicher Rolle. Diese Rollentrennung reduziert emotionale und körperliche Reaktionen.

Das Erleben eines auf das Ich wirkungsvollen Orgasmus setzt voraus, dass die eigene kognitiv-geistige Kontrolle über die Situation vorher aufgegeben/losgelassen wird. Es folgt dann ein Kontrollverlust – beim Mann für Sekunden und bei der Frau von Sekunden bis Minuten im Auf und Ab. Es gibt allerdings Höhepunkte ohne orgastisches Erleben. Dabei gibt das Ich die Kontrolle über das körperliche Geschehen nicht auf, erlebt also keinen subjektiven Kontrollverlust. Der Höhepunkt ist dann gedämpft-aushaltbar und lokal auf das Geschlechtsorgan beschränkt.

#### • Die Orgasmusformel

Die hier vorgestellte Orgasmusformel beschreibt einen inneren Prozess der sexuellen Erregtheit, der sich sukzessive aufbaut und schließlich in eine orgastische Entladung mündet. Der Ablauf lässt sich als Reihenfolge darstellen:

Reizquelle → Wahrnehmung → erotische Anregung → sexuelle Erregung → Erregtsein → Orgasmus → allumfassende Entspannung

Nach der Orgasmusformel bedarf es vorher fünf Entwicklungsstufen, bis ein Orgasmus erfolgen kann. In diesem Eskalationsmodell ist es nicht möglich, eine der Stufen auszulassen bzw. zu überspringen. Allerdings variiert die Geschwindigkeit, in der jemand bis zum Orgasmus aufsteigt, individuell sehr stark. Insofern handelt es sich um eine strukturierte, dynamische Kettenreaktion, die wie die Weltformel ([josephlorch.de](http://josephlorch.de)) sich nur sukzessive ereignet.

Die Orgasmusformel stellt den inneren sexuellen Spannungsaufbau dar, der in eine orgastische Entladung gipfelt, sich dann wieder entspannt und eine Ruhephase einleitet oder aus der Aufrechterhaltung des Erregtseins sich wieder aufbaut, entlädt und zurückfällt, was als multiple Orgasmen bezeichnet wird.

## f. Entspannung

Nach einem Orgasmus setzt die sogenannte Rückbildungsphase ein, die eine allumfassende Entspannung auslöst. Beim Mann erschlafft der Penis und bei der Frau gehen die Vaginalschwellungen zurück. Ganzkörperlich stellt sich eine angenehme muskuläre Entspannung ein. Herzschlag und Atmung, die während der Erregung stark ansteigen, normalisieren sich innerhalb weniger Minuten. Auch werden nach einem Orgasmus mehrere Botenstoffe freigesetzt:

1. Dopamin-Crash (post-orgasmisch): Der rapide Abfall des Dopaminspiegels unmittelbar nach dem Orgasmus. Dieser führt zum Verlust des Verlangens und der Fokussierung auf den Reiz, was das Gefühl von Sättigung, Interesselosigkeit oder kurzfristiger emotionaler Distanz erzeugt. Er markiert das Ende der Aufmerksamkeitslenkung und den Beginn der Rückbildungsphase.
2. Oxytocin – wird bei körperlicher Intimität und Orgasmus ausgeschüttet und fördert primär das Vertrauen, die Bindung und das Gefühl der Geborgenheit. Es ist die biologische Basis für das soziale „Wir-Gefühl“ und reduziert gleichzeitig die Angst vor dem Kontrollverlust (auch als Kuschelhormon bezeichnet).
3. Prolaktin – steigt unmittelbar nach dem Orgasmus stark an und unterbricht den Lustkreislauf. Es löst das Gefühl der Sättigung und Erschöpfung aus, unterdrückt die erneute Erregung und leitet die physiologische und psychische Rückbildungsphase ein.
4. Endorphine – „Glückshormone“, die u.a. Stress reduzieren und ein Gefühl von Wohlbefinden auslösen, deren Spiegel nach dem Orgasmus langsamer abfällt als der von Dopamin, was für das anhaltende Gefühl von Wohlbefinden und Euphorie sorgt.

Der Körper, das Ich-Gefühl, die Alltagsgedanken und die eigenen sozialen Rollen melden sich dann langsam wieder.

Tabellarische Zusammenfassung der neurochemischen Phase nach dem Orgasmus:

| Hormon     | Post-orgasmisch   | Gefühl / Effekt                   | Rolle im Modell                    |
|------------|-------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| Dopamin    | Starker Abfall    | Desinteresse, Leere, „Crash“      | Leitet die Rückbildung ein         |
| Oxytocin   | Hoher Spiegel     | Zärtlichkeit, Bindung, Sicherheit | Unterstützt das Loslassen          |
| Prolaktin  | Starker Anstieg   | Sättigung, Müdigkeit, Unlust      | Erzwingt die Ruhephase             |
| Endorphine | Langsam abfallend | Wohlbefinden, Euphorie, Ruhe      | Sorgt für den emotionalen Nachhall |

## 2. Voraussetzungen sexueller Nähe

Lange bevor es zu einer sexuellen Begegnung kommt, entfalten sich bereits körperliche, emotionale, kognitive und soziale Prozesse, die den Boden dafür bereiten. Diese Voraussetzungen sind eher subtil, aber entscheidend: Sie bestimmen, ob Menschen sich einander annähern, ob Erregung entsteht und ob eine Stimmung wächst, in der Sexualität überhaupt möglich wird.

## **a. Körperbild**

*Das Körperbild (englisch body image) ist die Vorstellung vom eigenen Körper. Es ist der Teil des Körpererlebens, der formales Wissen, Phantasien, Gedanken, Repräsentationen, Einstellungen, Bewertungen und Bedeutungszuschreibungen den Körper betreffend beinhaltet. Das Körperbild ist eng verbunden mit dem Selbstbild, welches die Vorstellungen über die eigene Person enthält.*  
Wikipedia

Wie Menschen sich selbst körperlich wahrnehmen – attraktiv bis unattraktiv, begehrenswert oder nicht – beeinflusst maßgeblich, wie frei sie sich auf sexuelle Begegnungen einlassen können. Scham, Selbstzweifel oder belastende Erfahrungen können Nähe erschweren bis verhindern, während ein positives Körpergefühl Offenheit und Neugier fördert. Sexualität beginnt damit immer im Inneren, bevor sie sich im Äußeren zeigt.

## **b. Sicherheitsgefühl**

Sexuelle Nähe wird nur zugelassen, wenn Menschen sich emotional sicher fühlen. Diese Sicherheit wächst durch respektvolle Kommunikation, durch Aufmerksamkeit und durch das Gefühl, gesehen und akzeptiert zu werden. Erst dann kann sich ein spielerischer Raum öffnen, in dem Flirten möglich wird.

## **c. Geistige Haltung**

Schon im Flirten findet ein stiller Dialog statt: Menschen senden und empfangen Signale darüber, was sich richtig anfühlt, was willkommen ist oder was zu schnell geht oder gar unangebracht ist. Konsens entsteht nicht erst im Moment der Handlung, sondern bereits in der Art, wie Menschen miteinander umgehen und Grenzen intuitiv respektieren.

## **d. Situative Bedingungen**

Auch situative Faktoren spielen eine Rolle: z. B. können Stress, Müdigkeit, Ablenkung oder die Stimmung eines Ortes darüber entscheiden, ob Annäherung gelingt oder scheitert. Sexualität braucht Raum – innerlich wie äußerlich. Erst wenn der Alltag für einen Moment in den Hintergrund tritt, kann sich ein Zustand entwickeln, in dem Lust überhaupt entstehen kann.

Die hier erläuterten Voraussetzungen formen die Grundlage, auf der das Ich sexuelle Nähe zulassen kann. Sie bestimmen, ob Sexualität als lebendig und erfüllend erlebt wird. Wer diese Prozesse versteht, erkennt, dass Sexualität weit mehr ist als ein körperlicher Akt – sie ist ein Zusammenspiel aus Wahrnehmung, Emotion, innerer Bereitschaft und Kommunikation, das lange vor der Berührung beginnt.

## **3. Die emotionale Dimension der Sexualität**

Wie bisher deutlich geworden ist, ist Sexualität nicht nur ein körperlicher Vorgang, sondern immer auch ein mehrdimensionales Geschehen. Lust, Nähe, Zuneigung, Scham, Unsicherheit, Vertrauen oder Verletzlichkeit prägen, wie Menschen sexuelle Begegnungen erleben. Gerade in frühen

sexuellen Erfahrungen spielt die emotionale Komponente eine zentrale Rolle: Sie entscheidet darüber, ob Berührungen als angenehm, überfordernd oder bedeutungsvoll empfunden werden.

Emotionale Sicherheit, Bindungserfahrungen und die Fähigkeit, Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken, beeinflussen maßgeblich, wie offen Menschen sich auf Intimität einlassen können. Sexualität wird dadurch zu einem Bereich, in dem emotionale Muster sichtbar werden – von Sehnsucht nach Nähe bis hin zu Angst vor Zurückweisung. Diese emotionale Dimension ist ein wesentlicher Bestandteil sexueller Selbstbestimmung und prägt die Qualität sexueller Begegnungen oft stärker als die körperlichen Abläufe selbst.

#### **4. Sexualerziehung**

Sexualerziehung ist der pädagogische Prozess, bei dem junge Menschen altersgerecht Wissen, Werte und Fähigkeiten rund um Körper, Beziehungen und Sexualität erwerben. Sie ist nicht auf Biologie reduziert, sondern umfasst viele Lebensbereiche:

- Körper und körperliche Entwicklung
- Gesundheit und Hygiene
- Bedeutung der Pubertät
- Gefühle und Beziehungen
- Respekt und Gleichberechtigung
- Grenzen und Selbstbestimmung

Im Folgenden wird nicht auf die Sexualerziehung als solche eingegangen, sondern auf ihre Wirkungen.

##### **a. Sexuelle Skripte – das innere Drehbuch des sexuellen Verhaltens**

Sexualität folgt – bewusst oder unbewusst – bestimmten Mustern, Erwartungen und inneren „Drehbüchern“, die in der Sexualwissenschaft als sexuelle Skripte bezeichnet werden. Diese geistigen Skripte bestimmen, wie Menschen Sexualität wahrnehmen, wie sie sich verhalten, welche Rollen sie einnehmen und was sie als normal oder erwartbar ansehen. Sie sind kulturell geprägt, sozial vermittelt und individuell weiterentwickelt. Sexualität ist dadurch immer auch ein erlerntes Verhalten, das innerhalb bestimmter, sozial vorgegebener Vorstellungen stattfindet.

Sexuelle Skripte wirken auf drei Ebenen: der kulturellen, der zwischenmenschlichen und der individuellen. Auf kultureller Ebene geben gesellschaftliche Normen vor, wie Sexualität „sein sollte“ – etwa, welche Rollen Männer und Frauen einnehmen, wie ein sexueller Ablauf typischerweise aussieht oder welche Formen von Lustentfaltung akzeptiert werden. Auf zwischenmenschlicher Ebene strukturieren Skripte das Verhalten zwischen zwei Personen: Wer macht den ersten Schritt, wie wird Interesse gezeigt, wie verläuft der Übergang von Nähe zu Intimität? Auf individueller Ebene schließlich entwickeln Menschen persönliche Erwartungen, Fantasien und Musterabläufe, die zusätzlich aus Erfahrungen, Erziehung und eigenen Bedürfnissen entstehen.

Diese geistigen Skripte sind selten bewusst. Sie wirken wie automatische Programme, die das sexuelle Verhalten steuern, ohne dass darüber nachgedacht wird. Wir prägen sie uns in der Kindheit und Jugend mehr unbewusst als bewusst ein. Sexuelle Skripte können unterstützend sein, wenn sie Sicherheit und Orientierung geben. Sie können aber auch hinderlich werden, wenn sie zu starr, unrealistisch oder mit Scham und Leistungsdruck verbunden sind. Viele sexuelle Störungen – etwa Erektionsprobleme, Vaginismus, Anorgasmie oder Libidoverlust – entstehen oder verstärken sich durch solche dysfunktionalen geistigen Skripte. Wenn jemand etwa glaubt, Sexualität müsse immer spontan, perfekt oder leidenschaftlich sein, baut sich ein innerer Druck auf, der das natürliche Erleben blockiert.

Sexuelle Skripte beeinflussen auch die sexuelle Annäherung. Sie bestimmen, wie Menschen flirten, wie sie Interesse zeigen und wie sie auf Signale reagieren. Wer gelernt hat, dass Initiative „unpassend“ ist, wird sich zurückhalten. Wer glaubt, dass Sexualität eine Pflicht oder eine Leistung ist, wird weniger frei und weniger neugierig agieren. Skripte formen damit nicht nur das Verhalten im sexuellen Moment, sondern bereits den Weg dorthin.

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen geistigen Skript ist ein wichtiger Schritt, um Sexualität bewusster und freier zu gestalten. Indem Menschen ihre gespeicherten Drehbücher erkennen, können sie starre Muster hinterfragen, hinderliche Erwartungen loslassen und neue, passendere Formen des sexuellen Erlebens entwickeln. Sexualität wird dadurch weniger von äußeren Normen bestimmt und mehr von der eigenen Authentizität und dem gemeinsamen Erleben.

## **b. Sexualethik**

*Sexualethik, in gewissem Sinne auch Sexualmoral (älter auch Geschlechtsmoral), ist ein Teilbereich der Angewandten Ethik, der sich mit der Sexualität des Menschen, seinem Geschlechtsleben und dessen Beurteilung beschäftigt. Die Beurteilung der sozialen Normen und Wertvorstellungen für das sexuelle Verhalten des Menschen, welches von der jeweiligen Gesellschaft und ihrer Epoche abhängig ist, erfolgt anhand von allgemeinen ethischen Prinzipien. Zentrale Maßstäbe für die Sexualethik sind die Würde der Person, Freiwilligkeit, Verantwortung und die Menschenrechte.*  
Wikipedia

Während traditionelle Sexualmoral häufig auf festen Normen beruhte, orientiert sich moderne Sexualethik stärker an individuellen Rechten und sozialen Beziehungen. So rücken zunehmend Prinzipien wie Einvernehmlichkeit, Selbstbestimmung, Gleichberechtigung, Unversehrtheit und Menschenwürde in den Mittelpunkt. Sexualethik bildet damit den normativen Rahmen, in dem sowohl erwünschtes als auch problematisches Sexualverhalten eingeordnet wird.

Während andere Kapitel in diesem Artikel beschreiben, wie Menschen Sexualität empfinden oder ausleben, zeigt die Sexualethik, unter welchen Bedingungen dieses Erleben ethisch verantwortungsvoll gestaltet werden kann – unabhängig von individuellen Orientierungen oder Vorlieben.

Andere Länder – andere Sitten. Sexualethik ist nicht universell gleich, sondern stark kulturell geprägt. So haben verschiedene Länder eigene Vorstellungen von Partnerschaft, Ehe und Geschlechterrollen, die die Sexualethik prägen.

## **1) Grundprinzipien der Sexualethik**

Sexualethik ist kein rein privates Anliegen, sondern enthält gesellschaftlich relevante Vorgaben. Sie beeinflusst:

- wie über Sexualität gesprochen wird
- welche Normen und Erwartungen bei sexuellem Kontakt bestehen
- wie Schutzkonzepte für Kinder, Jugendliche und vulnerable Gruppen gestaltet werden
- wie sexuelle Rechte definiert, geschützt und durchgesetzt werden

Im Folgenden werden die Hauptbereiche der Sexualethik kurz erläutert.

### **Einvernehmlichkeit**

Einvernehmlichkeit ist eines der wichtigsten ethischen Prinzipien. Sexuelle Handlungen sind nur dann ethisch vertretbar, wenn alle Beteiligten freiwillig, informiert und aktiv zustimmen.

Zustimmung ist bewusst, klar kommuniziert und jederzeit widerrufbar. Zustimmung bedeutet mehr als das Fehlen eines Neins.

### **Respekt und Würde**

Sexualethik verlangt, die Würde jedes Menschen zu achten. Dazu gehört, Grenzen zu respektieren, niemanden zu entwerten oder zu objektivieren und die körperliche wie emotionale Integrität anderer zu schützen.

### **Verantwortung**

Sexualität kann körperliche, emotionale, kognitive und soziale Folgen haben. Verantwortung bedeutet, Risiken zu minimieren, Schutzmaßnahmen wie Verhütung zu berücksichtigen und ehrlich sowie transparent mit sich selbst und anderen umzugehen.

### **Gleichberechtigung**

Ethisch verantwortliche Sexualität setzt voraus, dass alle Beteiligten auf Augenhöhe handeln können. Machtmissbrauch, Abhängigkeiten oder strukturelle Ungleichgewichte widersprechen diesem Prinzip.

### **Selbstbestimmung**

Jeder Mensch hat das Recht, über seine Sexualität selbst zu entscheiden – ob, wann, wie und mit wem er sie ausleben möchte. Dazu gehört auch das Recht, keine Sexualität auszuüben.

## **2) Beziehungsformen und Sexualethik**

Beziehungsformen wie Monogamie, Polyamorie oder offene Beziehungen gehören zunächst zur moralischen Ebene: Sie sind kulturell und sozial geprägte Formen, wie Menschen Partnerschaft und Sexualität organisieren. Sexualethik bewertet diese Modelle nicht als solche. Sie fragt nicht, welche Form „richtig“ ist, sondern, wie Menschen innerhalb dieser Form handeln.

Die ethische Relevanz entsteht daher nicht aus der Struktur der Beziehung, sondern aus dem Umgang der Beteiligten miteinander. Entscheidend ist, ob grundlegende ethische Prinzipien gewahrt bleiben – etwa Einvernehmlichkeit, Unversehrtheit, Respekt, Selbstbestimmung, Gleichberechtigung und Verantwortung. Diese Prinzipien gelten unabhängig davon, ob eine Beziehung exklusiv (partnerschaftliche Exklusivität), nicht exklusiv oder anders gestaltet ist.

Sexualethik richtet den Blick also nicht auf die Wahl des Beziehungsmodells, sondern auf die Qualität des Handelns innerhalb des gewählten Modells.

### **c. Medien**

Moderne Sexualität ist ohne digitale Einflüsse kaum noch denkbar. Pornographie, soziale Medien, Sexting und Dating-Apps prägen das sexuelle Selbstbild vieler Menschen – oft lange bevor sie eigene Erfahrungen sammeln. Pornographische Darstellungen vermitteln häufig idealisierte Körperbilder, unrealistische Erwartungen an Erregung, Dauer oder Rollenverteilungen und können dadurch Druck erzeugen oder Unsicherheiten verstärken. Gleichzeitig prägen digitale Medien auch Vorstellungen davon, wie Beziehungen aussehen sollen: Sie transportieren stereotype Geschlechterrollen, bestimmte Kommunikationsmuster oder Erwartungen an Verfügbarkeit, die unbewusst übernommen werden können.

Soziale Medien verstärken zudem den Vergleichsdruck. Inszenierte Körper, scheinbar perfekte Beziehungen oder öffentlich geteilte Erfahrungen können das Gefühl vermitteln, „nicht mithalten“, und so Selbstwert und Körperbild beeinflussen. Gleichzeitig bieten digitale Räume vielfältige Chancen: Sie ermöglichen Zugang zu Informationen, die im persönlichen Umfeld fehlen, eröffnen Räume zur Identitätsfindung und bieten vielen Menschen erstmals Repräsentationen, in denen sie sich wiederfinden – etwa in Bezug auf sexuelle Orientierung, Geschlechtsidentität oder unterschiedliche Beziehungsformen.

Neben diesen Möglichkeiten bestehen jedoch auch Risiken. Dazu gehören unerwünschte Kontaktaufnahmen, die Weitergabe persönlicher Inhalte, Cybermobbing oder Fragen des Datenschutzes. Sexualbildung muss daher heute immer auch Medienbildung sein: Menschen benötigen Kompetenzen, um Inhalte kritisch einzuordnen, zwischen Inszenierung und Realität zu unterscheiden, eigene Grenzen zu schützen und respektvoll digital zu kommunizieren.

Digitale Sexualität ist damit ambivalent: Sie kann Orientierung geben, aber auch verzerren. Entscheidend ist, dass Menschen lernen, mediale Darstellungen zu reflektieren und ein eigenes, authentisches Verständnis von Körperlichkeit, Lust und Intimität zu entwickeln.

### **B. Sexuelle Prioritäten**

Sexuelle Prioritäten beziehen sich einerseits auf die sexuelle Orientierung und andererseits auf die sexuellen Präferenzen (Vorlieben, Tendenzen, Neigungen) einer Person. Während die sexuelle Orientierung als angeboren gilt, sind die sexuellen Präferenzen individuelle Bevorzugungen von Sexualpraktiken.

