

Was ist normal und was ist abnorm im Sexualleben?

In Eheverfahren und besonders in der Tätigkeit der Ehe- und Familienberatungsstellen spielt unter den von den Eheleuten vorgetragene ehestörenden Konflikten die Disharmonie in den sexuellen Beziehungen eine gewisse Rolle, wobei sie meist mit anderen ehestörenden Faktoren verknüpft ist¹. Sexuelle Unstimmigkeiten zwischen Eheleuten treten u. a. in bezug auf die Frage auf, was in den geschlechtlichen Beziehungen als normal und was als abnorm gilt.

Obwohl es zunächst den Anschein hat, als sei es leicht, normales von abnormem Sexualverhalten zu trennen, ist dies durchaus nicht einfach. Die Schwierigkeiten, zu einer Aussage zu kommen, liegen einmal in der Komplexität der Faktoren, die dieses Verhalten formen und bestimmen, und zum anderen in dem Umstand, daß die Wissenschaft sich erst relativ spät mit dieser Thematik zu beschäftigen begann.

Unter Sexualität versteht man ein Verhalten, das letzten Endes eine geschlechtliche Vereinigung erstrebt. Sie hat eine biologische Grundlage und wird zugleich maßgeblich durch die gesellschaftlichen Verhältnisse und Anschauungen geprägt. In der sozialistischen Gesellschaftsordnung, in der Mann und Frau gleichberechtigt sind und die gleiche Rechtsstellung in allen Bereichen des gesellschaftlichen, staatlichen und persönlichen Lebens haben (Art. 20 Abs. 2 der Verfassung der DDR), erstreckt sich die Gleichberechtigung auch auf die Intimsphäre. Die vorherrschende Stellung des Mannes hat besonders in den jungen Ehen der Gleichberechtigung Platz gemacht. Bei den älteren Ehen findet man noch häufiger die traditionelle Vorstellung, daß der Mann im Sexualverhalten grundsätzlich die aktive, die Frau dagegen die passive Rolle zu übernehmen habe.

Normalerweise ist die Frau aber genauso gut wie der Mann zu einem aktiven Sexualverhalten fähig, nur eben in einer ihr gemäßen Form. Sie braucht also durchaus nicht abzuwarten, ob der Mann sich ihr nähert oder nicht, sondern kann auch von sich aus die Initiative ergreifen. Allerdings soll sie nicht ins andere Extrem verfallen und dem Partner den Termin vorschreiben. Hier muß es zu einer elastischen gegenseitigen Abstimmung kommen.

Zum normalen Sexualverhalten

Vorausgeschickt werden muß, daß es beträchtliche individuelle Abweichungen und Schwankungen gibt, die alle noch in den großen Bereich des Normalen fallen. Einige typische Besonderheiten sollen herausgestellt werden. Viele Männer können z. B. ohne weiteres auf das Vorspiel verzichten und sind innerhalb von Sekunden fähig, den Sexualverkehr durchzuführen. Bei den meisten Frauen ist das anders; sie legen Wert auf eine gewisse psychologische Vorbereitung und möchten durch liebevolle Worte und Zärtlichkeiten sozusagen erst eingestimmt werden, bevor der direkte körperliche Kontakt zustande kommt. Gar nicht selten hört man den Vorwurf, daß der männliche Partner hierauf wenig oder gar nicht Rücksicht nimmt und nur seine eigene Befriedigung im Auge hat².

Grundsätzlich hängt der Gesamtverlauf von der Inten-

sität der sexuellen Stimulation ab. Erstaunlicherweise verlaufen viele der extragenitalen Reaktionen bei Mann und Frau relativ gleich. Beide weisen z. B. eine starke Erhöhung der Herzschlagfrequenz, des Blutdrucks und der Zahl der Atemzüge auf, die ihren Gipfel zum Zeitpunkt des Orgasmus erreicht und danach zurückgeht. Bei den genitalen Reaktionen ist der Unterschied zwischen beiden Geschlechtern größer.