Die strafrechtliche Auslegung dessen, was als „erlaubte Sexualpraktik“ gilt, konzentriert sich in den deutschsprachigen Ländern seit Jahrzehnten auf die Kriterien: Selbstbestimmung, Einvernehmlichkeit, Unversehrtheit und Menschenwürde. Nötigung, Übergriffe, Missbrauch und Vergewaltigung sind Straftaten, bei denen sexuelle Handlungen ohne Einwilligung der betroffenen Person erfolgen.

Die strafrechtliche Auslegung dessen, was als „erlaubte Sexualpraktik“ gilt, konzentriert sich in den deutschsprachigen Ländern seit Jahrzehnten auf die Kriterien: Selbstbestimmung, Einvernehmlichkeit, Unversehrtheit und Menschenwürde. Nötigung, Übergriffe, Missbrauch und Vergewaltigung sind Straftaten, bei denen sexuelle Handlungen ohne Einwilligung der betroffenen Person erfolgen.

Das bedeutet, dass erwachsene Personen mit eindeutiger und wirksamer Einwilligung gemeinsam sadistische oder masochistische Praktiken ausleben dürfen. BDSM-Handlungen waren strafrechtlich nie grundsätzlich verboten; ihre gesellschaftliche und rechtliche Akzeptanz hat sich jedoch im Zuge der Betonung von sexueller Selbstbestimmung deutlich gefestigt.

## **0. Statistische Übersichten**

Bevölkerungsstudien in Deutschland, darunter der Mikrozensus sowie internationale Erhebungen und Einzelstudien (z. B. von Ipsos), zeigen, dass sich die große Mehrheit der Erwachsenen als heterosexuell identifiziert. Der Anteil liegt je nach Studie und Fragestellung typischerweise bei etwa 85–95 %, was eine deutliche Mehrheit ist.

Anteile nicht-heterosexueller Orientierungen variieren deutlich je nach Erhebungsmethode, Altersgruppe und sozialem Kontext. Insgesamt berichten etwa 3–10 % der Erwachsenen eine lesbische, schwule, bisexuelle oder andere nicht-heterosexuelle Orientierung. Innerhalb dieser Gruppe wird Bisexualität in vielen Studien häufiger angegeben als Homosexualität. Differenzierte Kategorien wie Polysexualität und Pansexualität werden nicht in allen Studien separat erfasst und sind daher statistisch schwer exakt zu beziffern.

Asexualität wird in Bevölkerungsstudien meist mit etwa 0,5–1 % angegeben. Davon zu unterscheiden ist die Geschlechtsidentität: Der Anteil von Personen, die sich als transgeschlechtlich oder nicht-binär identifizieren, liegt je nach Definition und Datengrundlage grob im Bereich von unter 1 %.

Internationale sexualwissenschaftliche Studien, darunter der NATSAL sowie Forschungsarbeiten der Kinsey Institute, zeigen, dass ein relevanter Anteil der Erwachsenen bereits Erfahrungen mit BDSM-bezogenen Sexualpraktiken gemacht hat. Je nach Definition berichten etwa 20–30 %, BDSM zumindest gelegentlich ausprobiert zu haben. Ein kleinerer Anteil von etwa 5–10 % beschreibt BDSM als wiederkehrenden oder wichtigen Bestandteil der eigenen Sexualität, während sich nur ein relativ kleiner Teil (geschätzt etwa 1–3 %) ausdrücklich einer entsprechenden Szene oder Community zuordnet.

Fetischistische Vorlieben werden ebenfalls in einem nicht unerheblichen Teil der Bevölkerung berichtet. Je nach Definition und Erhebungsmethode liegt der Anteil üblicherweise im Bereich von etwa 5–15 %, wobei die Übergänge zwischen allgemeinen Präferenzen und klinisch relevanten Ausprägungen fließend sind.

Für strafrechtlich relevante Paraphilien (z. B. im Zusammenhang mit voyeuristischem, exhibitionistischem oder pädophilem Verhalten) liegen keine belastbaren, repräsentativen Bevölkerungsdaten vor. Zwar existieren einzelne klinische Studien, Dunkelfelduntersuchungen und anonyme Befragungen, jedoch sind diese aufgrund methodischer und ethischer Einschränkungen nur eingeschränkt verallgemeinerbar.

## **1. Sexuelle Orientierungen**

*Sexuelle Orientierung, erfasst die nachhaltigen Interessen einer Person bezüglich des Geschlechts beziehungsweise der Geschlechtsidentität (Gender) von potentiellen Partnern auf der Basis etwa von Reproduktionsinteresse, Emotion, romantischer Liebe, Sexualität und Zuneigung. Von sexuellem Verhalten unterscheidet sich die Orientierung durch den Bezug auf Gefühle und Selbstkonzept. Darauf basierendes sexuelles Verhalten kann stattfinden, muss aber nicht. Zwischen zwei Extremen herrscht eine stufenlose Vielfalt. Wikipedia (DE)*

Die persönliche sexuelle Orientierung lässt sich anhand der nicht manipulierten Auslösung einer sexuellen Erregung feststellen. Über 85 % der Menschen erleben eine erotische Anregung nur im Kontakt mit dem Gegengeschlecht – Mann ↔ Frau. Daher kann Heterosexualität als deutlich mehrheitlich bezeichnet werden.

### **a. Heterosexualität**

Heterosexualität bezeichnet die mehrheitliche sexuelle Orientierung, bei der Menschen ausschließlich bei Personen des Gegengeschlechts erotisch angeregt bis sexuell erregt werden können. Heterosexuelle Männer empfinden grundsätzlich nur Frauen als erotisch anziehend, und Frauen empfinden grundsätzlich nur Männer als anziehend. Dabei haben sowohl Männer als auch Frauen persönliche Vorlieben beim Gegengeschlecht, die sie unterschiedlich reizvoll finden.

### **b. Homosexualität**

*Homosexualität („Gleichgeschlechtlichkeit“; von altgriechisch ὁμός homós „gleich“ und „Sexualität“) bezeichnet je nach Verwendung sowohl gleichgeschlechtliches sexuelles Verhalten, erotisches und romantisches Begehren gegenüber Personen des eigenen Geschlechts als auch darauf aufbauende sexuelle Identitäten. Wiktionary (DE)*

Bei vielen homosexuellen Menschen zeigt sich die gleichgeschlechtliche erotische Anziehung bereits in der Pubertät. Gleichzeitig wird das andere Geschlecht häufig eher neutral erlebt, ohne entsprechende Anziehung. Da gesellschaftliche Normen und Erwartungen meist von Heterosexualität ausgehen, kann diese Erfahrung zunächst verunsichern. Viele Jugendliche beginnen deshalb einen individuellen Prozess des Verstehens und Einordnens – teils offen, teils im

Verborgenen. Heimliche Auseinandersetzung entsteht oft aus Scham, Angst vor Ablehnung oder aufgrund sozialer Konventionen, während ein unterstützendes Umfeld eine offenere Entwicklung erleichtert.

### **c. Bisexualität**

*Bisexualität bedeutet sexuelles Interesse sowohl für das männliche als auch das weibliche Geschlecht.* Wiktionary (DE)

Bisexuelle Menschen können sowohl gegenüber Männern als auch gegenüber Frauen erotische Anziehung empfinden. Bei vielen zeigt sich diese Anziehung nicht gleichzeitig oder gleich stark in der frühen Pubertät, sondern entwickelt sich oft erst im Verlauf der Adoleszenz oder sogar später. Die Ausprägung kann sich im Laufe des Lebens verändern, ohne dass dies die grundlegende Orientierung infrage stellt.

Aus bisexuellen Erfahrungen kann sich bei manchen Menschen eine breitere Form sexueller Orientierung entwickeln, etwa eine Polysexualität, bei der mehrere Geschlechter als erotisch anziehend erlebt werden. Personen, die unabhängig vom Geschlecht oder Gender einer anderen Person Anziehung empfinden, werden häufig als pansexuell bezeichnet.

### **d. LGBTQ+ Bewegung**

LGBTQ+ ist ein Akronym, das für die Minderheiten lesbisch, schwul, bisexuell, trans, queer sowie weitere nicht-heterosexuelle oder nicht-binäre Identitäten steht. Das Plus-Zeichen (+) symbolisiert, dass noch weitere sexuelle Orientierungen und Geschlechtsidentitäten existieren, die durch die Buchstaben nicht explizit abgedeckt sind.

Das Akronym fasst also Menschen zusammen, die sich nicht im binären System Mann/Frau identifizieren und/oder sich nicht als ausschließlich heterosexuell verstehen. In Deutschland werden oft die erweiterten Akronyme LSBTIQ oder LGBTQIA+ verwendet, wobei das A spezifisch für asexuelle oder agender Personen steht.

Obwohl LGBTQ+ als Sammelbegriff verwendet wird, handelt es sich nicht um eine homogene Gruppe von Personen. Die einzelnen Identitäten unterscheiden sich in:

- sexueller Orientierung (z. B. lesbisch, schwul, bi-, poly-, pansexuell)
- Geschlechtsidentität (z. B. transsexuell, nicht-binär, agender)
- Ausdrucksformen von Geschlecht und Beziehung
- kulturellen und persönlichen Erfahrungen

LGBTQ+ ist allerdings nicht nur eine Beschreibung von Identitäten, sondern auch ein sozialer Begriff. Er steht für:

- rechtliche Gleichstellung
- Schutz vor Diskriminierung
- Sichtbarkeit in Öffentlichkeit, Kultur und Sprache

- das Recht, Beziehungen und Identitäten frei zu leben

Trotz der Vielfalt gibt es typische gemeinsame Themen, die betroffene Menschen unter dem Akronym LGBTQ+ teilen:

- Abweichung von gesellschaftlichen Normen
- Erfahrungen mit Unsichtbarkeit oder Missverständnissen
- der Wunsch nach Anerkennung und Selbstbestimmung
- die Bedeutung von Community und sicheren Räumen

Diese Gemeinsamkeiten erklären, warum ein Sammelbegriff überhaupt sinnvoll ist. Damit hat das Akronym sowohl eine persönliche als auch eine gesellschaftliche Bedeutung. Es ist bewusst offen gestaltet, weil sich Sprache und Selbstbeschreibungen ständig weiterentwickeln. Neue Begriffe entstehen, andere verschwinden, und Menschen finden präzisere Worte für ihre Identität.

### e. Asexualität und das asexuelle sowie aromantische Spektrum

Asexualität beschreibt das Fehlen oder die sehr geringe Ausprägung sexueller Anziehung. Innerhalb dieser Orientierung existiert ein breites Spektrum, das unterschiedliche Erfahrungen abbildet. Die folgenden Begriffe helfen, diese Vielfalt präzise und zugleich verständlich zu erfassen.

► Bezüglich der Sexualität:

#### • **Asexualität**

Asexuelle Menschen empfinden keine oder nur sehr geringe sexuelle Anziehung zu anderen Personen. Das betrifft ausschließlich die sexuelle Ebene; romantische Gefühle können weiterhin vorhanden sein. Asexualität ist eine sexuelle Orientierung und nicht mit Abstinenz oder medizinisch bedingtem Libidoverlust gleichzusetzen.

Einordnend: Für viele Asexuelle bedeutet das schlicht, dass sexuelle Anziehung im eigenen Leben keine Rolle spielt.

#### • **Grauasexualität**

Grauasexuelle Menschen empfinden sexuelle Anziehung selten, schwach oder nur unter bestimmten Bedingungen. Sie bewegen sich zwischen asexuell und allosexuell (Menschen, die regelmäßig sexuelle Anziehung empfinden).

Einordnend: Manche Grauasexuelle erleben vielleicht nur ein einziges Mal im Jahr sexuelle Anziehung – oder nur in sehr spezifischen Situationen.

#### • **Demisexualität**

Demisexuelle Menschen empfinden sexuelle Anziehung erst dann, wenn eine starke emotionale Bindung zu einer Person besteht. Ohne diese Bindung entsteht keine sexuelle Anziehung.

Einordnend: Fremde oder Bekannte lösen bei Demisexuellen keine sexuelle Anziehung aus; erst tiefe emotionale Nähe kann sie ermöglichen.

► Bezüglich der Romantik:

- **Aromantik**

Aromantische Menschen empfinden keine oder nur sehr geringe romantische Anziehung. Sie verlieben sich nicht oder nur selten. Aromantik betrifft ausschließlich die romantische Ebene und ist unabhängig von der sexuellen Orientierung.

Einordnend: Viele aromantische Menschen wünschen sich enge Beziehungen, aber nicht in romantischer Form.

- **Grauromantik**

Grauromantische Menschen empfinden romantische Anziehung selten, schwach oder nur unter bestimmten Umständen.

Einordnend: Romantische Gefühle treten bei ihnen nur gelegentlich oder in sehr speziellen Situationen auf.

- **Demiromantik**

Demiromantische Menschen empfinden romantische Anziehung erst, wenn eine enge emotionale Bindung besteht.

Einordnend: Romantische Gefühle entstehen nicht spontan, sondern wachsen erst mit intensiver emotionaler Nähe.

► Bezüglich Sexualität und Romantik

- **Aroace**

Aroace (aromantisch-asexuell) bezeichnet Menschen, die sowohl aromantisch als auch asexuell sind. Sie empfinden weder romantische noch sexuelle Anziehung.

Einordnend: Dennoch können sie tiefe, verbindliche Beziehungen führen – nur eben nicht romantisch oder sexuell.

- **Queerplatonische Beziehungen**

Queerplatonische Beziehungen (QPR) sind enge, verbindliche Beziehungen, die weder klassisch romantisch noch rein freundschaftlich sind. Sie beschreiben Bindungen, die für viele Menschen im asexuellen oder aromantischen Spektrum zentral sind, aber nicht in traditionelle Kategorien passen.

Einordnend: Eine queerplatonische Beziehung kann für die Beteiligten denselben Stellenwert haben wie eine Partnerschaft – nur ohne romantische oder sexuelle Ebene.

Während das asexuelle Spektrum beschreibt, ob und in welcher Form Menschen sexuelle oder romantische Anziehung empfinden, beschäftigt sich das folgende Kapitel mit einem anderen Aspekt menschlicher Sexualität: den sexuellen Präferenzen. Sie betreffen nicht die grundsätzliche Fähigkeit zur Anziehung, sondern die individuellen Vorlieben, Ausdrucksformen und Bedürfnisse, die Menschen in ihrem sexuellen Erleben haben – unabhängig davon, welcher Orientierung sie angehören.

## 2. Sexuelle Präferenzen

*Sexualpräferenz oder sexuelle Präferenz (auch sexuelle Neigung, sexuelle Vorliebe, o. Ä.) ist ein Oberbegriff für alle sexuellen Vorlieben, Neigungen, Wünsche und Phantasien von Menschen, die sich in entsprechenden sexuellen Verhaltensweisen äußern können. Die Vorlieben können sich auf*

*bestimmte sexuelle Praktiken oder auf bestimmte Sexualpartner bzw. -objekte beziehen.* Wikipedia (DE)

### **a. Vanillasex**

Vanillasex bezeichnet den mehrheitlich praktizierten Geschlechtsverkehr ohne BDSM- oder Fetisch-Elemente. Der Begriff Vanilla stammt aus dem Englischen und leitet sich von der allgemein beliebtesten, also häufigsten Eissorte ab. Er wird vor allem in BDSM- und LGBTQ+-Kreisen verwendet, um Sex zu definieren, der nicht auf ausgefallenen Praktiken wie Bondage, Rollenspiele oder Dominanz/Submission zurückgreift. Allerdings wird der Begriff mittlerweile allgemein anerkannt (z. B. in Medien oder Alltagsgesprächen) und positiv als Gegenbegriff zu „kinky“ (abweichende sexuelle Vorlieben) verwendet.

Vanillasex kann Zärtlichkeiten, Kuscheln, Oralsex und die mehrheitlich bevorzugten Körperstellungen beim Sex umfassen und wird manchmal auch als Blümchensex bezeichnet. Obwohl der Ausdruck von manchen Anhängern der BDSM-Szene abwertend als langweilig verwendet wird, empfinden ihn rein statistisch über 85 % der Menschen als eine natürliche Selbstverständlichkeit und daher die 15 % Minderheit als abweichend von der Norm. Es ist wichtig zu betonen, dass keine sexuelle Vorliebe besser oder schlechter ist – Vanillasex ist und bleibt die mehrheitlich als natürlich erlebte Art von sexueller Intimität.

Das Wichtigste sollte sein, dass jeder – in gegenseitigem Einvernehmen – die eigenen sexuellen Präferenzen ausleben darf.

### **b. BDSM**

*BDSM ist die Sammelbezeichnung für eine Gruppe von Sexualpräferenzen, die oft unschärfer auch als Sadomasochismus (kurz SM oder Sado-Maso) bezeichnet werden. Das mehrschichtige Akronym wird aus den Anfangsbuchstaben der englischen Bezeichnungen Bondage & Discipline, Dominance & Submission und Sadism & Masochism gebildet. Der Begriff BDSM umfasst eine Gruppe von sexuellen oder sexualisierten Verhaltensweisen, die unter anderem mit Dominanz und Unterwerfung, spielerischer Bestrafung sowie Lustschmerz oder Fesselspielen in Zusammenhang stehen.* Wikipedia (DE)

BDSM ermöglicht es, den eher liebevollen Umgang des Vanillasex kontrolliert zu verlassen und ein Machtgefälle zu simulieren, also ernsthaft-spielerisch entweder die dominante oder die unterwürfige (submissive) Rolle einzunehmen. Die dominante Person empfindet eine sexuelle Erregung durch sadistische Handlungen, und die unterwürfige Person empfindet eine sexuelle Erregung durch die erlittenen „Qualen“. Demütigung und Schmerzerleben bzw. Schmerzzufügung werden lustvoll erlebt. Nicht alle BDSM-Praktiken haben mit Demütigung und Schmerz zu tun.

Bei allen Handlungen der dominierenden Person steht die Unversehrtheit der unterwürfigen Person im Vordergrund. Um dies zu gewährleisten, gibt es sogenannte Safewords und Slowwords. Ein international anerkanntes Safeword ist „Mayday“, bei dem der Vorgang sofort abgebrochen wird.

Beliebte Slowwords sind die Ampelfarben: Grün = weiter so, Gelb = vorsichtiger sein & Rot = Stopp.

### c. Fetischismus

*Sexueller Fetischismus ist die übersteigerte Zuneigung zu einzelnen Körperteilen, Körpereigenheiten, Kleidungsstücken, Utensilien, Materialien oder Situationen, bei der ein Gegenstand, der sogenannte Fetisch, als Stimulus der sexuellen Erregung und Befriedigung dient.* Wikipedia (DE)

Alles Existierende kann als Fetisch hervortreten, meistens handelt es um Gegenstände, die eine bestimmte persönliche Bedeutung haben oder einzelne Körperteile, die im Allgemeinen nicht als sexuell erregend gelten. Ein Fetisch hat eine starke psychische Bedeutung, die ein bestimmtes körperliches Empfinden als bekanntes, zusammenhängendes Gefühl auslöst. Die Tabelle 6 gibt eine Übersicht über die Bedeutungen der Fetische auf das Ego.

Tabelle 6: Ego und Fetische

| Seinskomponente | Auslösung        |
|-----------------|------------------|
| Körper          | An- bis Erregung |
| Psyche          | Wohlbefinden     |
| Geist           | Befürwortung     |
| Sozialität      | Zugehörigkeit    |

So wundert es nicht, dass es auch Fetische gibt, die aufgrund einer persönlichen Bedeutung als erotisch anregend empfunden werden können. Ein sexueller Fetisch ist eine Reizquelle zur sexuellen Erregung, die entweder als Katalysator für Sex oder als Sexualobjekt zur Selbstbefriedigung dient.

### d. Agender

Agender beschreibt Menschen, die sich innerlich als geschlechtslos, geschlechtsneutral oder ohne Verbindung zum Konzept von Geschlecht empfinden. Sie identifizieren sich weder als männlich noch als weiblich, noch als etwas dazwischen. Agender Personen stehen damit außerhalb der binären Geschlechterordnung. Der Begriff setzt sich aus dem Präfix a- (ohne) und gender (Geschlecht) zusammen.

Wichtig ist die Unterscheidung zwischen Geschlechtsidentität und sexueller Orientierung: Agender bezieht sich ausschließlich auf die Identität, nicht auf das Begehren. Eine agender Person kann jede sexuelle Orientierung haben – heterosexuell, homosexuell, bisexuell, polysexuell, pansexuell oder asexuell.

Agender ist zudem nicht identisch mit dem breiteren Begriff nicht-binär: Nicht binär umfasst alle Identitäten jenseits der Zweiteilung von Mann und Frau, während agender spezifisch das Empfinden beschreibt, gar kein Geschlecht zu haben. Wie agender Menschen ihr Geschlecht

ausdrücken, kann individuell sehr unterschiedlich sein – von bewusst neutral bis hin zu frei von geschlechtlichen Markierungen.

### **3. Strafbare Paraphilien**

Als strafbare Paraphilie wird eine Sexualpräferenz/Sexualneigung verstanden, die andere Menschen schädigen und/oder beschämen – körperlich, psychisch, geistig oder sozial.

Eine paraphile Tendenz bis Neigung als solche ist nicht strafbar, wohl aber schädigende und beschämende Verhaltensweisen, die daraus entstehen können. Die Neigung allein ist also nicht rechtlich relevant.

Menschen, die plötzlich merken, dass sie eine der Paraphilien reizvoll empfinden, haben keine andere Wahl, als damit irgendwie umzugehen. Kaum jemand entscheidet sich reizlos-experimentell dazu, eine der Paraphilien auszuprobieren. Es wird eher ein starker innerer Drang nach paraphiler Befriedigung erlebt. Dass paraphile Handlungen verboten sind, ist ihnen durchaus bewusst, sodass sie sich entscheiden müssen, entweder – trotz drohender Konsequenzen – dem Drang ihrer Begierde nachzugehen und zu handeln oder den Reiz zu meiden und sich abzulenken.

Anders ausgedrückt: Menschen, die bei sich eine paraphile Neigung bemerken, erleben dies oft zunächst als verunsichernd bis belastend und müssen Wege finden, damit umzugehen. Rechtlich entscheidend ist, dass sie keine Handlungen tätigen, die anderen schaden oder deren Grenzen überschreiten.

Es ist das grundsätzliche Entweder-oder sämtlicher Begehrlichkeiten – bleibe ich standhaft oder gehe ich ihr nach.

#### **a. Voyeurismus**

*Voyeurismus ist eine Form der Sexualität, bei der ein Voyeur (umgangssprachlich auch Spanner genannt) durch das Betrachten von seiner Präferenz entsprechenden, sich entkleidenden oder nackten Menschen oder durch das Beobachten sexueller Handlungen sexuell erregt wird. Im engeren Sinn bezeichnet der Begriff das heimliche Beobachten einer unwissenden Person, im weiteren Sinn jegliche Form der Lust am Betrachten. Wikipedia (DE)*

Die Möglichkeiten missbräuchlicher voyeuristischer Handlungen haben sich durch das Internet und dann durch die künstlichen Intelligenz (KI) erweitert. Voyeuristen wollen unbemerkt sehen und zuschauen. Waren früher physisches Beobachten und heimliche Aufnahmen die Regel, so werden nun Bilder und Videos begehrtter Personen als Deepfake so präpariert, dass der Eindruck entsteht, dass die Person tatsächlich nackt oder sogar in sexuellen Handlungen involviert ist. Für Betroffene sind solche Deepfakes, die meistens in sozialen Medien veröffentlicht werden, äußerst psychisch beschämend und können sozial zu Rufschädigungen führen.

Deepfake-Pornographie wird von Fachleuten zunehmend als digitale Form sexueller Gewalt eingeordnet, weil sie nicht einvernehmlich die sexuelle Selbstbestimmung verletzt, Betroffene

beschämt sowie berufliche und soziale Schäden verursachen kann. In Deutschland wird über schärfere Gesetze diskutiert, mit Strafen bis zu mehreren Jahren Haft.

## **b. Exhibitionismus**

*Exhibitionismus (von lateinisch exhibere, unter anderem „heraushalten, darbieten, vorzeigen, darstellen, zeigen, wahrnehmbar machen, vorführen“) bezeichnet die Entblößung von – im Alltag in der Regel verdeckten – Geschlechtsorganen oder den Vollzug von sexuellen Aktivitäten in der Öffentlichkeit. Die Handlung soll die Aufmerksamkeit umstehender bzw. zuschauender Personen wecken und entsprechende Reaktionen auslösen. Wikipedia (DE)*

In der Sexualwissenschaft spricht man von exhibitionistischen Verhaltensweisen, wenn Männer sexuelle Erregung dadurch erleben, dass sie ihre Genitalien öffentlich unaufgefordert und damit nicht einvernehmlich entblößen. Der Kern dieses Verhaltens liegt nicht im Wunsch nach Geschlechtsverkehr mit der beobachteten Person, sondern in der sexuellen Erregung durch die schockierende, erschreckte oder ekelhafte Reaktion des Opfers sowie durch den Akt des Zeigens selbst, oft begleitet von Masturbation.

Typische Formen von Exhibitionismus sind:

### 1. Nicht strafbarer Exhibitionismus:

#### a. Exhibitionistische Fantasien

Die Person stellt sich vor, sich anderen zu zeigen, ohne dies tatsächlich zu tun.

#### b. Einvernehmlicher Exhibitionismus

Z. B. in bestimmten Subkulturen oder Partnerschaften.

### 2. Strafbarer Exhibitionismus:

#### a. Klassischer Exhibitionismus

Das absichtliche Entblößen der Genitalien vor einer nicht einwilligenden Person.

Dies ist die Form, die in Diagnosesystemen wie ICD oder DSM beschrieben wird.

#### b. Rechtliche Lage beim Exhibitionismus: Nach § 183 StGB machen sich ausschließlich Männer strafbar, die eine andere Person durch das Vorzeigen ihres entblößten Gliedes belästigen. Frauen können sich ggf. der „Erregung öffentlichen Ärgernisses“ (§ 183a StGB) schuldig machen.

#### c. Digitaler Exhibitionismus

Das Versenden expliziter Bilder oder Videos ohne Aufforderung (Cyberflashing) wird zunehmend als digitale Form sexueller Grenzverletzung als Nötigung diskutiert.

Rechtliche Einordnung: In Deutschland, Österreich und der Schweiz ist klassischer Exhibitionismus in der Regel als Straftat gegen die sexuelle Selbstbestimmung eingestuft. Entscheidend für die Strafbarkeit ist, dass die Handlung nicht einvernehmlich erfolgt und erkennbar sexuell motiviert ist. Einmaliges, kontextbedingtes Nacktsein (z. B. am FKK-Strand) oder versehentliches Entblößen fällt nicht darunter.

## • Sexueller Expositionismus

Sexueller Expositionismus kann als *sozialkommunikatives Verhalten* verstanden werden, bei dem Personen ihren Körper freiwillig selbstdarstellerisch präsentieren, ohne dass dies eine strafrechtlich relevante Form des Exhibitionismus erfüllt. Während Exhibitionisten grundsätzlich keine Einvernehmlichkeit anstreben, überlassen die Expositionisten es jedem Einzelnen, ob ihre mehr oder weniger freizügige Selbstdarstellung als aufdringliche, nicht-einvernehmliche Konfrontation interpretiert wird.

Ein zentraler Aspekt jeder Selbstexposition ist gerade der erzwungene, nicht-einvernehmliche Anblick auf Seiten des Publikums. Ob eine solche Selbstdarstellung als übergriffig oder akzeptabel erlebt wird, hängt entscheidend davon ab, ob die Betrachtenden ihr freiwillig und informiert zustimmen konnten oder ihr ungewollt ausgesetzt sind – etwa bei sexualisierter Werbung im öffentlichen Raum.

Die zwei Hauptkriterien des Expositionismus sind ihre Freiwilligkeit und ihr Streben nach einem ästhetischen, erotischen oder sexuellen Empfinden.

### Das fünfstufige Modell der sexuellen Exposition

Die folgenden fünf Kategorien sind graduell und beschreiben geschlechtsunabhängige Formen der Selbstdarstellung, die in sozialen, kulturellen oder medialen Kontexten vorkommen. Sie werden jeweils anhand folgender Kriterien erläutert:

- **Merkmal** (Um was geht es?)
- **Beispiele** (Was wird gesehen?)
- **Intention** (Was will die Darstellung?)
- **Erleben** (Was erleben Darsteller?)
- **Wirkung** (Wie wird das Dargestellte wahrgenommen?)
- **Konsensualität** (Wie wird die Darstellung akzeptiert?)

#### 1) Kontextuelle Expositionen

• **Merkmal:** Körperliche Darstellungen, die nicht erotisch, sondern ästhetisch oder informativ gemeint sind, aber trotzdem individuell erotisch wahrgenommen bzw. interpretiert werden können.

• **Beispiele:** Körperdarstellungen in Sport (z. B. Bodybuilding, Gymnastik), medizinische oder dokumentarische Darstellungen.

#### • Intention

Die Intention kontextueller Expositionen besteht darin, den eigenen Körper aus nicht-sexuellen Gründen darzustellen – etwa in Kunst, Sport, Medizin oder Dokumentation. Die Darstellung dient funktionalen, ästhetischen oder informativen Zwecken und zielt darauf ab, den Körper neutral kontextbezogen zu präsentieren.

- **Erleben**

Darstellende erleben ihren Körper in diesem Rahmen meist neutral, ästhetisch oder professionell eingesetzt, ohne erotischen Fokus. Das Erleben ist auf die jeweilige Aufgabe bzw. Darstellung ausgerichtet. Körperbewusstsein ist vorhanden, aber nicht erotisch aufgeladen.

- **Wirkung**

Betrachtende nehmen diese Darstellungen je nach Kontext als neutral, ästhetisch oder informativ wahr. Einzelne Betrachter können sie dennoch als erotisierend erleben, doch die ursprüngliche Intention bleibt nicht-sexuell. Die Wirkung ist stark subjektiv und vom kulturellen und situativen Rahmen abhängig.

- **Konsensualität**

Wird eine kontextuelle Exposition nicht-konsensual wahrgenommen (etwa, weil sich jemand durch eine anatomische Lehrtafel im öffentlichen Raum belästigt fühlt), liegt die Irritation meist in der Diskrepanz zwischen dem gezeigten Inhalt und den Erwartungen des Betrachters, nicht in einer sexuellen Intention der Darstellung.

## 2) Erotische Expositionen

- **Merkmal:** Erotisch konnotierte Betonung des Körpers ohne direkte sexuelle Anspielung.

- **Beispiele:** Figurbetonte Kleidung, ästhetische Posen, Modefotografie.

- **Intention**

Bei erotischen Expositionen besteht die Intention darin, den eigenen Körper erotisch-ästhetisch hervorzuheben, ohne eine explizit sexuelle Botschaft zu senden. Die Darstellung zielt darauf ab, Attraktivität, Stil oder Selbstbewusstsein auszudrücken und den Körper als Teil einer ästhetischen Gesamtwirkung zu präsentieren. Die Betonung liegt auf Eleganz, Form und Ausstrahlung, nicht auf sexueller Provokation.

- **Erleben**

Darstellende erleben in dieser Form der Selbstdarstellung häufig ein gesteigertes Körperbewusstsein und ein Gefühl von Selbstwirksamkeit. Sie empfinden Freude an der ästhetischen Inszenierung und daran, sich attraktiv präsentiert zu fühlen. Ein leicht bis stark erotisch gefärbtes Selbstempfinden ist Bestandteil des Erlebens und steht im Vordergrund. Wer dies nicht erlebt, exponiert sich nicht, sondern zeigt sich aus anderen Gründen, wie distanzierter Professionalität oder Unfreiwilligkeit.

- **Wirkung**

Für Betrachtende wirkt diese Form der Selbstdarstellung meist attraktiv, stilvoll oder ästhetisch. Sie hat eine subtile erotische Konnotation, wird jedoch als sozial akzeptierte, modische oder künstlerische Körperbetonung wahrgenommen. Die Wirkung bleibt ästhetisch anregend und überschreitet nicht die Schwelle zum Sexuellen.

- **Konsensualität**

Diese Akzeptanz setzt jedoch einen konsensualen Rahmen voraus; wird dieselbe Darstellung ungewollt und aufdringlich platziert, kann bereits die erotische Konnotation als unangemessen empfunden werden, auch wenn der Inhalt nicht sexuell explizit ist.

### 3) Erotisch-sexuelle Expositionen

- **Merkmal:** Kleidung oder Darstellung, die sexuelle Reize bewusst hervorhebt, ohne intime Körperteile zu entblößen. Deutliche sexuelle Anmutung.

- **Beispiele:** Tiefe Ausschnitte, freizügige Bekleidung, suggestive Posen.

- **Intention**

Die Intention erotisch-sexueller Expositionen besteht darin, sexuelle Reize bewusst hervorzuheben, ohne intime Körperteile gänzlich zu entblößen. Die Darstellung arbeitet mit Andeutungen, baut Spannung auf mit gezielter Erzeugung von Aufmerksamkeit. Sie dient der erotischen Kommunikation mit sexueller Andeutung, bleibt jedoch im Bereich der Suggestion und vermeidet sexuelle Expositionen.

- **Erleben**

Darstellende erleben häufig ein erhöhtes Körperbewusstsein und ein Gefühl erotischer Energie. Die bewusste Hervorhebung bestimmter Körpermerkmale kann ein lustvolles oder anregendes Erleben auslösen, das durch soziale Resonanz verstärkt werden kann. Dieses Erleben bleibt jedoch kontrolliert als erregendes Selbstempfinden.

- **Wirkung**

Betrachtende nehmen diese Selbstdarstellungen als deutlich erotisch-sexuell und verführerisch wahr. Sie erzeugen Aufmerksamkeit, Interesse oder auch Irritation, abhängig von kulturellen Normen und individuellen Einstellungen. Die Wirkung ist klar sexuell konnotiert, ohne in den Bereich der offenen Sexualität überzugehen.

- **Konsensualität**

Im konsensualen Kontext (z. B. in einem entsprechend ausgewiesenen Club oder auf einer einvernehmlich besuchten Sozial Medien Plattform) kann dies als angenehm oder anregend empfunden werden. Im nicht-konsensualen Kontext (z. B. als Pop-ups auf Webseiten) kann dieselbe Darstellung als übergriffig bis belästigend erlebt werden. Die Konsensualität des Rahmens entscheidet hier maßgeblich über die soziale Bewertung.

### 4) Sexuelle Expositionen

- **Merkmal:** Sichtbarkeit von entblößten Brüsten der Frau und/oder Genitalien – bei Männern den nicht erigierten Penis und bei Frauen die geschlossene Vulva sowie eindeutig sexuelle Posen. Sexualisiert, aber nicht pornografisch, da keine sexuelle Aktivität oder Erregung dargestellt wird.

- **Beispiele:** Nacktheit bzw. Entblößung ohne sexuelle Handlung, entblößte Brüste, nicht erigierter Penis, geschlossene Vulva.

- **Intention**

Die Intention sexueller Expositionen liegt in der erregten Aufmerksamkeit durch offene Darstellung des nackten Körpers oder eindeutig sexualisierter Posen, ohne dass sexuelle Handlungen gezeigt werden. Sie kann natürlich, ästhetisch, selbstbestimmt oder provozierend gemeint sein. Die Darstellung zeigt den Körper bewusst als sexuelles oder sexuell konnotiertes Objekt, ohne pornografische Absicht.

- **Erleben**

Sich sexuell Darstellende erleben oft ein intensives Körpergefühl, das einerseits mit Selbstbestimmung und andererseits mit einem Gefühl von schamhafter Verletzlichkeit verbunden sein kann. Ein lustvolles Erleben ist nicht ausgeschlossen, aber auch nicht zwingend – die Bandbreite reicht von professioneller Neutralität (etwa bei einem Aktmodell, das für ein Foto nackt posiert) bis zu innerer Erregung. Eine sexuelle Exposition findet bspw. innerhalb eines einvernehmlichen privaten, medialen oder künstlerischen Rahmens statt. Eine ungewollte bzw. unfreiwillige sexuelle Präsentation gehört nicht zu den sexuellen Expositionen, sondern zur Ausbeutung.

- **Wirkung**

Für Betrachtende wirkt diese Form der Darstellung eindeutig sexuell. Sie kann Neugier, Faszination, ästhetische Wertschätzung oder Irritation bis Ablehnung auslösen.

- **Konsensualität**

Die entscheidende Weichenstellung bei der sexuellen Exposition liegt jedoch in der Konsensualität: Im einvernehmlichen Rahmen (z. B. einer Aktausstellung oder einer als freizügig ausgewiesenen Veranstaltung) ist die Betrachtung freiwillig und kann als ästhetisch oder anregend empfunden werden. Im nicht-konsensualen Rahmen (etwa unvermittelte Nacktheit in einem dafür nicht vorgesehenen öffentlichen Raum) wird dieselbe Darstellung leicht als Grenzverletzung oder Belästigung erlebt, auch wenn sie unterhalb der Schwelle des strafbaren Exhibitionismus bleibt. Die Wahrnehmung hängt daher stark vom Kontext ab, bleibt inhaltlich jedoch klar im Bereich der Sexualität verortet, ohne pornografisch zu sein.

## 5) Pornografische Expositionen

- **Merkmal:** Darstellung sexueller Handlungen mit erigiertem Penis und Sichtbarkeit des Scheideneingangs oder der inneren Schamlippen. Explizit sexuelle Darstellung oder Aktivität, wobei die gängige Definition von Pornografie erfüllt wird.

- **Beispiele:** Geschlechtsverkehr, Masturbation, erigierter Penis, geöffnete Schamlippen.

- **Intention**

Die Intention pornographischer Expositionen besteht in der expliziten Darstellung sexueller Handlungen oder erregter Geschlechtsorgane. Der Fokus liegt auf der offenen Präsentation sexueller Aktivität und/oder Erregung. Die Darstellung dient der sexuellen Unterhaltung und Erregung. Sie ist eindeutig auf Sexualität ausgerichtet.

- **Erleben**

Sich pornographisch Darstellende erleben eine sexuelle Erregung mit oder ohne Konzentration auf die dargestellte Aktivität. Sie sind sich der eigenen Wirkung bewusst und agieren innerhalb eines klar sexualisiert-erregten Rahmens. Das Erleben ist oft funktional auf die sexuelle Handlung bzw. Darstellung ausgerichtet.

- **Wirkung**

Betrachtende nehmen diese Darstellungen als eindeutig pornographisch und explizit sexuell wahr. Die Wirkung ist primär auf sexuelle Stimulation und Erregung ausgerichtet und lässt wenig Raum für andere Deutungen.

- **Konsensualität**

Diese Wirkung setzt jedoch einen konsensualen Zugang voraus (z. B. eine bewusste Entscheidung für eine pornografische Plattform). Wird pornographisches Material ungewollt gezeigt – etwa als unverlangt zugesandtes Bild oder als nicht überspringbare Werbung, kippt die intendierte Stimulation in eine Erfahrung von Übergriffigkeit und Belästigung. Die Tatsache, dass derselbe Inhalt in einem konsensualen Rahmen legitim sein kann und in einem nicht-konsensualen Rahmen verletzend wirkt, macht die Konsensachse gerade bei dieser Stufe der sexuellen Exposition besonders deutlich.

- ▶ **Selbstdarstellung und Macht**

Selbstdarstellung ist niemals ein neutraler Akt. Wer sich selbst inszeniert darstellt, übt immer auch Macht aus – unabhängig davon, ob die Darstellung ästhetisch, erotisch, sexuell oder pornographisch gemeint ist. Diese Macht entsteht nicht erst in expliziten oder grenzverletzenden Situationen, sondern bereits im Moment der Sichtbarkeit selbst. Denn jede Form der freiwilligen Exposition – ob beiläufig oder bewusst inszeniert beeinflusst, was andere sehen, wie sie es sehen und in welchem Rahmen sie es wahrnehmen.

Die Macht der Selbstdarstellung lässt sich in drei grundlegende Bereiche fassen:

- I. Aufmerksamkeitsmacht**

Wer sich selbst expositioniert, bestimmt den Moment der Sichtbarkeit. Betrachtende werden zunächst mit einem Bild konfrontiert, bevor sie entscheiden können, ob sie es sehen möchten oder nicht. Diese Asymmetrie erzeugt eine Form von Aufmerksamkeitsmacht: Die darstellende Person setzt den ersten Impuls, während die Betrachtenden erst im zweiten Schritt reagieren können. Je sexueller die Darstellung, desto stärker wird dieser Effekt – und desto relevanter wird die Frage nach Konsens.

## II. Deutungsmacht

Selbstexposition ist immer auch ein Akt der Deutungsmacht. Die darstellende Person entscheidet, wie ihr Körper inszeniert wird, welche ästhetischen, erotischen oder sexuellen Signale gesetzt werden und in welchem Rahmen die Darstellung gesehen werden soll. Dadurch entsteht Deutungsmacht: Die Macht, Bedeutungen zu setzen, bevor andere sie interpretieren. Selbst wenn Betrachtende diese Bedeutungen ablehnen oder umdeuten, bleibt die ursprüngliche Intention wirksam.