Die Stärke des Orgasmus variiert nicht nur von Mann zu Mann, sondern auch bei demselben Mann von Mal zu Mal; das gleiche gilt für die Frau. Wir haben hier einen komplizierten und auch störanfälligen Mechanismus vor uns, der nicht mit der konstanten Regelmäßigkeit eines maschinellen Vorganges zu vergleichen ist. Auch das Lebensalter spielt eine Rolle. Die sexuelle Leistungsfähigkeit ist beim Mann am stärksten zwischen dem 18. und 25. Lebensjahr und nimmt von da an langsam ab. Bei der Frau wird der Gipfel etwas später, etwa Mitte zwanzig, erreicht und hält etwas länger an. Nach dem 50. Lebensjahr macht sich bei beiden Geschlechtern ein gewisses Nachlassen der sexuellen Leistungsfähigkeit bemerkbar.

Während der Orgasmus der Frau länger anhalten kann und in relativ kurzen Abständen — bei entsprechender Stimulation — wiederholbar ist, setzt beim Mann nach erfolgter Ejakulation zunächst eine refraktäre (für einen neuen Reiz unempfindliche) Phase ein, in der das Glied abschwilt. Er braucht daher eine gewisse Zeit, ehe er den Geschlechtsverkehr wiederaufnehmen kann.

Über die Häufigkeit sexueller Kontakte in der Ehe gibt es statistische Erhebungen, die allerdings subjektiven Charakter tragen, da sie keiner Kontrolle unterliegen. Es ist wohl aber offenbar so, daß in den ersten beiden Ehejahren der Geschlechtsverkehr am häufigsten ist und dann allmählich etwas abnimmt. Zwei- bis dreimal wöchentlich wird von vielen als normal angesehen; das Verlangen nach mehrfachem täglichen Sexualverkehr wird von den meisten Frauen als abnorm empfunden und abgelehnt. Das Nachlassen der sexuellen Potenz im mittleren Lebensalter führt mitunter auch zu sexuellen Störungen, die meist in Form von Erektionsschwäche oder vorzeitigem Samenerguß auftreten. Die Erfahrung hat gezeigt, daß eine neue, attraktive Sexualpartnerin die Potenz des älteren Mannes vorübergehend verbessern kann. Dazu trägt bei, daß in vielen Ehen der Sexualverkehr im Laufe der Zeit so monoton abläuft, daß der sexuelle Reiz schwächer wird, manchmal sogar ganz schwindet.

Die sexuelle Reaktion beim älteren Mann läuft langsamer ab; die refraktäre Phase ist verlängert. Die Fähigkeit zum mehrfachen Orgasmus läßt nach. Ältere Frauen, vor allem solche, die nicht mehr regelmäßig Geschlechtsverkehr haben, können während der Kohabitation Schmerzen empfinden. Das hat biologische Gründe; durch den Wegfall der Östrogene im Klimakterium verdünnt sich allmählich die Schleimhaut der Scheide, und ihre Elastizität nimmt ab.

Störfaktoren, die bei Mann und Frau zum Nachlassen der sexuellen Leistungsfähigkeit im Alter beitragen, sind nach Masters und Johnson außer der Monotonie einer sich ständig mit dem gleichen Partner wiederholenden sexuellen Betätigung überwiegend Inanspruchnahme durch Beruf oder Streben nach Wirt-

erste Phase), 3. Orgasmus (Dauer nur einige Sekunden), 4. Phase der Lösung und Rückbildung (entspricht ungefähr der Zeit des Erregungsanlaufs).

1 Vgl. hierzu auch Aresin, „Einige medizinische Ursachen für Ehekonflikte“, NJ 1965 S. 322 f.

2 Über die Dauer des Vorspiels schwanken die Angaben. Man kann die Kohabitation nach Masters und Johnson in vier Phasen einteilen: 1. Erregungsanlauf (Dauer wechselt von einigen Minuten bis zu einer halben Stunde), 2. Plateau-Phase (gleichbleibender, stark erhöhter Erregungszustand, kürzer als die