## III. Normative Macht

Jede Form der Exposition kann – bewusst oder unbewusst – kulturelle und soziale Grenzen verschieben. Was als normal, akzeptabel oder intim gilt, wird durch wiederholte Darstellungen sozial neu verhandelt. Selbstdarstellung kann Normen bestätigen, herausfordern oder überschreiten. Damit entsteht normative Macht: Die Fähigkeit, soziale Erwartungen zu beeinflussen und die Grenzen des Zeigbaren gezielt zu irritieren, um sie zu erweitern. Ein historisches Beispiel hierfür ist die Einleitung eines öffentlichen Diskurses über Sexualität und öffentlich freizügigere Körperdarstellung Ende der 1960er und Anfang der 1970er Jahre in Deutschland und anderen westlichen Ländern, wo durch gezielte Selbstexpositionen die Grenzen des damals Akzeptablen neu definiert wurden.

## IV. Einordnung im Rahmen des Modells

Diese drei Machtformen wirken in allen fünf Stufen der Exposition, jedoch mit unterschiedlicher Intensität. Während kontextuelle Darstellungen vor allem ästhetische Macht entfalten, gewinnen erotische und sexuelle Expositionen zunehmend an Aufmerksamkeits- und Normsetzungsmacht. Pornographische Expositionen schließlich bündeln alle drei Mächte in maximaler Form – weshalb hier die Konsensfrage besonders zentral wird.

## Fazit

Zusammengefasst geht es bei Expositionisten (als selbstdarstellende Personen) vordergründig sowohl bei sich als auch intendiert bei Betrachtenden um Folgendes:

1. Kontextuell – Ästhetik
2. Erotisch – Anregung
3. Erotisch-sexuell – Reizung
4. Sexuell – Erregung
5. Pornographisch – Erregtsein

## c. Pädophilie

*Der Begriff Pädophilie (von altgriechisch παῖς paîs „Knabe, Kind“ und φιλία philía „Freundschaft“) bezeichnet das ausschließliche oder überwiegende sexuelle Interesse von Menschen an Kindern vor Erreichen der Pubertät. Sind die jeweiligen Bedingungen der verschiedenen diagnostischen Manuale erfüllt, wird Pädophilie als psychische Störung, genauer als Störung der Sexualpräferenz bzw. als paraphile Störung klassifiziert. Werden entsprechende*

*Neigungen in Handlung umgesetzt, sind im Regelfall zugleich strafrechtliche Normen verletzt, die sexuelle Handlungen mit Kindern zum Gegenstand haben. Wikipedia (DE)*

Pädophilie ist die schwerste, gesellschaftlich und rechtlich am stärksten sanktionierte und zu Recht geächtetste Paraphilie, weil Kinder besonders schutzbedürftig sind und durch sexuelle Übergriffe schwerste und oft lebenslange Schäden erleiden – körperlich, psychisch, geistig und sozial. Jede Form sexueller Handlung mit Kindern ist ein Verbrechen.

Auch bei der Pädophilie ist es wichtig, zwischen der Neigung und der tatsächlichen Handlung zu unterscheiden. Die Neigung allein ist nicht strafbar, die Umsetzung jedoch immer – und sie stellt eine schwere Straftat dar, weil Kinder niemals einwilligungsfähig sind und durch solche Taten massiv geschädigt werden.

In der klinischen Psychologie wird Pädophilie als tief verankerte, stabile sexuelle Präferenz verstanden, die sich nicht willentlich ablegen lässt. Sie gilt als paraphile Störung, wenn sie Leidensdruck verursacht oder zu pädophilem Verhalten führt. Die Forschung betont, dass Prävention und frühzeitige grenzensetzende therapeutische Maßnahmen entscheidend sind, um Kinder zu schützen.

Die klinische, wissenschaftliche und rechtliche Beschäftigung mit diesem Thema dient ausschließlich dem Kinderschutz und der Prävention – niemals der Rechtfertigung.

#### **d. Weitere Paraphilien**

Weitere seltene Paraphilien sind:

- **Frotteurismus:** Das unerwünschte und daher nicht einvernehmliche Reiben des eigenen Geschlechtsteils an anderen Personen (z. B. in Menschenansammlungen) ist eine Straftat.

Frotteuristische Handlungen gelten nicht nur als Straftat, sondern werden in der klinischen Psychologie als Störung eingeordnet, wenn die betroffene Person wiederholt sexuelles Erregungserleben durch nicht einvernehmlichen Körperkontakt hat und dies zu Leidensdruck oder sozialer Beeinträchtigung führt.

- **Nekrophilie:** Sexuelle Handlungen an menschlichen Leichen gelten als Störung der Totenruhe (§ 168 StGB) und sind strafbar.

Nekrophilie wird in der Fachliteratur als schwere Form einer Paraphilie beschrieben, da sie per Definition niemals einvernehmlich sein kann und daher sowohl ethisch als auch rechtlich strikt verboten ist.

- **Zoophilie:** Sexuelle Handlungen mit Tieren sind in Deutschland gemäß § 17 Tierschutzgesetz verboten und können mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren bestraft werden.

Zoophile Handlungen sind verboten, weil Tiere keine Einwilligung geben können und dadurch immer ein Schutzinteresse besteht. In der klinischen Klassifikation wird Zoophilie als Paraphilie mit erheblichem Konflikt- und Schadenspotenzial eingeordnet.

### **e. Intuitionen**

1. Willie Nelson formulierte und sang Mitte der 70er Jahre eine in Musik gefasste Lebensweisheit:

*„Like the other little children  
You're gonna dream a dream or two  
But be careful of what you're dreamin'  
Or soon your dreams will be dreamin' you“*

Eigene Übersetzung:

*So wie die anderen kleinen Kinder wirst Du den einen oder anderen Traum träumen; aber sei vorsichtig, was du träumst, sonst werden deine Träume dich bald träumen.*

2. Eine alte deutsche Volksweisheit mahnt:

*„Wer mit dem Teufel tanzt, darf sich nicht wundern, wenn er sich verbrennt.“*

Teufel = Rauschmittel und zwielichtige Machenschaften – hier sexueller Natur

Verbrennen = Sucht, Siechtum, Gefängnis

Beide Weisheiten ermahnen zur Aufmerksamkeit gegenüber eigenen Begehrlichkeiten.

Übertragen auf den Kontext dieses Artikels geht es um sexuelle Begehrlichkeiten:

*„Sei achtsam, was oder wen Du begehrt, und vor allem, wie Du damit umgehst. Sonst besteht die Gefahr, davon beherrscht zu werden, Dich darin zu verlieren und zu leiden.“*

Solange sexuelle Prioritäten innerhalb gesellschaftlich akzeptierter Normen bleiben, können Menschen zufrieden leben, die zu ihrer sexuellen Orientierung und ihren Neigungen stehen und sie ausleben dürfen. Zur eigenen Sexualität zu stehen bedeutet, sie zu verstehen, zu genießen und – wenn nötig – zu schützen.

Dies schließt jedoch eines unmissverständlich aus: Strafbare Paraphilien dürfen nicht toleriert werden. Angestrebt – und geschützt – werden sollte die sexuelle Selbstbestimmung und ihre Einvernehmlichkeit innerhalb der ethisch-rechtlichen Grenzen, wie sie in den deutschsprachigen Ländern bestehen und kontinuierlich weiterentwickelt werden.

### **C. Sexuelles Verhalten**

Nachdem der Ablauf der sexuellen Nähe und die sexuellen Prioritäten dargestellt wurden, soll es in diesem Kapitel um das sexuelle Verhalten gehen. Dabei ist es unvermeidlich, zwischen typisch männlichen und weiblichen Mustern im Sexualverhalten zu unterscheiden. Wie so oft in der

Biologie und Psychologie festzustellen ist, kann davon ausgegangen werden, dass bei sämtlichen hier getätigten Pauschalierungen ein Verhältnis von ~80% zu ~20% (80/20-Verhältnis) vorliegt.

Sexuelles Verhalten umfasst alle Begegnungen und Handlungen, die sexueller Natur sind und zur Befriedigung und/oder der Fortpflanzung führen sollen. Das individuelle Sexualverhalten wird durch das Zusammenspiel biologisch-erregender, psychologisch-emotionaler, kognitiv-geistiger und sozial-kultureller Faktoren stark beeinflusst.

## **1. Positives Sexualverhalten**

Positives Sexualverhalten bezeichnet ein Verhalten, das von gegenseitigem Respekt, Einvernehmlichkeit und Selbstbestimmung geprägt ist und das körperliche wie emotionale Wohlbefinden aller Beteiligten stärkt. Hierbei ist es wichtig, Sexualität nicht nur als körperlichen Akt, sondern als verantwortungsvolle Form zwischenmenschlicher Interaktion zu verstehen.

In diesem Abschnitt wird auf den Ablauf eines positiven Sexualverhaltens eingegangen. Dabei wird davon ausgegangen, dass folgende Merkmale vorhanden sind:

- **Einvernehmlichkeit:**

Alle Beteiligten stimmen bewusst und freiwillig zu. Entscheidungen werden ohne Druck oder Manipulation getroffen.

- **Selbstbestimmung:**

Jeder Mensch entscheidet selbst, ob, wann und wie er Sexualität leben oder nicht leben möchte.

- **Unversehrtheit:**

Sexualität wird so gestaltet, dass sie das emotionale und körperliche Wohlbefinden unterstützt und weder belastet noch verletzt.

- **Würdevoller Umgang:**

Die Grenzen, Wünsche und Bedürfnisse aller Personen werden respektiert, also ernst genommen und berücksichtigt.

Wünschenswert sind zudem:

- **Verantwortung:**

Dazu gehört ein bewusster Umgang mit Risiken sowie der Schutz der eigenen und der Gesundheit anderer.

- **Offene Kommunikation:**

Offene und ehrliche Gespräche über Erwartungen, Wünsche und Grenzen schaffen Klarheit und Sicherheit.

### **a. Appetenz**

Interessanterweise haben sowohl Appetenz als auch Appetit die gleiche lateinische Wurzel und leiten sich vom lateinischen Verb *appetere* ab, das „begehren“, „verlangen“ oder „anstreben“

bedeutet. Das Verb setzt sich zusammen aus ad- („zu, hin zu“) und petere („streben, suchen, fordern“).

Appetit kam über das mittellateinische appetitus („Verlangen nach Speise“) ins Deutsche, während Appetenz sich direkt vom lateinischen Partizip appetens („nach etwas streben“) ableitet. Beide Begriffe teilen sich die gemeinsame Bedeutung eines zielgerichteten Verlangens oder Strebens, wobei „Appetit“ sich meist auf das Essen bezieht, während „Appetenz“ in der Psychologie und Biologie für ein allgemeineres, motiviertes Streben nach einem Reiz oder Ziel verwendet wird.

Folgende Begriffsunterscheidungen sind wichtig:

- **Appetenz** = inneres Streben, Motiviertheit, Lust als sexuelles Verlangen
- **Appetenzverhalten** = äußeres, beobachtbares Verhalten, das aus der Appetenz entsteht
- **Sexuelles Verhalten** = Sex, Verhalten während der eigentlichen sexuellen Aktivität

Während Appetenz die innere Voraussetzung zur sexuellen Nähe bildet, ist das Appetenzverhalten die Herstellung dieser Nähe, was mit der Suche nach einer entsprechenden Reizquelle bzw. Geschlechtspartner(in) beginnt. Dann erfolgt die Annäherung mit der Intention eines intimen, sexuellen Kontakts. Das Appetenzverhalten umfasst alle verbalen und nonverbalen Signale, die Interesse an einer sexuellen Begegnung signalisieren, wie Flirten, intensiven Blickkontakt oder körperliche Annäherung.

Appetenzverhalten bezeichnet demnach das aktive, zielgerichtete Streben nach sexueller Stimulation bis Intimität – also den motivationalen Anteil des sexuellen Verlangens, der zu einer konkreten sexuellen Erregung führt. Anders ausgedrückt: Appetenzverhalten ist alles, was vor dem Sex passiert, und damit die Art & Weise, wie jemand eine begehrte Person dazu bringt, sich auf eine sexuelle Begegnung einzulassen.

### 1) Lust und Unlust

Sexuelle Lust ist kein dauerhafter Zustand, sondern ein dynamisches Zusammenspiel aus körperlichen, psychischen, geistigen und sozialen Faktoren. Menschen erleben Phasen intensiver sexueller Lust ebenso wie Zeiten, in denen Lust kaum oder gar nicht spürbar ist. Zum Beispiel können Stress, Müdigkeit, Beziehungskonflikte, hormonelle Veränderungen oder psychische Belastungen die sexuelle Appetenz beeinflussen, ohne dass dies gleich als eine Störung gewertet werden muss. Ebenso kann sexuelle Lust durch Nähe, Fantasien, emotionale Verbundenheit oder körperliche Stimulation entstehen und wachsen.

Unlust ist daher nicht automatisch ein Problem, sondern häufig ein Hinweis auf Bedürfnisse, die Aufmerksamkeit verlangen – etwa nach Ruhe, Klarheit, Sicherheit oder emotionaler Nähe.

Eine dauerhafte, nicht gewollte sexuelle Unlust wird als Libidoverlust bezeichnet. Eine dauerhafte, stimmige sexuelle Unlust wird als Asexualität bezeichnet, eine sexuelle Orientierung, bei der Menschen kein Bedürfnis nach sexueller Aktivität verspüren.

## **2) Sexualität in unterschiedlichen Beziehungskontexten**

Sexualität entfaltet sich je nach Beziehungskontext auf unterschiedliche Weise. Erste Beziehungen sind oft von Unsicherheit, Neugier und Lernprozessen geprägt, während langjährige Partnerschaften andere Herausforderungen mit sich bringen – etwa die Balance zwischen Begehren und Vertrautheit. Offene Beziehungen, polyamore Konstellationen oder Fernbeziehungen stellen wiederum eigene Anforderungen an Kommunikation, Vertrauen und Absprachen. Auch Trennungen, Verluste oder neue Partnerschaften verändern die Art, wie Menschen Sexualität erleben. Sexualität ist damit kein statisches Verhalten, sondern eine Beziehungsdynamik, die sich mit den Lebensumständen wandelt und immer wieder neu ausgehandelt wird.

## **3) Sexuelle Gesundheit**

Sexuelle Gesundheit umfasst weit mehr als die Abwesenheit von Krankheiten. Sie beschreibt die Fähigkeit, Sexualität selbstbestimmt, lustvoll und körperlich stimmig zu erleben. Dazu gehören Kenntnisse über den eigenen Körper, über hormonelle Rhythmen, über Erregbarkeit und Grenzen, aber auch über Verhütung, STI-Prävention und körperliche Besonderheiten. Menschen unterscheiden sich stark in ihrer sexuellen Reaktionsweise: Manche reagieren schnell und intensiv, andere langsamer oder selektiver. Chronische Erkrankungen, Behinderungen, hormonelle Veränderungen oder Medikamente können die Sexualität beeinflussen, ohne sie zu mindern. Ein Verständnis für diese körperliche Vielfalt entlastet und zeigt, dass es keine „normale“ Sexualität gibt, sondern nur individuelle Ausdrucksformen, die sich im Laufe des Lebens verändern können.

### **b. Sexuelle Annäherung und Flirten**

Eine erste sexuelle Annäherung beginnt selten direkt oder ausdrücklich. In den meisten sozialen Kontexten wäre eine unmittelbare Benennung sexuellen Interesses unangemessen oder riskant. Stattdessen bedienen sich Menschen eines subtileren, kulturell eingeübten Verhaltens - das Flirten. Flirten ist eine sozial verträgliche Form sexueller Annäherung, in der erotische Neugier, gegenseitige Anziehung und die Bereitschaft zur Nähe vorsichtig ausgelotet werden. Es ist ein Spiel aus Andeutung und Zurückhaltung, das es ermöglicht, Interesse zu signalisieren, ohne Grenzen zu überschreiten.

Flirten erfüllt dabei eine doppelte Funktion. Einerseits dient es der Kontaktaufnahme: Menschen prüfen, ob zwischen ihnen eine Resonanz entsteht, ob Sympathie vorhanden ist und ob der andere offen für weitere Annäherung wirkt. Andererseits minimiert Flirten das Risiko sozialer Zurückweisung. Durch die indirekte, spielerische Formulierung bleibt die Situation für beide Seiten steuerbar. Ein Lächeln, ein längerer Blickkontakt oder ein humorvoller Kommentar können Interesse ausdrücken, ohne dass eine klare Verpflichtung entsteht. Die Kommunikation bleibt offen genug, um sich zurückzuziehen, wenn die Signale nicht erwidert werden.

Psychologisch betrachtet ist Flirten eine Form der nonverbalen und paraverbalen Sexualkommunikation. Körpersprache, Tonfall, Blickkontakt und räumliche Nähe transportieren mehr Bedeutung als Worte. Menschen spiegeln unbewusst die Haltung des Gegenübers, lehnen sich leicht vor, verändern ihre Stimme oder suchen wiederholt den Blickkontakt. Diese Signale sind Ausdruck einer vorsichtigen Annäherung, die jedoch stets im Rahmen sozialer Normen bleibt.

Flirten ist damit ein Übergangsraum zwischen Distanz und Intimität. Es schafft Spannung, ohne sie direkt aufzulösen, und ermöglicht beiden Beteiligten, sich langsam an die Möglichkeit emotional-erotischer Nähe heranzutasten. Entscheidend ist dabei die Gegenseitigkeit: Flirten ist zunächst ein einseitiges Angebot, auf das ein Gegenüber entweder reagiert oder nicht. Erst wenn beide Seiten aufeinander reagieren, entsteht der typische Rhythmus aus Annäherung und spielerischer Zurückhaltung, der das miteinander Flirten auszeichnet.

Sowohl in der sexuellen Entwicklung als auch am Anfang einer Beziehung spielt Flirten eine zentrale Rolle. Es ist der erste Schritt, in dem sexuelles Interesse nicht nur empfunden, sondern kommuniziert wird – jedoch in einer Form, die Sicherheit, Respekt und soziale Einbettung gewährleistet. Flirten ist somit nicht bloß ein oberflächliches Spiel, sondern ein kulturell verankerter Mechanismus, der sexuelle Annäherung ermöglicht, ohne sie zu überstürzen.

### **c. Petting**

Der Begriff Petting bezeichnet ein breites Spektrum sexueller Handlungen ohne Penetration, das der gegenseitigen Erregung, Intimität und körperlichen Exploration dient. Eine einheitliche Definition existiert nicht – und genau das macht den Begriff kulturgeschichtlich interessant. In der Sexualwissenschaft gilt Petting als Oberbegriff für Formen sexueller Annäherung, die sowohl zärtliche Berührungen als auch gezielte Stimulation erogener Zonen einschließen kann. Entscheidend ist, dass die Beteiligten sexuelle Nähe erleben, ohne den Geschlechtsverkehr selbst zu vollziehen.

Historisch wurde Petting vor allem im 20. Jahrhundert als Möglichkeit beschrieben, sexuelle Erfahrungen zu sammeln, ohne gesellschaftliche Normen zu verletzen, etwa die damals stark betonte „Jungfräulichkeit“. In der Jugendsexualität der 1950er- bis 1980er-Jahre galt Petting als „erlaubte“ Form sexueller Aktivität, die Nähe und Lust ermöglichte, aber als weniger folgenreich wahrgenommen wurde, weil keine Schwangerschaft entstehen konnte. Diese historische Prägung erklärt, warum der Begriff heute etwas altmodisch wirkt und in jüngeren Generationen durch Begriffe wie „Kuscheln“, „Fummeln“ oder „Rummachen“ ersetzt wurde.

Der Begriff Vorspiel wird dagegen meist für sexuelle Handlungen verwendet, die bewusst auf den Geschlechtsverkehr hinführen; sobald eine Penetration – genital, oral oder anal – stattfindet, spricht man nicht mehr von Petting.

Inhaltlich lässt sich Petting in zwei Bedeutungen gliedern:

- **Die weite Bedeutung** umfasst alle Formen körperlicher Intimität, die eine sexuelle Erregung auslösen und das darauf folgende Erregtsein aufrechterhalten, ohne einen Orgasmus auszulösen: intensives Küssen, allgemeines Streicheln, kuschelndes Umarmen, bis hin zu erkundenden Berührungen (Befühlen) an Brüste, Po oder Innenschenkeln. Hier steht das beidseitige Erkunden des Körpers und seiner Reaktionen im Vordergrund, nicht zwingend die Stimulation der Genitalien.

- **Die engere Bedeutung**, wie sie in vielen Wörterbüchern beschrieben wird, meint die gegenseitige sexuelle Stimulation der Geschlechtsorgane, vordergründig mit der Hand, und kann bis zum Orgasmus führen. Diese Definition grenzt Petting klar vom Geschlechtsverkehr ab, ordnet es aber dennoch als explizite Sexualpraktik ein, weil ein Orgasmus ausgelöst wird.

Sexualpädagogisch wird Petting heute eher als Teil eines Kontinuums sexueller Entwicklung verstanden: als Möglichkeit, Grenzen zu erkunden, physische Kommunikation über Wünsche zu üben und körperliche Reaktionen kennenzulernen. Die Bandbreite der Handlungen zeigt, dass Petting weniger eine klar umrissene Technik ist als vielmehr ein Beziehungsraum, in dem Menschen Intimität gestalten und ihre eigene sexuelle Ausdrucksform entwickeln.

- **Petting als Lernraum für Erregungsregulation und Körperwahrnehmung**

Für viele Jugendliche ist Petting vor dem ersten Geschlechtsverkehr eine wichtige Erfahrung, um den eigenen Körper und seine Reaktionen kennenzulernen. Dabei geht es nicht nur um Nähe und Lust, sondern auch um die Fähigkeit, das sexuelle Erregtsein wahrzunehmen, zu steuern und wieder abklingen zu lassen. Diese Form der Erregungsregulation – also das bewusste Aushalten, Steigern oder Zurücknehmen von Erregung – ist ein zentraler Bestandteil sexueller Entwicklung. Sie hilft jungen Menschen, ihre eigenen Grenzen zu erkennen und zu kommunizieren.

Ein weiterer Aspekt, der beim Petting eine wichtige Rolle spielt, ist das Erkunden der erogenen Zonen. Damit sind jene Körperbereiche gemeint, die aufgrund ihrer Nervenversorgung besonders sensibel auf Berührung reagieren und sexuelle Erregung verstärken können. Dazu gehören nicht nur die Genitalien, sondern auch Lippen, Hals, Brüste, Bauch, Rücken, Po oder die Innenschenkel. Jugendliche, die erste sexuelle Erfahrungen sammeln, entdecken in diesem Rahmen oft zum ersten Mal, wie unterschiedlich ihr Körper auf verschiedene Berührungen reagiert und welche Zonen für sie persönlich besonders angenehm oder intensiv sind. Diese Empfindlichkeiten sind individuell sehr verschieden und hängen sowohl von anatomischen Gegebenheiten als auch von Vertrauen, Stimmung und Beziehungserleben ab.

Gerade im nicht-penetrativen Kontext des Pettings entsteht so ein Raum, in dem junge Menschen lernen, auf die Signale ihres eigenen und des anderen Körpers zu achten, Grenzen wahrzunehmen und zugleich die Reaktionen des Gegenübers zu erkennen. Das Erkunden erogener Zonen wird damit zu einem zentralen Bestandteil des intimen Kennenlernens.

Wenn das sexuell Erregtsein nicht bis zum Orgasmus geführt wird, bleibt das entstandene körperliche Spannungsgefühl zunächst aufrecht. Diese Spannung ist eine Art „Stau“ im physiologischen Sinn, eine Mischung aus hormoneller Aktivierung, erhöhter Durchblutung und neurophysiologischer Erregung. Viele Jugendliche erleben diese Spannung als Drang nach weiterer sexueller Nähe oder Aktivität. Sexualpädagogisch wird dieses Phänomen als sexuelle Frustration oder unerfüllte, aufgestaute Erregung beschrieben – ein normaler Bestandteil sexueller Lernprozesse, der sich im Alltag oft von selbst wieder reguliert. Manche Menschen lenken die Energie des Spannungsgefühls in andere Tätigkeiten um, etwa Sport, Kreativität oder soziale Aktivitäten. In der Psychologie spricht man hier von Sublimierung, also der Umwandlung von

Erregung oder sonstigen inneren Spannungen in andere Formen von Aktivität.

Ein weniger ausgeprägtes Spannungsgefühl im Genitalbereich kann auch bei erwachsenen Männern auftreten, wenn sich ihre Ejakulationsfrequenz verändert – etwa wenn sie über längere Zeit regelmäßig Orgasmen hatten und plötzlich seltener. Der Körper passt die Spermienproduktion an die durchschnittliche Häufigkeit der Ejakulationen an. Die körperliche Erregbarkeit kann sich in solchen Phasen verändern, was manche Männer als verstärkten sexuellen Drang wahrnehmen. Andere Männer empfinden Druck bis Schmerz im Bereich der Hoden. Beides sind normale physiologische Prozesse.

Petting ist nicht nur eine sexuelle Handlung, sondern ein Erfahrungsraum, in dem Jugendliche lernen, mit Erregung, Spannung, Erwartung und Nähe umzugehen. Diese Erfahrungen tragen wesentlich dazu bei, ein selbstbestimmtes und reflektiertes Sexualverhalten zu entwickeln.

#### **d. Führen oder Folgen**

Das Prinzip des Führens oder Folgens spielt in vielen Bereichen menschlicher Beziehungen eine Rolle – z.B. beim Tanzen, beim Kommunizieren und auch in der Sexualität. Dabei geht es um das Zusammenspiel von Initiative und Reaktion: Eine Person gibt Impulse, die andere nimmt sie auf. In reflektierten Beziehungen ist dieses Wechselspiel flexibel, bewusst gestaltet und in gegenseitigem Einvernehmen. In weniger reflektierten Beziehungen zeigt sich jedoch häufig ein anderes Bild.

Reflektieren bedeutet in diesem Zusammenhang das bewusste Nachdenken sowohl über das eigene als auch über das Verhalten des Gegenübers, verbunden mit offenen Gesprächen darüber. Ein anderer wichtiger Aspekt ist, dass es unvermeidlich ist dieses Thema ohne Mann/Frau Pauschalierungen zu erläutern, sodass auch hier das 80/20-Verhältnis der Rollenverteilung gilt. Dazu kommt, dass das Führen oder Folgen in allen Geschlechter- und Beziehungskonstellationen (LGBTQ+) sowie BDSM Präferenzen vorkommt.

#### **1) Psychologische Rollenverständnisse**

Sowohl junge Frauen als auch junge Männer stehen unter dem Einfluss kultureller Vorgaben darüber, wie sie sich in intimen Situationen verhalten sollten – siehe bei Sexualskripten als übermittelte Sitten & Bräuche. Diese Vorgaben wirken jedoch auf unterschiedliche Weise.

Junge Frauen leben in einem Spannungsfeld zwischen Selbstbestimmung und gesellschaftlicher Bewertung. Sie lernen früh, dass zu viel Initiative oder sexuelle Selbstsicherheit negativ interpretiert wird. Die Sorge, als „zu fordernd“ oder „unangemessen“ wahrgenommen zu werden, kann dazu führen, dass sie die führende Rolle eher vermeiden und stattdessen folgen, selbst wenn sie innerlich dazu bereit wären.

Bei jungen Männern existiert ein gegensätzliches, aber ebenso belastendes Skript: Die Vorstellung, dass „echte“ Männlichkeit mit steter Kontrolle, Aktivität und Führung verbunden sei. Für sie kann es sich ungewohnt oder sogar bedrohlich anfühlen, die sexuelle Initiative abzugeben und sich führen zu lassen. Manche befürchten dadurch an Stärke oder Attraktivität zu verlieren. Diese

Befürchtungen sind das Ergebnis eines kulturellen Ideals, das Männern wenig Raum für situative Passivität und „kontrollierte Verletzlichkeit“ lässt.

## **2) Nonverbale Kommunikation**

Sexuelles Führen oder Folgen findet zum größten Teil nonverbal statt. Körpersprache, Atemrhythmus, Spannung, Nähe und Tempo vermitteln oft mehr als Worte. In sexuell weniger reflektierten Beziehungen werden diese Signale häufig fehlinterpretiert oder nicht bewusst wahrgenommen, was dazu führt, dass eher auf stereotype Erwartungen zurückgegriffen wird, statt auf die tatsächlichen Reaktionen des Gegenübers zu achten.

Mit wachsender Erfahrung entwickeln Paare ein feineres Gespür für subtile Hinweise. Führen oder Folgen wird dann weniger zu einem Rollenverhalten und mehr zu einem körperlichen Dialog, in dem beide Partner sensibler aufeinander reagieren.

## **3) Individuelle Temperamente**

Neben sozialen Vorgaben und Erwartungen spielen auch persönliche Temperamente in der Sexualität eine Rolle. Manche Menschen sind von Natur aus initiativer, andere eher reaktiver. In weniger reflektierten Beziehungen werden diese Temperamentunterschiede jedoch oft mit Geschlechterrollen – Mann initiativ & Frau reaktiv – verwechselt. Erst mit zunehmender Erfahrung können Paare unterscheiden, was persönlicher Ausdruck ist und was lediglich erlerntes Verhalten darstellt. Dadurch entsteht mehr Freiheit, Rollen bewusst zu wählen, statt sie automatisch zu übernehmen.

## **4) Machtbalance und Sicherheit**

Sexuelles Führen oder Folgen berührt immer auch Fragen von Vertrauen und Machtbalance. Führen bedeutet, Verantwortung zu übernehmen, und Folgen bedeutet Hingabe zu zeigen. In weniger reflektierten Beziehungen werden diese Rollen eher stereotyp ausgelebt – Mann führt und Frau folgt. Dadurch entsteht ein einseitiges sexuelles Machtverhältnis. Im Extremfall entsteht eine Dynamik, in der männliche Bedürfnisse dominieren und weibliche Bedürfnisse kaum bis keinen Raum erhalten. Dadurch lernen diese Männer die Sexualität der Frau kaum kennen und die Frauen werden daran gehindert, ihre eigene Sexualität in der Beziehung auszuleben.

Reflektierte Paare gehen sexuell mehr aufeinander ein und streben eine dynamische Machtbalance an. Sie schaffen einen Rahmen, in dem das Führen und Folgen sich abwechselt, wodurch beide Parteien sich in beiden Rollen sicher fühlen können. Dadurch wird Führen oder Folgen zu einem wechselseitigen Prozess, der auf gegenseitigem Respekt und emotionaler Sicherheit basiert.

## **5) Auswirkungen auf die sexuelle Dynamik**

In sexuell weniger reflektierten Beziehungen führt die Kombination aus sozialen Vorgaben & Erwartungen, Rollenunsicherheit und mangelnder Kommunikation oft, wie bereits erwähnt, zu starren Rollen: Der Mann führt, die Frau folgt – nicht unbedingt, weil es beiden entspricht, sondern

weil beide glauben, es müsse so sein. Die Dynamik entsteht damit sowohl aus persönlicher Passung als auch aus sozialen Vorgaben & Erwartungen.

Mit zunehmender Reife, wachsendem Vertrauen und offenerer Kommunikation können diese stereotypen Muster jedoch aufgelöst werden. Dazu müssten einerseits Männer weniger auf das eigene Bedürfnis fixiert sein und offener für die Bedürfnisse der Frau werden und andererseits Frauen sich mehr trauen, ihre eigenen Bedürfnisse nonverbal und verbal zu kommunizieren.

Sexuelle Reife zeigt sich hiernach nicht darin, eine bestimmte Rolle perfekt zu verkörpern, sondern darin, Rollen bewusst zu wählen, sie wechseln zu können und sie als Teil eines gemeinsamen Dialogs zu verstehen. Führen und Folgen werden so zu zwei komplementären Ausdrucksformen, die sich gegenseitig bereichern, statt einander festzulegen.

### **e. Befriedigung erstreben**

Sexuelle Befriedigung ist das subjektive Erleben, dass ein sexuelles Bedürfnis erfüllt wurde. Sie ist kein rein körperliches Ereignis, sondern das Ergebnis eines Zusammenspiels aus physiologischer Reaktion, emotionaler Bewertung, kognitiver Interpretation und sozialen Erwartungen. Sie ist ein zentraler Bestandteil einer sexuellen Gesundheit.

#### **1) Das befriedigte Ich**

Um dem Ich eine sexuelle Befriedigung zu ermöglichen, müssen alle vier Ebenen bzw. Seinskomponenten des Egos in Balance sein:

- **Physiologische Ebene**  
– Sexuelle Erregung, orgasmische Entladung und anschließende Entspannung.
- **Emotionale Ebene**  
– Ein befriedigendes Gefühl: „Das war gut“
- **Kognitive Ebene**  
– Positive Bewertung der Situation mit eigener Bestätigung
- **Soziale Ebene**  
– Klares Rollenverständnis, Berücksichtigung der sozialen Folgen

Erst wenn diese vier Ebenen zusammenpassen/kohärent sind, entsteht das, was Menschen als „befriedigenden Sex“ beschreiben.

Ein zentraler Aspekt, der oft übersehen wird, ist, dass eine sexuelle Befriedigung nicht zwangsweise an einen Orgasmus gebunden ist. So können Menschen sowohl einen Orgasmus ohne Befriedigung als auch eine Befriedigung ohne Orgasmus erleben. Der Grund hierfür ist, dass der Orgasmus ein körperliches Ereignis ist, während Befriedigung ein Gesamturteil des Ichs über die sexuelle Erfahrung darstellt. Wenn ein Orgasmus nicht angestrebt wird, dann ist das sexuell Erregtsein mit anschließender langsameren Entspannung gewollt.

Eine sexuelle Befriedigung ist eine Momentaufnahme, die optimalerweise zu einer sexuellen Zufriedenheit als langfristige Bewertung des eigenen Sexuallebens führen kann.

## 2) Geschlechtsspezifische Tendenzen

Geschlechtsübergreifende Studien zeigen, dass Vaginalverkehr mit etwa 97–98 % die häufigste sexuelle Praktik ist, gefolgt von Oralverkehr (ca. 89–90 %) und Analverkehr (ca. 36–44 %). Diese Zahlen variieren je nach Altersgruppe, Kultur und Erhebungsmethode, zeigen aber eine klare Rangfolge der verbreitetsten Praktiken.

Bei diesen geschlechtsspezifischen Angaben handelt es sich um statistische Tendenzen, nicht um starre Kategorien.

- Das Gros der Männer orientiert sich beim Sex stärker an körperlichen Anzeichen sexueller Befriedigung, wie Anziehung, Erregung und Orgasmus.
- Das Gros der Frauen orientiert sich beim Sex stärker an emotionalen und relationalen Anzeichen, wie Nähe, Verbundenheit, Stimmigkeit und situativem Kontext.
- Die sexuelle Dynamik beim Gros der Frauen ist vordergründig davon abhängig, was zugelassen wird. Beim Gros der Männer eher was gewollt wird.

Das bedeutet nicht, dass Männer keine emotionale Befriedigung suchen oder Frauen keine körperliche – es bedeutet lediglich, dass die Gewichtung im Durchschnitt unterschiedlich ausfällt. Diese Unterschiede sind nicht biologisch verankert, sondern entstehen aus einer Mischung aus:

- **biologischen Faktoren** (Hormone, Erregungsmuster)
- **psychologischen Faktoren** (Bindungsstil, Scham)
- **geistigen Faktoren** (Selbstbild, Normen)
- **sozialen Erwartungen** (Rollenbilder, Erziehung)

Damit wird verständlich, warum Männer und Frauen sexuelle Befriedigung teilweise unterschiedlich definieren, und warum es dennoch große individuelle Überschneidungen gibt.

## 3) Die Dualität der Sexualität

Die Dualität der Sexualität kann sehr schön anhand des bekannten chinesischen Taiji-Symbols erläutert werden. Dabei wird das Symbol hier nicht als naturphilosophische Wahrheit, sondern als „natursexuelle Wahrheit“ verwendet.



Das Taiji-Symbol (chinesisch Taijitu) ist ein Schwarz-Weiß-Diagramm, das in der chinesischen Philosophie die Einheit und Dynamik der Gegensätze Yin (dunkel, passiv, weiblich) und Yang (hell, aktiv, männlich) darstellt. Es besteht aus einem Kreis, der durch eine S-förmige Kurve in zwei sich gegenseitig umgebende, fischartige Hälften geteilt ist; jede Hälfte enthält einen Punkt der

entgegengesetzten Farbe, was die gegenseitige Durchdringung und Abhängigkeit der Kräfte symbolisiert.

## **I. Intersexuelle Dualität**

Auf die intersexuelle Dualität bezogen symbolisieren die beiden Farben zwei symmetrische, also gleichberechtigte, gegensätzliche Geschlechtspartner. Rein statistisch sind ~ 85 % der Menschen heterosexuell und die restlichen 15 % nicht, sodass das Symbol dieses Verhältnis zum Ausdruck bringt.

Dem Symbol und seiner Bedeutung treu bleibend, ist es berechtigt, von sowohl einem weiblichen (Yin) als auch einem männlichen (Yang) Rollenprinzip in der sexuellen Begegnung zu sprechen. Es wird ausdrücklich betont, dass ein Rollenprinzip eine Beziehungsrolle darstellt und nicht an ein Geschlecht gebunden ist: Eine Frau kann durchaus auch das männliche Rollenprinzip sexuell ausleben sowie ein Mann auch das weibliche Rollenprinzip ausleben kann.

Die intersexuelle Dualität als geschlechtsungebundene Rollenprinzipien ist ein Hauptgrund dafür, warum nicht-binäre Beziehungen genauso sexuell befriedigend sein können wie heterosexuelle. Das Geschlecht spielt dabei überhaupt keine Rolle, sondern das jeweils eingenommene Rollenprinzip.

Eine grobe Differenzierung der beiden Rollenprinzipien nach den vier Seinskomponenten des Egos, ergibt:

### Körperlich

Männlich: ankommend-eindringend

Weiblich: annehmend-empfangend

### Psychisch

Männlich: initiativ-gestaltend

Weiblich: einlassend-resonierend

### Geistig

Männlich: strukturierend-führend

Weiblich: fließend-folgend

### Sozial

Männlich: dominant-aktiv

Weiblich: kooperativ-responsiv

Die beiden Prinzipien werden rollenspielerisch durch BDSM-Praktiken ausgelebt und vor allem dabei geschlechtsunspezifisch agiert. So können Frauen ohne Weiteres dominieren, wenn ein Mann sich unterwerfen möchte.

Beim Vanillalsex, der optimalerweise ohne einseitiges Machtverhältnis abläuft, ist es bei Gleichberechtigung durchaus gewollt, dass die beiden Rollenprinzipien sich abwechseln.

## **II. Intrasexuelle Dualität**

Das Taiji-Symbol kann ebenfalls zur Erläuterung der individuellen, unsymmetrischen Verhältnisse bezüglich des eigenen Rollenprinzips herangezogen werden. Innerhalb jeder Farbe, also jedes Rollenprinzips, ist ein Punkt gegensätzlicher Farbe vorhanden, der intrasexuell verdeutlicht, dass jede Person beide Rollenprinzipien in sich trägt, aber eines eindeutig dominiert. Bei sexuell reflektierten Paaren wird bestrebt, dass die Rollenprinzipien sich entweder von Mal zu Mal oder fortlaufend abwechseln.

### **Fazit**

Die Betrachtung der Sexualität durch das Taiji-Symbol verdeutlicht, dass sexuelle Begegnungen weder zufällig noch chaotisch sind, sondern einer inneren Ordnung folgen, die auf komplementären Rollenprinzipien beruht. Diese Rollenprinzipien – das weibliche (Yin) und das männliche (Yang) – sind nicht an biologische Geschlechter gebunden, sondern beschreiben grundlegende Beziehungsdynamiken, die sich körperlich, psychisch, geistig und sozial ausdrücken. Dadurch wird verständlich, warum heterosexuelle wie nicht-binäre oder gleichgeschlechtliche Beziehungen gleichermaßen erfüllend sein können: Entscheidend ist nicht das Geschlecht der Beteiligten, sondern die Art & Weise, wie die Rollenprinzipien zwischen ihnen verteilt und gelebt werden.

Das Taiji-Symbol macht zudem sichtbar, dass diese Dualität nicht nur zwischen zwei Personen existiert, sondern auch innerhalb jeder einzelnen Person. Jede Person trägt beide Rollenprinzipien in sich, jedoch in unterschiedlicher Gewichtung. Diese intrasexuelle Dualität erklärt, warum Menschen je nach Situation, Vertrauen und/oder innerer Verfassung unterschiedliche Rollen einnehmen können – und warum sexuelle Begegnungen besonders harmonisch werden, wenn Paare diese Dynamik bewusst wahrnehmen und zulassen. Ob die Rollen sich abwechseln oder stabil bleiben, ist dabei weniger entscheidend als die Fähigkeit, das eigene dominante Rollenprinzip zu kennen und das komplementäre Rollenprinzip nicht zu verdrängen.

Insgesamt zeigt die natursexuelle Interpretation des Taiji-Symbols, dass Sexualität ein lebendiges Wechselspiel aus Gegensätzen ist und wechselseitig gestaltet werden kann. Die bewusste Anerkennung dieser beiden Dualitäten – sowohl intersexuell als auch intrasexuell – eröffnet ein tieferes Verständnis für geschlechtliche Harmonie, Abwechslung und die Vielfalt sexueller Beziehungen.

## **2. Negatives Sexualverhalten**

Negatives Sexualverhalten beschreibt Verhaltensweisen, bei denen Einvernehmlichkeit, Respekt, Unversehrtheit und/oder Selbstbestimmung verletzt werden. Es geht dabei nicht um moralische Bewertungen von Vorlieben, sondern um Situationen, in denen das sexuelle Miteinander für eine oder mehrere Personen schädlich, grenzüberschreitend oder belastend wird. So wird davon ausgegangen, dass folgende Merkmale bei negativem Sexualverhalten vorhanden sind:

- **Fehlende oder eingeschränkte Einvernehmlichkeit**

Wenn Handlungen ohne klare Zustimmung stattfinden oder Druck, Manipulation oder Abhängigkeiten eine Rolle spielen.

- **Verletzung der Selbstbestimmung**

Wenn jemand nicht frei entscheiden kann, ob, wann oder wie er/sie/es Sexualität leben möchte.

- **Missachtung von Grenzen**

Wenn Wünsche, Grenzen oder Signale der anderen Person ignoriert oder übergangen werden und ihre Unversehrtheit missachtet wird.

- **Emotional belastendes Verhalten**

Wenn Sexualität würdelos gestaltet wird, sodass sie Stress, Angst, Druck oder Schuldgefühle erzeugt.

- **Verantwortungslosigkeit**

Wenn ein unachtsamer Umgang mit Risiken, etwa wenn Schutzmaßnahmen bewusst verweigert oder Informationen zurückgehalten werden.

- **Mangelnde Kommunikation**

Wichtige Themen wie Erwartungen, Bedürfnisse, Grenzen oder Schutz werden nicht beachtet und bewusst vermieden.

## **a. Sexueller Missbrauch**

*Sexueller Missbrauch bezeichnet sexuelle Handlungen mit Minderjährigen oder erwachsenen, besonders gefährdeten Personen (z. B. Kranke, Behinderte, Hilfsbedürftige, Gefangene, Patientinnen bzw. Patienten, die sich in Psychotherapie befinden), die generell oder unter bestimmten Umständen auch mit Einverständnis des Betroffenen als Vergehen oder Verbrechen strafbar sind. Wikipedia (DE)*

Sexueller Missbrauch bezeichnet sexuelle Handlungen mit Minderjährigen oder besonders schutzbedürftigen Erwachsenen, die aufgrund ihres Alters, ihrer Abhängigkeit oder ihrer Situation nicht wirksam einwilligen können. Solche Handlungen sind strafbar – unabhängig davon, ob die betroffene Person für den Täter scheinbar zustimmt.

### **1) Der Missbrauchs begriff**

*Der Oberbegriff Missbrauch (lateinisch *abusus*) bezeichnet allgemein den anerkannten (oder vorherrschenden) Regeln oder gesellschaftlichen oder rechtlichen Normen widersprechenden Gebrauch von Gegenständen, Lebewesen, Substanzen (Medikamente, „Drogen“), Rechtsstellungen („Amtsmisbrauch“), Missbrauch von Macht und Einfluss sowie den sexuellen Missbrauch, auch den sexuellen Missbrauch von Kindern oder seelischen Missbrauch von Kindern. Auch dient der Begriff der moralischen Bewertung von Handlungsabsichten, bevor der bemängelte Gebrauch oder die Handlung stattgefunden hat. Wikipedia (DE)*

Beim sexuellen Missbrauch geht es um Handlungen, bei denen eine Person die körperliche, emotionale und kognitive Integrität einer anderen Person verletzt, indem sie deren Grenzen überschreitet, Abhängigkeiten ausnutzt und/oder auf eine reflektierte Einvernehmlichkeit verzichtet. Sexueller Missbrauch ist daher eine einseitige Selbstbestimmung des missbräuchlich Handelnden und eine Missachtung der Integrität und Unversehrtheit des Betroffenen.

## **2) Folgen von sexuellem Missbrauch**

Sexueller Missbrauch hinterlässt bei den Betroffenen tiefe Wunden – auf allen vier Ebenen der Seinskomponenten des Egos.

### **• Körperliche Ebene**

Viele Betroffene erleben während des Missbrauchs eine automatische Erstarrungsreaktion (sogenannte tonische Immobilität) und Schmerzen. Später können körperliche Symptome wie Schlafstörungen, Schmerzstörungen ohne organische Ursache oder eine gestörte Körperwahrnehmung hinzukommen. Nicht selten entwickelt sich ein vermindertes Sexualempfinden, die bis zur Anorgasmie (Unfähigkeit zum Orgasmus) reichen kann.

### **• Psychische Ebene**

Das Vertrauen in andere Menschen – und oft auch in das eigene Empfinden – ist tief erschüttert. Typische Folgen sind Angstzustände, Schamgefühle, Schuldzuweisungen an sich selbst ("Ich hätte etwas tun müssen") und eine grundlegende Verunsicherung im Umgang mit Nähe und Distanz. Bei langanhaltendem oder sehr frühem Missbrauch können sich auch komplexe psychische Störungen entwickeln, etwa emotionale Instabilität und/oder eine dissoziative Störung (sogenannte Borderline Persönlichkeitsstörungen).

### **• Geistige Ebene**

Der Geist versucht stets, das, was für ihn unerträglich ist zu verdrängen oder umzudeuten. Es entstehen sogenannte blockierende Engramme – im Gehirn gespeicherte, tief sitzende, oft unbewusste Muster, die spätere Beziehungen und Entscheidungen negativ beeinflussen. Manche Betroffene entwickeln ein verstärktes Misstrauen bis paranoide Tendenzen, also eine grundsätzliche Erwartung, bedroht oder ausgenutzt zu werden.

### **• Soziale Ebene**

Die Art, wie Betroffene Beziehungen gestalten, liegt irgendwo zwischen zwei extremen Richtungen: Einige suchen immer wieder neue, oft riskante sexuelle Kontakte als Versuch, Kontrolle zurückzugewinnen. Andere ziehen sich völlig zurück und meiden Nähe. Viele Betroffene erleben eine tiefe Isoliertheit, selbst wenn sie äußerlich in Beziehungen leben. Das kann sich in Rückzug oder in riskanten Beziehungsmustern äußern. Abstinenz ↔ Promiskuität sind die beiden Pole, innerhalb derer sie sich bewegen.

Je früher ein sexueller Missbrauch erlebt wird, desto gravierender sind die Folgen. Daher ist Missbrauch, der im Kindes- oder Jugendalter stattfindet, besonders folgenreich, weil zu diesem Zeitpunkt das Selbstwertgefühl und das Vertrauen in die Mitmenschen noch im Aufbau sind. Die

Folgen prägen dann das ganze weitere Leben – aber sie müssen es nicht. Mit geeigneter Unterstützung (psychische und körperliche Therapieformen) ist ein konstruktiver Umgang mit den Folgen des Traumas durchaus möglich.

## **b. Sexuelle Misshandlungen**

Sexuelle Misshandlung ist ein übergeordneter Begriff für jede Form sexualisierter Gewalt, bei der eine Person gegen ihren Willen zu sexuellen Handlungen gedrängt, genötigt oder gezwungen wird. Im Unterschied zum sexuellen Missbrauch, der vor allem das Ausnutzen von Schutzlosigkeit oder Abhängigkeit betont, rückt der Begriff der Misshandlung die Gewalt-, Zwangs- oder Übergriffssituation in den Vordergrund. Sexuelle Misshandlungen können Menschen jeden Alters betreffen.

### **1) Formen sexueller Misshandlung**

#### **• Sexuelle Nötigung**

Wenn eine Person durch Druck, Drohungen oder psychische Manipulation zu sexuellen Handlungen gebracht wird, denen sie nicht zustimmt.

#### **• Sexuelle Gewalt**

Wenn körperliche Gewalt eingesetzt wird, um sexuelle Handlungen zu erzwingen, wie etwa bei einer Vergewaltigung.

#### **• Übergriffe ohne körperlichen Kontakt**

Dazu zählen etwa das Zeigen pornografischer Inhalte, das Erzwingen sexueller Gespräche oder das Beobachten einer Person in intimen Situationen ohne deren Einverständnis (z.B. Voyeurismus).

#### **• Missachtung klarer Grenzen**

Wenn eine Person trotz ausdrücklicher Ablehnung oder sichtbarer Abwehrreaktionen weiter bedrängt wird oder ohne vorherige Kontaktaufnahme in ihrer Intimsphäre verletzt wird, wie bei Exhibitionismus oder Frotteurismus.

### **2) Folgen sexueller Misshandlung**

Sexuelle Misshandlungen können – ähnlich wie sexueller Missbrauch – tiefgreifende Folgen auf körperlicher, psychischer, geistiger und sozialer Ebene haben. Viele Betroffene entwickeln Angstzustände, Schamgefühle, Schwierigkeiten im Umgang mit Nähe und Distanz oder ein erschüttertes Vertrauen in andere Menschen. Die Auswirkungen hängen von vielen Faktoren ab, etwa der Art des Übergriffs, der Beziehung zur Täterperson und der vorhandenen Unterstützung im Umfeld.

## **3. Sexuelle Störungen**

Wie bisher in diesem Artikel deutlich geworden ist, so ist Sexualität ein Zusammenspiel aus Körper, Psyche, Geist und Sozialität. Sobald eine Störung des sexuellen Ablaufs bezüglich der Beziehung, der eigenen Einstellung und der Lebensumstände resultiert, meldet sich der Körper. Das bedeutet, dass, wenn eines dieser Elemente aus dem Gleichgewicht gerät, das sexuelle Erleben empfindlich gestört werden kann.

Eine erfolgreiche Überwindung oder Behandlung kann demnach nur ein bio-psycho-kognitsoziales Modell erreichen, denn nur so wird das gesamte Ego (Körper + Psyche + Geist + Sozialität) in der multifaktoriellen Genese einer sexuellen Störung berücksichtigt.

Im Folgenden wird auf die fünf häufigsten sexuellen Störungen – Erektionsstörungen, Vaginismus, Dyspareunie, Anorgasmie und Libidoverlust – näher eingegangen. Um Wiederholungen zu vermeiden, wird auf die Erektionsstörung ausführlicher eingegangen, damit das Prinzip der multifaktoriellen Genese von sexuellen Störungen deutlich wird.

### **a. Erektionsstörungen des Mannes**

*Eine erektile Dysfunktion – Abkürzung ED, auch Erektionsstörung, Impotentia coeundi (von lateinisch coire ‚zusammengehen‘, ‚sich begatten‘, vgl. Koitus), im Volksmund auch fälschlich als Impotenz bezeichnet – ist eine Sexualstörung. Wenn es einem Mann, ohne dass aktuell emotional belastende Lebensumstände bestehen, über einen längeren Zeitraum hinweg in der Mehrzahl der Versuche nicht gelingt, eine für ein befriedigendes Sexualleben ausreichende Erektion des Penis zu bekommen oder beizubehalten, spricht man von erektiler Dysfunktion. Kurzzeitige Erektionsstörungen gelten hingegen nicht als ED. Wikipedia*

Eine Erektionsstörung ist demnach die anhaltende Schwierigkeit, eine für ein befriedigendes Sexualleben ausreichende Erektion zu bekommen oder aufrechtzuerhalten. Von einer Erektionsstörung spricht man erst, wenn dieses Problem über mehrere Monate hinweg und in der Mehrzahl der Versuche auftritt. Kurzzeitige oder gelegentliche Erektionsprobleme gelten nicht als Erektionsstörung.

Erektionsstörungen können viele Ursachen haben – körperliche, emotionale, kognitive und soziale. Wichtig ist, dass Erektionsstörungen häufig gut behandelbar sind und auch, dass viele Männer im Laufe ihres Lebens vorübergehende Phasen mit Erektionsschwierigkeiten erleben.

#### **1) Körperliche Faktoren**

Die Ursachen für eine Erektionsstörung sind vielfältig und betreffen alle vier Seinskomponenten des Egos (Körper + Psyche + Geist + Sozialität). Bei jüngeren Männern überwiegen psychische und kognitive Gründe, während bei Männern ab 50 etwa 80 Prozent der Fälle auf chronische Erkrankungen und körperliche Störungen zurückzuführen sind, dazu zählen:

- **Gefäßkrankungen:** Gefäßverkalkung (Arteriosklerose), Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen reduzieren den Blutzuffluss zum Penis.
- **Zuckerkrankheit (Diabetes):** Ein häufiger Auslöser, der durch Nervenschädigungen und Gefäßschäden die Erektion behindert; Diabetiker haben ein bis zu dreifach erhöhtes Risiko.
- **Hormonelle Störungen:** Ein Mangel an Testosteron oder ein Überschuss an Prolaktin kann die sexuelle Funktion mindern.
- **Neurologische Erkrankungen:** Multiple Sklerose (MS), Schüttellähmung (Parkinson), Gehirnschlag (Schlaganfälle) oder Rückenmarksverletzungen stören die Signalweiterleitung im Nervensystem.

- **Substanzen und Lebensstil:** Bestimmte Blutdrucksenker, Stimmungsaufheller (Antidepressiva) und andere Psychopharmaka sowie Nikotin, Alkoholabhängigkeit und überhöhter Drogenkonsum tragen zur Entstehung bei.
- **Chirurgische Eingriffe:** Operationen im Genital- oder Beckenbereich, insbesondere eine radikale Entfernung der Vorsteherdrüse (Prostatektomie), können Nerven und Blutgefäße schädigen.

## 2) Psychische Faktoren

Besonders bei jüngeren Männern spielen psychische Faktoren eine zentrale Rolle, können aber auch sekundär bei körperlichen Problemen auftreten:

- **Stress und Überlastung:** Beruflicher oder privater Stress sowie Erschöpfung.
- **Angst und Druck:** Leistungsdruck, Versagensängste oder Angststörungen.
- **Psychische Erkrankungen:** Depressionen und andere psychische Störungen.
- **Traumatische Erlebnisse:** Sexueller Missbrauch und Misshandlungen.

## 3) Kognitive Faktoren

Bei den kognitiv-geistigen Faktoren, die zu einer Erektionsstörung führen können, handelt es sich um dysfunktional-störende Gedankenmuster, die den sexuellen Erregungsprozess beeinträchtigen:

- **Versagens- und Leistungsangst:** Die Angst, keine Erektion zu bekommen oder zu halten, blockiert durch erhöhte Anspannung den physiologischen Prozess – ein klassischer Teufelskreis, bei dem die Angst die Störung selbst verursachen kann.
- **Dysfunktionale Sexualskripte:** Starr definierte, unrealistische Vorstellungen davon, wie Sex "richtig" ablaufen muss/soll, führen zu Druck und Ablenkung.
- **Negative Selbstwahrnehmung:** Ein geringes Selbstwertgefühl oder ein negatives Bild der eigenen sexuellen Attraktivität und Leistungsfähigkeit beeinträchtigt die sexuelle Funktion.

## 4) Soziale und partnerschaftliche Faktoren

Die Qualität der Beziehung zum Gegenüber ist ein zentraler Einflussfaktor bei einer Erektionsstörung:

- **Beziehungskonflikte:** Unzufriedenheit, fehlende Intimität, fehlende Kommunikation oder offene Konflikte der Beziehung beeinträchtigen die sexuelle Appetenz.
- **Persönliche Unsicherheit:** Unsicherheit im Umgang mit Sexualität, Scham oder mangelnde Erfahrung können die Erregung verhindern.
- **Partnerbezogene Faktoren:** Ein mangelndes sexuelles Interesse der Partnerin oder das Gefühl, durch sie unter Druck gesetzt zu werden, sind häufige Auslöser.

Eine Erektionsstörung zeigt besonders deutlich, wie eng körperliche, psychische, geistige und soziale Prozesse miteinander verwoben sind. Die Erektion ist ein sensibler neurovaskulärer (Nerven und Gefäße) Vorgang, der Ruhe, Vertrauen und innere Sicherheit benötigt. Sobald Stress, Leistungsdruck oder negative Erwartungen auftreten, schaltet der Körper vom möglichen „Erregungsmodus“ in den „Alarmmodus“. Die Folge ist eine erhöhte Muskelspannung, eine veränderte Atmung und eine Umverteilung des Blutflusses – all das wirkt der Erektion entgegen.

## 1) Vorzeitiger Samenerguss

*Der vorzeitige Samenerguss (lateinisch Ejaculatio praecox „frühzeitiges Auswerfen“; auch vorzeitige Ejakulation) ist eine sexuelle Störung des Mannes, bei der der Samenerguss (Ejakulation) zu frühzeitig erfolgt, teilweise direkt nach dem Einführen des erigierten Penis in die Vagina, ohne dass dies mit einem lustvollen Orgasmus für die Partnerin verbunden wäre. Der vorzeitige Samenerguss kann negative Folgen für beide Partner haben, da der Geschlechtsverkehr aufgrund der Refraktärphase sowie dem Nachlassen der Erektion nach dem Samenerguss in der Regel nicht direkt weitergeführt werden kann, was wiederum langfristig zu verminderter sexueller Zufriedenheit, Leidensdruck und Partnerschaftskonflikten führen kann.*

*Es ist die häufigste sexuelle Funktionsstörung bei Männern unter 60 Jahren (Prävalenz: bis zu 30 Prozent). Die bisher größte international durchgeführte Studie zu vorzeitigem Samenerguss kommt zu dem Ergebnis, dass ca. 20 Prozent der Männer betroffen sind. Wikipedia*

Der vorzeitige Samenerguss wird hier bewusst zu den Erektionsstörungen gezählt, weil die Erektion ungewollt vorschnell durch den Samenerguss beendet wird. Medizinisch wird er zu den Ejakulationsstörungen gezählt, wozu ebenfalls das Ausbleiben des Samenergusses trotz Orgasmus (Anejakulation) gehört. Ebenfalls zu den Ejakulationsstörungen und nicht zu den Erektionsstörungen gehört der verzögerte Samenerguss (Ejaculatio retardata).

Beim vorzeitigen Samenerguss ist es wichtig, zwischen einem sporadisch-situativen und einem situationsunabhängigen, dauerhaften Auftreten zu unterscheiden. Sensitive, also feinfühligere Menschen, neigen eher zu beziehungsbedingten Sexualstörungen. Bei Männern sind es Erektionsstörungen mit, verzögerter oder ohne Samenerguss und bei Frauen Orgasmusstörungen, mit oder ohne Schmerzen.

Beidseitige, aber auch einseitige starke Emotionen, die aus einem moralischen Konflikt entstehen, erhöhen den Stressfaktor einer Beziehung. Schuldgefühle, Angst, Stress oder Leistungsdruck beeinträchtigen die Erektionskontrolle beim Mann und die vaginale Entspannung der Frau.

Nehmen wir situativ mal an, dass eine Frau sich sehr stark von einem Mann, mit dem sie aus gesellschaftlich-moralischen Gründen nicht eine intime Beziehung eingehen darf, sexuell angezogen fühlt und dass es dem Mann ähnlich geht. Besonders in Beziehungskonstellationen, die mit sozialen oder moralischen Konflikten verbunden sind – etwa bei beruflichen Abhängigkeiten oder Rollenüberschneidungen – kann sich eine starke innere Spannung aufbauen. Beide Personen fühlen sich möglicherweise zueinander hingezogen, erleben aber gleichzeitig ein „Es darf eigentlich nicht sein“. Vier Beispiele hierfür wären: Schwester – Schwager, Ärztin – Patient, Chef – Sekretärin oder Anwalt – Mandantin.

Falls es irgendwann doch zum Geschlechtsverkehr zwischen beiden Personen kommt, dann ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Frau sich nicht richtig entspannen kann und Schmerzen erleidet oder der Mann vorzeitig zum Höhepunkt kommt, hoch. Beide wollen den Sex genießen, aber der Schuldgefühle auslösende soziale Faktor der Beziehungskonstellation lässt dies nicht ohne Weiteres zu.

Je stärker die Schuldgefühle mit Angst vor möglichen Konsequenzen, desto ausgeprägter wird die meist unbewusste körperliche Anspannung sein. Je weniger Schuldgefühle bestehen, desto weniger Anspannung entsteht, die eine störende Wirkung erzeugen kann. Beide kämpfen damit, dass es eigentlich nicht sein darf, aber beide wollen, dass es passiert. Es geht also darum, dass eine beeinträchtigende zwischenmenschliche Spannung sich aufbaut, die eine situativ destruktive Wirkung entfaltet. Hinzukommt, dass je sensitiver jemand ist, desto empfänglicher ist er/sie/es für atmosphärische Spannungen. Sensitivität ist hier kein Defizit, sondern ein Verstärker.

Das Atmosphärische ist das, was lediglich gespürt wird als: „Hier fühle ich mich wohl“ oder „Hier stimmt was nicht“. Im Beispiel treibt der Körper an und der Geist sagt nein, sodass das dazwischen vorhandene Bauchgefühl der Psyche ambivalent ist, was zu psychosomatischen Reaktionen führen kann.

## 2) Impotenz

*Impotenz bedeutet [1] Unfähigkeit des Mannes, ein Kind zu zeugen [2] Unfähigkeit des Mannes zum Geschlechtsverkehr. Wiktionary*

Der Begriff Impotenz (lateinisch impotentia = „Unvermögen“) wurde früher als Oberbegriff für verschiedene Störungen der männlichen Sexualfunktion verwendet. Heute benutzt die Medizin präzisere Bezeichnungen, weil „Impotenz“ unscharf ist und eine abwertende Konnotation hat. Die klassischen Unterformen lassen sich jedoch klar unterscheiden:

- **keine Erektion** (Impotentia coeundi)

Die Unfähigkeit, eine Erektion zu bekommen oder zu halten. Das betrifft ausschließlich die Sexualfunktion, nicht die Zeugungsfähigkeit der Spermien.

- **keine Ejakulation** (Impotentia ejaculandi)

Die Unfähigkeit, einen Samenerguss auszulösen. Auch hier kann die Sexualfunktion gestört sein, während die Spermien selbst völlig normal sind.

- **keine Fruchtbarkeit** (Impotentia generandi)

Die Unfähigkeit, Kinder zu zeugen. Hier geht es nicht um eingeschränkte, sondern um fehlende Zeugungsfähigkeit. Die Sexualfunktion kann völlig normal sein, aber die Spermien sind nicht befruchtungsfähig oder fehlen ganz. Das entspricht dem, was man heute als männliche Unfruchtbarkeit (Infertilität) bezeichnet.

Diese drei Bereiche haben unterschiedliche Ursachen und werden medizinisch getrennt betrachtet. Eine Erektionsstörung macht einen Mann nicht automatisch unfruchtbar, und ein unfruchtbarer Mann kann sexuell völlig funktionsfähig sein. Die klare Trennung der Begriffe verhindert Missverständnisse und ermöglicht eine gezielte Diagnostik.

## b. Schmerzstörungen der Frau

Vaginismus und Dyspareunie werden in der heutigen medizinischen Klassifikation gemeinsam als *genito-pelvine Schmerz-Penetrationsstörung* beschrieben. Beide betreffen Schmerzen,

Verkrampfungen oder Schwierigkeiten im Zusammenhang mit der Penetration des männlichen Glieds (Penis) in die weibliche Scheide (Vagina) und treten häufig zusammen auf. Da es sich trotzdem um zwei verschiedene Schmerzstörungen handelt, werden sie hier getrennt erläutert.

## 1) Vaginismus

*Unter Vaginismus (oder auch Scheidenkrampf) versteht man eine unwillkürliche Verspannung oder Verkrampfung des Beckenbodens und der Vaginalmuskulatur, wodurch der Scheideneingang eng oder wie verschlossen erscheint. Die vaginistische Reaktion beinhaltet eine wiederkehrende oder andauernde ungewollte Kontraktion beziehungsweise einen Spasmus der Muskeln, die das untere Drittel der Vagina umgeben, was eine vaginale Penetration erschwert oder unmöglich macht. Vaginalverkehr, eine gynäkologische Untersuchung und das Einführen von Tampons oder anderen Objekten können dadurch sehr schmerzhaft oder – bei Vaginismus in seiner schwersten Ausprägung – unmöglich sein. Wikipedia*

### ► Körperliche (organische) Ursachen

Organische Ursachen machen etwa 10% der Fälle vom Scheidenkrampf (Vaginismus) aus und können den Teufelskreis der Erkrankung auslösen:

- **Schmerzhafte Vorerfahrungen:** Misshandlungen, Geburten, Operationen, Fehlgeburten, Abtreibungen oder schmerzhafte gynäkologische Untersuchungen.
- **Entzündungen und Infektionen:** Entzündung der äußeren weiblichen Geschlechtssteile und der Scheide (Vulvovaginitis) durch Pilzinfektionen (z. B. Candida), bakterielle Scheidenentzündungen (Vaginosen).
- **Angeborene Anomalien:** Eine sehr kurze Scheide (Vagina), ein dickes Hymen (Jungfernhäutchen) oder eine Hautwulst in der Scheide (Vaginalseptum).

### ► Psychische, Kognitive und Soziale Ursachen

Diese psychologischen Faktoren sind bei etwa 90% der Fälle die Hauptursache und wirken oft als Abwehrmechanismus:

- **Kognitive Faktoren:** Dysfunktionale Gedankenmuster wie die Angst vor Schmerzen, die Vorstellung, der Penis könne Schaden anrichten, oder unrealistische Erwartungen an den ersten Geschlechtsverkehr (sog. "kognitiver Vaginismus").
- **Psychische Faktoren:** Angststörungen, Schuld- und Schamgefühle, Traumata (wie sexueller Missbrauch), Depressionen oder die Angst, die Kontrolle zu verlieren.
- **Soziale und kulturelle Faktoren:** Eine strenge, tabuisierende oder religiöse Erziehung, in der Sexualität als schändlich oder gefährlich dargestellt wird. Auch die Art der Familienstruktur (z.B. überdominanter Vater, passiv-aggressive Mutter) kann ein Risikofaktor sein.
- **Partnerschaftliche Faktoren:** Beziehungskonflikte, fehlende Kommunikation, mangelndes Vertrauen oder die sexuelle Unreife des Partners können die Symptome verstärken.

Diese Faktoren wirken meist wechselseitig und führen zu einem sich selbst verstärkenden Teufelskreis aus Angst, muskulärer Anspannung, Schmerz und Vermeidung. Eine erfolgreiche

Behandlung erfordert daher aufgrund der multifaktoriellen Genese eine ganzheitliche „bio-psycho-kongito-soziale“ Herangehensweise.

Beim Vaginismus zeigt sich besonders deutlich, wie eng körperliche Reaktionen mit inneren Überzeugungen verknüpft sind. Die unwillkürliche Verkrampfung der Beckenbodenmuskulatur ist kein bewusster Akt, sondern ein Schutzreflex, der sich aus Angst, Schmerz oder negativen Erwartungen entwickelt hat. Viele Betroffene erleben eine innere Spaltung: Der Wunsch nach Geschlechtsverkehr ist da, doch der Körper reagiert mit Schmerz. Der Körper folgt nicht der aktuellen Situation, sondern einer tief verankerten Vorstellung von Unerlaubtheit oder Gefahr.

## 2) Dyspareunie – Wenn Schmerz und Erwartung sich gegenseitig verstärken

*Eine Dyspareunie (von griech. dys- „Miss-“ bzw. „schlimm-“ und „Begattung“ von pareunos „Bettgenosse“), ist eine sexuelle Funktionsstörung. Meist äußert sie sich durch brennende oder krampfartige Schmerzen im Genitalbereich beim Geschlechtsverkehr, fast immer bleibt bei ihrem Auftreten der Orgasmus aus. Schmerzen beim Koitus können sowohl bei Frauen als auch bei Männern auftreten, der Ausdruck als solcher wird jedoch hauptsächlich im Zusammenhang mit weiblichem vaginalen Sexualschmerz verwendet. Wikipedia*

Dyspareunie kann, wie bei allen sexuellen Störungen, vielfältige Ursachen haben, die sich ebenfalls in körperliche (organische) und psychosoziale Faktoren einteilen lassen.

### ► Körperliche (organische) Ursachen

Die Schmerzen können oberflächlich (am Scheideneingang) oder tief (im Becken) auftreten:

- **Oberflächliche Schmerzen:** Häufig verursacht durch einen Östrogenmangel der Menopause mit Trockenheit der Scheide und Gewebsschwund (Atrophie), Scheidenschmerz (Vulvodynie), Infektionen (z. B. Pilze, Harnwegsinfekte) oder Verletzungen (z. B. nach Geburt, Operationen, Narben).
- **Tiefe Schmerzen:** Oft ein Zeichen für Erkrankungen wie Endometriose, chronische Beckenentzündungen, verspannte Beckenbodenmuskulatur (myofasziale Beckenbodenhypertonie), Muskeltumore (Uterusmyome) oder Verwachsungen.

### ► Psychische, Kognitive und Soziale Ursachen

Diese Faktoren spielen eine zentrale Rolle, besonders wenn körperliche Ursachen ausgeschlossen sind:

- **Psychische Faktoren:** Angst vor Schmerzen, Stress, Depressionen oder Traumata (wie sexueller Missbrauch) führen zu einer unwillkürlichen Anspannung der Beckenbodenmuskulatur.
- **Kognitive Faktoren:** Dysfunktionale Gedankenmuster, wie die Erwartung, dass Sex zwangsläufig schmerzhaft ist, oder unrealistische Vorstellungen von Sexualität.
- **Soziale und partnerschaftliche Faktoren:** Beziehungskonflikte, mangelnde Kommunikation, fehlendes Vertrauen, fehlende sexuelle Erregung aufgrund mangelnder Intimität oder soziale Normen und Tabus, die mit Schamgefühlen verbunden sind.

Dyspareunie kann organische Ursachen haben, doch selbst dann bleibt der kognitive Anteil entscheidend. Schmerz ist nicht nur ein körperliches Signal, sondern auch ein psychisches Ereignis. Wer einmal Schmerzen beim Geschlechtsverkehr erlebt hat, geht beim nächsten Mal mit der Erwartung hinein, dass es wieder wehtun wird. Diese Erwartung führt zu Anspannung, und Anspannung verstärkt den Schmerz. So entsteht ein Kreislauf, in dem Körper und Geist sich gegenseitig bestätigen. Selbst wenn die ursprüngliche Ursache längst abgeklungen ist, kann die Angst vor Schmerz den Schmerz selbst am Leben erhalten. Dyspareunie ist deshalb nicht nur eine Frage des Körpers, sondern auch der inneren Sicherheit, der Entspannung und der Fähigkeit, sich fallen zu lassen.

Vaginismus verhindert das Eindringen des Penis und Dyspareunie erzeugt Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Davon abzugrenzen ist die Vulvodynie, bei der die Scheide bereits bei Berührung einen brennenden Schmerz auslöst.

### c. Anorgasmie

*Als Anorgasmie, manchmal auch als „Orgasmushemmung“, wird eine Orgasmusstörung bei Frauen wie Männern bezeichnet, die durch ein oftmaliges oder andauerndes Fehlen eines sexuellen Höhepunktes bei ungestörter Erregungsphase definiert ist.*

*Bei der Hyporgasmie ist der Orgasmus soweit verzögert, dass es als störend empfunden wird. Eine Hyporgasmie kann das Erreichen eines Orgasmus so schwierig machen, dass sie einer Anorgasmie gleichkommt. Wikipedia*

#### 1) Körperliche (biologische) Ursachen

- **Neurologische Erkrankungen:** Zuckerkrankheit (Diabetes), Multiple Sklerose oder Rückenmarksverletzungen können die Nervenbahnen stören.
- **Hormonelle Störungen:** Ein Testosteronmangel kann die sexuelle Reaktion beeinträchtigen.
- **Medikamente:** Viele Psychopharmaka (insbesondere SSRI-Antidepressiva), Blutdruckmittel und Medikamente gegen Psychosen (Neuroleptika) können als Nebenwirkung Anorgasmie verursachen.
- **Chirurgische Eingriffe:** Operationen im Beckenbereich, wie eine Entfernung der Vorsteherdrüse (Prostatektomie), können Nerven schädigen.

#### 2) Psychische, Kognitive und Soziale Ursachen

Diese Faktoren sind oft die Hauptursache, besonders bei Frauen:

- **Psychische Faktoren:** Stress, Angst, Depressionen, Schuld- und Schamgefühle sowie traumatische sexuelle Erlebnisse (sexueller Missbrauch und Misshandlungen) führen zu einer Blockade.
- **Kognitive Faktoren:** Leistungsdruck, Erwartungsdruck oder die fixe Erwartung, dass ein Orgasmus "erzwungen" werden muss.
- **Soziale und partnerschaftliche Faktoren:** Mangelnde Intimität, fehlende Kommunikation im Partnerverhältnis, Konflikte oder eine tabuisierende Erziehung.
- **Verhaltensmuster:** Übermäßige Masturbation, oft mit intensiver Stimulation, kann eine Umstellung auf andere Stimulationsformen erschweren (situative Anorgasmie).

Anorgasmie zeigt besonders deutlich, wie sehr Sexualität von der kognitiv-geistigen Einstellung abhängt. Der Orgasmus ist kein mechanischer Vorgang, sondern ein Zustand des Loslassens. Wer versucht, ihn „herbeizudenken“, verhindert ihn. Viele Betroffene erleben Sexualität als Aufgabe, die erfüllt werden muss – ein Leistungsdenken, das dem Orgasmus diametral entgegenwirkt. Auch Medikamente, hormonelle Veränderungen oder fehlende Stimulation können eine Rolle spielen, doch häufig ist es die innere Anspannung, die den Höhepunkt blockiert. Der Körper ist erregt, aber die Psyche bleibt emotional angespannt. Erst wenn Kontrolle und Selbstbeobachtung in den Hintergrund treten, kann der Orgasmus entstehen. Anorgasmie ist deshalb weniger ein Versagen des Körpers als ein Ausdruck innerer Blockaden.

## e. Libidoverlust

*Libidoverlust bedeutet Alibido. Alibido ist ein Fachbegriff, der als Synonym für sexuelle Appetenzstörung, Lustlosigkeit, Unlust oder Anaphrodisie verwendet wird. Er bezeichnet den unwillentlichen Mangel oder die Abnahme an sexueller Phantasie und sexuellem Verlangen. Im Gegensatz zur Asexualität identifizieren sich betroffene Personen nicht selbstbestimmt mit ihrer Lustlosigkeit, sondern leiden oft unter dem Zustand.* KI-Leo vom Bravebrowser

### 1) Körperliche (somatische) Ursachen

- **Hormonelle Störungen:** Ein Mangel an Testosteron (bei Männern), Östrogen (bei Frauen) oder Schilddrüsenhormonen sind häufige körperliche Ursachen. Auch der natürliche Hormonabfall der Wechseljahre (Klimakterium) oder durch Medikamente wie die Antibabypille kann die Libido beeinträchtigen.
- **Krankheiten:** Chronische Erkrankungen wie Zuckerkrankheit (Diabetes), Herz-Kreislauf-Probleme, rheumatische Beschwerden, Krebs (Karzinom) oder Nierenerkrankungen.
- **Medikamente und Substanzen:** Nebenwirkungen von Antidepressiva (SSRI), Blutdruckmitteln, Psychopharmaka, aber auch Alkohol- und Drogenmissbrauch.

### 2) Psychische, Kognitive und Soziale Ursachen

Diese Faktoren sind besonders bei Frauen häufig die Hauptursache:

- **Psychische Faktoren:** Stress, Depressionen, Angstzustände, Schuld- und Schamgefühle und Traumata (z.B. sexueller Missbrauch und Misshandlungen) sind zentrale Auslöser. Der Körper schaltet bei Dauerstress auf "Sparen" und reduziert nicht überlebenswichtige Funktionen wie das sexuelle Verlangen.
- **Kognitive Faktoren:** Dysfunktionale Gedankenmuster, wie unrealistische Erwartungen an die Sexualität oder die Vorstellung, dass Sex "perfekt" sein müsse, verhindern sexuelle Lust.
- **Soziale und partnerschaftliche Faktoren:** Beziehungskonflikte, fehlende Kommunikation, sexuelle Langeweile, Gewohnheit, Existenzängste oder berufliche Überlastung. Eine fehlende emotionale Nähe oder Geborgenheit kann die Lust stark mindern.

Fehlendes oder geringes sexuelles Interesse ist als solches zwar nicht krankhaft, es kann aber dennoch, z. B. aufgrund einer Diskrepanz zwischen dem sexuellen Verlangen des Partners und dem eigenen, zu Problemen führen.

Libidoverlust ist die subtilste, aber zugleich tiefgreifendste Form einer sexuellen Störung. Lust verschwindet selten plötzlich; sie verblasst unter bestimmten belastenden Umständen. Sexuelle Lust ist kein Trieb, der einfach „da sein muss“, sondern ein Zustand, der entsteht, wenn der Geist frei genug ist, um sich auf Genuss einzulassen. Wer Sexualität mit Pflicht verbindet oder sich selbst zu kritisch betrachtet, verliert den Zugang zu spontaner Erregung. Libidoverlust ist deshalb weniger ein Mangel an Sexualität als ein gestörter innerer Raum für Sexualität.

#### 4. Hypersexualität und Sexsüchtigkeit

*Jede Form menschlicher Tätigkeit kann süchtig entarten.* (Viktor von Gebstättel)

Das hier vorgestellte vierstufige Suchtmodell nach Joseph ist ein eigenes phasenbasiertes Modell, das den typischen Verlauf einer Suchtentwicklung darstellt:

1. Reizquelle → positive Erfahrung
2. Wiederholung → Gewöhnung
3. Abhängigkeit → Sucht
4. Kontrolle → Abstinenz

Wie in der modernen Psychologie wird hier ebenfalls unterschieden zwischen substanzgebundenen Abhängigkeiten (z. B. Alkohol, Drogen, Nikotin) und verhaltensbezogenen bzw. substanzungebundenen Abhängigkeiten (z. B. Glücksspiel, exzessive Mediennutzung, hypersexuelles Verhalten).

**1) Reizquelle → positive Erfahrung:** Die erste Begegnung mit einer Reizquelle als Substanz oder einem Verhalten führt zu einem positiven Erleben. Wenn die Wirkung negativ ist, wird die Reizquelle nach dem Lust-Unlust-Prinzip gemieden.

Das Lust-Unlust-Prinzip besagt, dass Menschen danach streben, angenehme Zustände (Lust) zu erreichen und zu wiederholen. Gleichzeitig werden unangenehme Zustände (Unlust) möglichst gemieden. Das Lust-Unlust-Prinzip ist also ein grundlegender Mechanismus der allgemeinen Motivation und Emotionsregulation.

**2) Wiederholung → Gewöhnung:** Durch häufige Wiederholung des Umgangs mit der Reizquelle wird der Konsum bzw. das Verhalten zur Gewohnheit. Das Gehirn verknüpft die Substanz oder das Verhalten mit positiven Gefühlen und bildet im Gehirn ein Engramm als gespeichertes synaptisches Muster. Die bewusste Kontrolle über Menge und Häufigkeit (Toleranz) nimmt erfahrungsgemäß bei allen Abhängigkeiten irgendwann ab.

**3) Abhängigkeit → Sucht:** Aus der Gewöhnung an eine Substanz bzw. einem Verhalten, kann sich eine Abhängigkeit entwickeln, die zunächst rein psychischer Natur ist. Eine psychische Abhängigkeit stellt sich durch einen längeren täglichen Umgang, erfahrungsgemäß mindestens 6 Wochen, mit der Reizquelle ein. Typische Aussagen sind dann: „Ich kann auch ohne leben, wenn ich will.“ „Warum soll ich darauf verzichten?“

Psychische Abhängigkeit beschreibt den starken, oft zwanghaften Drang (Suchtdruck, Craving), eine Substanz zu konsumieren oder eine Handlung auszuführen. Im Vordergrund stehen hier emotionale und kognitive Prozesse: Die betroffene Person nutzt die Substanz oder das Verhalten vordergründig als Auslöser für positives Empfinden und Erleben. Gefährlich wird eine Abhängigkeit, wenn sie als Bewältigungsstrategie für Stress, Langeweile oder negative Gefühle (z.B. Unsicherheit, Isolation) dient. Bei einer psychischen Abhängigkeit besteht kein Kontrollverlust. Wenn nur noch die Substanz bzw. das Verhalten eine innere Unruhe als Craving beruhigen kann, dann droht Suchtgefahr.

Körperliche Abhängigkeit entsteht, wenn sich der Organismus an den regelmäßigen Konsum einer Substanz oder ein spezifisches Verhalten mit starker psychosomatischer Komponente angepasst hat. Der Körper entwickelt eine Toleranz (Toleranzentwicklung), sodass immer größere Mengen bzw. häufigeres Verhalten benötigt werden, um den gleichen Effekt zu erzielen, was dann oft als nächsten Schritt zum Kontrollverlust führt.

Bei plötzlichem Absetzen der Substanz oder Aufhören des Verhaltens reagiert der Körper mit spezifischen psychosomatischen Entzugserscheinungen (z. B. Zittern, Schwitzen, Schlafstörungen, Übelkeit, Krämpfe oder Schmerzen), die stets als sehr unangenehm empfunden werden.

Auch wenn bei den verhaltensbezogenen Abhängigkeiten keine schweren körperlichen Entzugserscheinungen vorliegen, führt der Entzug zu starkem psychosomatischem Leiden wie Angst, Depression, Reizbarkeit und einem Gefühl der inneren Leere.

Bei der Sucht erfolgt der Umgang mit der Reizquelle nicht mehr aus Genuss, sondern um Entzugserscheinungen zu vermeiden, sich also wieder „normal“ zu fühlen. Die Kontrolle über die Substanz oder das Verhalten ist weitgehend verloren, und wichtige Lebensbereiche, wie Partnerschaft, Familie und Beruf werden vernachlässigt.

Eine Sucht, die sich erst mit psychosomatischen Entzugserscheinungen einstellt, ist dann größtenteils irreversibel, sodass ein weiterer Umgang nur noch stark kontrolliert möglich ist. Bei Rückfällen ins süchtige Verhalten hilft dann nur noch eine dauerhafte Abstinenz.

**4) Kontrolle → Abstinenz:** Bei der Wiedererlangung der Kontrolle über eine Substanz bzw. ein Verhalten, steht bei der Entscheidung die Besserung des eigenen Suchtverhaltens im Vordergrund. Dafür stehen zwei Möglichkeiten zur Verfügung. Entweder wird der Umgang schrittweise kontrolliert reduziert, oder es wird völlig auf die Reizquelle verzichtet und damit zumindest vorübergehende Abstinenz erreicht. Die Erfahrung zeigt, dass erst wenn mehrere Selbstversuche zur Reduzierung oder gar Abstinenz scheitern, professionelle Hilfe in Anspruch genommen wird.

### **Vergleich Hypersexualität und Alkoholabhängigkeit**

Eine Sexsucht – oft als hypersexuelles Verhalten bezeichnet – folgt denselben Mechanismen wie andere verhaltensbezogene Süchte. Betroffene nutzen sexuelle Fantasien und Aktivitäten zunehmend zur Emotionsregulation, verlieren die Kontrolle über Häufigkeit und Dauer und erleben Leidensdruck oder negative Folgen im Alltag.

Ein Vergleich zwischen Hypersexualität und Alkoholabhängigkeit ergibt folgende Parallelen:

1. Sexuell aktiv sein – Alkoholkonsum
2. Hypersexualität – Alkoholabhängigkeit
3. Sexsüchtigkeit – Alkoholsucht

Hypersexuelle Menschen hießen früher Nymphomanin (Frauen) und Satyriast (Männer). Beide genießen häufigen Sex mit einem oder wechselnden Gegenüber.

#### **D. Die Schlangenkraft Kundalini**

Mit diesem Kapital wird die bisherige Anlehnung an anerkannten Forschungen zur Sexualität verlassen und der Bereich der Weltformel (josephlorch.de) betreten, der mit den modernen Methoden der Wissenschaften weder erkennbar noch messbar ist und wird daher von ihnen als spekulativ abgetan. Basierend auf uralten Weisheiten und vor allem konkreten Erfahrungen des tantrischen Yogas werden im Folgenden der rein elektromagnetische Ablauf eines Orgasmus erläutert.

##### **1. Der Caduceus als Symbol**

Eine sexuelle Erregung kann elektromagnetisch als Erweckung der eigenen Schlangenkraft Kundalini und ein Orgasmus als ihr spiralisches Hochspringen entlang der Wirbelsäule verstanden werden. Der Caduceus (cadu-ze-us), auch Hermesstab genannt, kann auch als Darstellung der doppelspiraligen Orgasmusbahn, die sich um die zentrale Meditationsbahn umwindet, verstanden werden. Die Begriffe Meditationsbahn und Orgasmusbahn stammen aus der Weltformel (josephlorch.de) und werden im Artikel "Das Zentrum eines Menschen" im Beitrag "Das Dasein als Mensch" näher erläutert.



Wenn die Schlangenkraft Kundalini im Körper – wie ein spiralischer Strahl – emporschießt, dann tut sie dies doppelspiralig durch zwei feinstofflichen Nadis hindurch – die Schlangen-Nadis. Dabei umzingeln sie die elektromagnetischen Energiezentren (Chakren), die sich entlang der vorderen Wirbelsäule befinden, und in engem Austausch sowohl mit den anatomisch bekannten Nervengeflechten des vegetativen Nervensystems als auch mit dem dahinterliegenden Rückenmark stehen.

Nadis sind im Yoga und Tantra feinstoffliche Energiebahnen. Das Sanskrit-Wort Nadi bedeutet „Röhre“ oder „Ader“. Drei Hauptnadis sind von zentraler Bedeutung. *Ida* (Yin-Prinzip) und *Pingala* (Yang-Prinzip) sind die beiden spiralisches verlaufenden Nadis, die sich um den Zentralkanal *Sushumna* winden: Die *Sushumna* ist für die spirituelle Erweckung verantwortlich.

Wie im Caduceus ebenfalls symbolisch dargestellt wird, so enden die Schlangen-Nadis auch im Brustbereich des Menschen. Flügel – und analog unsere Arme – wachsen bekanntlich im Schulterbereich. Der zentrale Stab, der die Meditationsbahn Sushumna darstellt, hat symbolisch im Bereich des Halses eine kleine Kugel und als Symbol für das Gehirn eine große aufsitzende Kugel.

Je intensiver ein Orgasmus subjektiv erlebt wird, desto höher schießt die elektromagnetische Schlangenkraft. Sie steigt nur während der unkontrollierbaren Kontraktionen beim Orgasmus. Die Intensität eines Orgasmus reicht bei beiden Geschlechtern von lokal kontrolliert im Beckenbereich bleibend bis ganzkörperlich unkontrolliert orgasmisch – bei Männern stark pulsierend und bei Frauen eher elektrisierend.

Ein Orgasmus wirkt sich durch die Ausschüttung von Hormonen wie Oxytocin, Dopamin, Endorphinen und Prolaktin sowohl körperlich als auch psychisch positiv aus. Auch wenn ein Orgasmus biologisch und hormonell erklärt werden kann, so ist die feinstofflich-elektromagnetische Komponente der Schlangenkraft das Ausschlaggebende für den positiv gefühlten Gesamteffekt.

Die Schlangenkraft ist ein angeborenes Reservoir an Lebensenergie, die hier als Reserveenergie bezeichnet wird, weil sie als Reserve für Orgasmen und meditative Fortschritte dient. Meditative Praktiken ermöglichen es, die Reserveenergie innerhalb der Meditationsbahn Sushumna langsam emporsteigen zu lassen, bis sie durch die Transzendenz des Scheitels zum Selbst hin frei ist.

## **2. Der Bezug zur Weltformel**

Die Schlangenkraft Kundalini ist energetisch-geistiger Natur, während die kognitiv-geistige Natur der Logik sprachlicher Art ist. Die Schlangenkraft ist spontan-impulsiv und sehr angenehm, wenn sie nicht provoziert, sondern sexuell aufgebaut wird. Energetisch-geistig bedeutet, dass elektromagnetische Impulse freigegeben und/oder empfangen werden. Es handelt sich demnach um ein rein elektromagnetisches Geschehen auf atomar-energetischer Ebene.

Nach dem Verständnis der Weltformel (josephlorch.de) ist hier die Rede von der feinstofflich-elektromagnetischen 5. Dimension. Die galaktische 5. Dimension hat die uns vertrauten 3. und 4. Dimensionen in sich verdichtet – analog zum Sonnensystem, das innerhalb der Milchstraße verdichtet wurde - eine räumliche Verdichtung, die die Sonne als Zentrum veranlasste. Bekanntlich weist das Sonnensystem (Weltall) eine erhöhte Raumdichte gegenüber der Milchstraße (All) auf.

Die Milchstraße ist der große Raum der feinstofflich-elektromagnetischen 5. Dimension, der alles Seiende sowohl der Milchstraße als auch des Sonnensystems durchdringt und aufbaute. Das energetische Geschehen der Milchstraße ist rein elektromagnetisch, was dazu führt, dass Sterne sich verdichten und Strahlen entstehen. Daraus kann gefolgert werden, dass alles, was in der Milchstraße abläuft, energetisch-geistiger Natur ist. Die Intelligenz der Milchstraße, die die Sternenpositionen und ihre Massen berechnet, heißt bekanntlich Logos. Logos Dynamik liegt in der elektromagnetischen Ausrichtung der Milchstraße – auf das Sonnensystem hin, mit der Intention die Erdatmosphären inklusive der Biosphäre aufzubauen, damit Leben entstehen kann.

Das Räumliche der 5. Dimension kann in 4 Bereichen eingeteilt werden:

1. Die Milchstraße als räumliche Beheimatung,
2. das Geistfeld der Lebewesen als kognitiv-geistiges Feld mit ihrer zugehörigen Zentralzelle im Dammbereich,
3. das energetisch-geistige Nadi-System und
4. die Elektrophysiologie des Körpers.

Das Geistfeld des Menschen enthält die kognitiv-geistige Sprache des Gehirns als elektromagnetisches Feld. Die zugehörige Zentralzelle im Dammbereich ist das Zentrum der intentional energetisch-geistigen Dynamik der Feinstofflichkeit des Menschen. So wie das Herz das Zentrum des gesamten Kreislaufs ist, ist die Zentralzelle das Zentrum des gesamten Nadi-Systems.

Eine andere Präsenz der 5. Dimension innerhalb unserer Physis ist das elektrophysiologische Geschehen innerhalb der Synapsen des Nervensystems. Aber auch entlang sämtlicher Zellwände, die atomar-ionisch für den Austausch mit anderen Zellen bzw. der Umgebung sorgen.

Die Reserveenergie der Schlangenkraft Kundalini ist, wie der elektrische Strom, grundsätzlich neutral – also nicht intendiert. Die Reserveenergie, die der Meditationsbahn langsam emporsteigen kann, ist ebenfalls neutral, allerdings wird sie von der Zentralzelle gesteuert, um Blockaden zu lösen. Daher kommt die positive Wirkung von regelmäßigem Meditieren. Das eigene geistige Zentrum darf im Sinne des eigenen Weiterkommens elektromagnetisch Einfluss ausüben. Das wiederum bedeutet, dass im Leben immer mehr das passiert, was passieren soll.

### **3. Die Erzeugung sexueller Energie**

Sexualforschungen zeigen, dass der menschliche Körper instinktiv auf regelmäßige sexuelle Erregung und die darauf folgende entspannende Entladung ausgelegt ist, und dass eine individuell ausgewogene sexuelle Aktivität zahlreiche gesundheitsförderliche Effekte hat. Diese komplexen biologischen, emotionalen, kognitiven und sozialen Dynamiken bilden den Hintergrund für die verschiedenen Wege, auf denen Individuen mit ihrer sexuellen Energie umgehen – sei es durch regelmäßigen oder unregelmäßigen Geschlechtsverkehr, Selbstbefriedigung, Enthaltensamkeit oder durch Askese mit zugehöriger Sublimierung.

#### **a. Geschlechtsverkehr**

Die bisherigen Ausführungen in dieser Abhandlung beschäftigten sich ausführlich mit der Vielfalt an Geschlechtsverkehr bezogenen sexuellen Prioritäten hinsichtlich Orientierungen, Präferenzen und Verhalten.

Geschlechtsverkehr als solche entsteht sobald eine Reibung entlang einer Eichel, sowohl am vorderen Penis des Mannes als auch am vorderen Klitoris der Frau durch eine Penetration auftritt. Überwiegend erfolgt diese Reibung durch Einführen und Bewegen eines Penis in eine Vagina. Eine solche Reibung erzeugt rein elektrophysiologisch Nervenimpulse, die eine allgemeine sexuelle Erregtheit verstärken und aufrechterhalten – bis zum Orgasmus.

Die durch Selbstbefriedigung erzeugte Reibung der Eichel, wird nicht als Geschlechtsverkehr verstanden, weil kein Gegenüber vorhanden ist. Elektrophysiologisch gibt es keinen Unterschied, aber vom psychischen Empfinden des Orgasmus her schon.

Frauen haben zusätzlich zur Klitoris den G-Punkt. Der G-Punkt ist eine sehr sensible innere erogene Zone der vorderen Vaginalwand. Er ist allerdings eher eine kleine Fläche von der Größe einer Münze und weniger ein Punkt. Die individuelle Fläche des G-Punktes ist rein anatomisch sehr unterschiedlich. Der G-Punkt hat – bei einer sexuell stark erregten Frau – eine sich mit einem Finger leicht angeraut anfühlende Oberfläche. Aufgrund der Lage des G-Punktes mögen es die meisten Frauen auch vaginal von hinten penetriert zu werden, weil die Reibung der Oberfläche des G-Punktes intensiver ist. Wenn eine Frau von vorne penetriert wird, kann die Klitoris vom Penis zusätzlich gerieben werden.

Es ist ja auch durch die Lage des G-Punktes verständlich, warum Frauen härtere und dickere Penisse mögen. Die Tiefe des Eindringens des Penis ist nicht das Entscheidende, die Reibung des G-Punktes allemal.

Auf die elektromagnetische sexuelle Energie bezogen, die durch Geschlechtsverkehr entsteht, ist es so, dass sie durch einen Orgasmus den beiden Schlangen-Nadis emporschießt und ihre wohltuende Wirkung, je nach Intensität des Orgasmus, entfaltet. Die Wirkung ist von der Höhe her auf die beiden Schlangen-Nadis beschränkt und endet in der Brustregion, kann aber sowohl in die Arme als auch in die Beine elektrophysiologisch ausstrahlen. Die zentrale Meditationsbahn und ihre, von den Energiezentren ausgehenden vegetativen Ausläufer, bleiben bei einem Orgasmus eher unberührt. Ein Orgasmus ist ein elektrophysiologisch-motorisches Geschehen.

Orgasmen, ob durch Geschlechtsverkehr oder Selbstbefriedigung ausgelöst, führen demnach zu keinerlei persönlichen bzw. spirituellen Fortschritt, weder in psychisch-emotionaler noch in geistig-kognitiver Hinsicht. Sie führen zur kurzfristigen, angenehmen körperlichen Entladung, psychischer Entlastung und geistiger Bestätigung.

Im Folgenden wird auf die Bedeutung und Auswirkungen des Verzichts auf Geschlechtsverkehr eingegangen.

## **b. Sexuelle Enthaltbarkeit**

Sexuelle Enthaltbarkeit bezeichnet in erster Linie den bewussten Verzicht auf Geschlechtsverkehr, nicht jedoch den Verzicht auf sexuelle Erregung und Selbstbefriedigung. Menschen können also enthaltsam leben und dennoch über Selbstbefriedigung ihre sexuelle Energie regulieren. Dieser Unterschied ist zentral, denn der Körper reagiert auf sexuelle Erregung mit hormonellen und elektrophysiologischen Prozessen, die auf Entladung ausgerichtet sind. Bleibt diese Entladung über längere Zeit aus, steigt die innere Anspannung, was sich auf unter anderem Stimmung, Schlaf und Konzentration auswirken kann. Enthaltbarkeit ist daher nicht gleichbedeutend mit sexueller Unterdrückung, sondern beschreibt eine Form des Verzichts, die physiologisch gut abgefedert werden kann, solange der Orgasmus nicht ausgeschlossen wird.

Sexuelle Enthaltbarkeit kann inhärent, freiwillig oder erzwungenermaßen erfolgen. Inhärent als Asexualität. Eine freiwillige Enthaltbarkeit ist kaum belastend, während eine erzwungene Enthaltbarkeit äußerst frustrierend sein kann. Ein modernes Beispiel davon ist die Incel-Bewegung – eine misogyne (frauenfeindliche) heterosexuelle Online-Subkultur unfreiwillig enthaltbarer Männer, die Frauen für ihre sexuelle Frustration verantwortlich machen. Incel-Foren enthalten häufig Gewaltfantasien bis Gewaltandrohungen gegen Frauen.

Die Incel-Szene ist Teil eines größeren Netzwerks, das oft als Mannosphäre bezeichnet wird – ein Sammelbegriff für verschiedene Gruppen, die sich um Männlichkeit, Geschlechterrollen und vermeintliche Benachteiligung von Männern drehen. Nicht alle dieser Gruppen sind offen frauenfeindlich, aber viele teilen eine Grundskepsis gegenüber Feminismus und modernen Geschlechterrollen. Die „Incels“ sind dabei der radikalste und destruktivste Teil dieses Spektrums, weil sie aus Wut hassen.

### **c. Sexuelle Askese und Sublimierung**

Erst wenn nicht nur der Geschlechtsverkehr, sondern auch der Orgasmus bewusst vermieden wird, spricht man von Askese. Askese ist eine umfassendere Form des Verzichts, die die gesamte Sexualität einschließt und häufig in religiösen, philosophischen und/oder spirituellen Kontexten verankert ist. Während bewusste Enthaltbarkeit mit Selbstbefriedigung gut verträglich ist, verlangt asketischer Orgasmusverzicht dem Körper, der Psyche und dem Geist deutlich mehr ab. Das triebhafte körperliche Bedürfnis bleibt bestehen und muss körperlich, psychisch und geistig verarbeitet werden. Hier kommt das Konzept der Sublimierung ins Spiel: die Umwandlung sexueller Energie in kulturell, kreativ oder geistig produktive Formen.

Askeseformen, die bewusst mit Sublimierung arbeiten, zeigen sehr deutlich, dass nicht ausgelebte sexuelle Energie nicht einfach „verschwindet“, sondern in andere Bahnen gelenkt werden kann. In vielen Traditionen wird diese Energie sogar als besonders kraftvoll betrachtet – allerdings nur dann, wenn sie psychisch verträglich, geistig verarbeitet und sinnvoll kanalisiert wird. Askese funktioniert demnach nur, wenn sie nicht als bloße Unterdrückung, sondern als Umwandlung verstanden und praktiziert wird.

Sexuelle Askese sollte nicht als Selbstzweck gelebt werden, sondern als Mittel, die Aufmerksamkeit von körperlichen Impulsen auf geistige oder soziale Tätigkeiten zu lenken. Die Energie, die normalerweise in sexuelle Erregung und Entladung fließen würde, wird in eine kontemplative, kreative oder karitative Praxis überführt. Die Triebspannung wird bei der Sublimierung nicht negiert und unterdrückt, sondern in eine andere Form von Engagement transformiert. Allerdings gelingt das nur, wenn die asketische Lebensweise von stabilen sozialen Strukturen, Ritualen und einem klaren Sinnrahmen getragen wird. Ohne diese Einbettung kann die gestaute Sexualenergie leicht in belastende körperliche, psychische, geistige und/oder soziale Konflikte umschlagen.

Auch im Yoga und im Tantra – und zwar in ihren traditionellen, nicht sexualisierten Varianten – findet man Formen bewusster Askese. Hier wird sexuelle Energie als eine Art Rohstoff verstanden, der durch Disziplin und Konzentration in geistige Klarheit, körperliche Vitalität oder spirituelle

Erfahrung überführt werden kann. Der Verzicht auf den Orgasmus wird dabei nicht als moralische Pflicht gesehen, sondern als Technik, die nur funktioniert, wenn sie mit Meditation und Körperpraxis verbunden ist. Ohne diese Hilfsmittel würde die angestaute Energie eher zur Zerstreuung führen als zu geistiger Sammlung.

Auf die elektrophysiologische Ebene der Schlangenkraft Kundalini zurückkommend, bedeutet Askese der bewusste Verzicht auf Erweckung und Erregung der Schlangenkraft. Die Sublimierung ist dann ihre Umlenkung in die Meditationsbahn, die sämtliche Energiezentren (Chakren) durchläuft. Beim richtigen meditativen und körperlichen Umgang, führt das langsame Aufsteigen der Reserveenergie zu sowohl psychischen als auch geistigen Auseinandersetzungen mit den subjektiven Blockaden, die sich in den Energiezentren im Laufe des Lebens gebildet haben.

Eine periodische oder auch dauerhafte asketische Lebensweise anzustreben sollte ein langsamer Prozess sein, der über eine Phase der Enthaltensamkeit erfolgt. Auf einmal gänzlich auf den Orgasmus zu verzichten ist weder körperlich noch psychisch ratsam, weswegen empfohlen wird zuerst die Frequenz der Orgasmen zu reduzieren, damit Körper, Psyche und Geist sich umstellen können.

Joseph

- Stand: 09.06.26