



Ann-Marlene Henning ist eine der bekanntesten Sexologinnen Deutschlands und arbeitet in Hamburg als Sexualtherapeutin. In einem neuen Buch schreibt sie gemeinsam mit dem Psychologen Jesper Bay-Hansen über die Gefühlswelt und Sexualität des Mannes. Im *freizeit*-Interview erzählt Henning, wie sich die #MeToo-Bewegung auf ihre KlientInnen auswirkt, welche Rolle das Genital spielt und was sie Männern ans Herz legen möchte.

„Die Botschaft geht an alle“

freizeit: Viele Männer erzählen, sie fühlten sich durch die Folgen der #MeToo-Bewegung verunsichert und wissen nicht mehr, wie sie sich verhalten sollen, wenn sie eine Frau kennenlernen. Haben Sie dafür Verständnis?

ANN-MARLENE HENNING: Nun, jedes Mal, wenn man festgefahrene Muster in einer Gesellschaft verändern möchte, braucht das Zeit, und viele sagen dann, sie könnten das alles nicht mehr hören. Dann sage ich: So lange Männer und Frauen nicht für die gleiche Arbeit gleich bezahlt werden und die Frau immer noch unter dem Mann steht, müssen wir diese Debatte führen. Das reicht weit in die Sexualität. Es ist unerträglich, wie viel Frauen kämpfen müssen oder wie man manchmal ignoriert wird, nur weil man keinen Penis hat.

Sie sind Sexualtherapeutin. Welche Rolle spielt das Bild des eigenen Genitals in diesem Kontext?

Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Mann. Der Penis war – auch historisch betrachtet – immer wichtig. Sie wissen, es ist IHR Geschlecht. Ich bin in körperbetonter Sexualtherapie ausgebildet, da spielt das Genital generell eine große Rolle. Es ist wichtig für die eigene sexuelle Identität und für das sexuelle Erleben. Ich habe gerade eine

Literaturrecherche zum genitalen Selbstbild gemacht, für meine Masterarbeit. Es gibt viele wissenschaftliche Hinweise, dass das Bild des eigenen Genitals von enormer Wichtigkeit ist. Es hat einen immensen Einfluss darauf, wie Sexualität und Beziehung gelebt wird und auf diverse klinische Sexualstörungen. Viele klinische Diagnosen stehen in engem Zusammenhang mit einem schlechten Selbstbild. Wer sein Genital mag, beschreibt mehr Orgasmen, mehr Genuss, bessere sexuelle Selbstsicherheit und weniger riskantes Sexualverhalten. Aus zahlreichen Untersuchungen geht hervor, dass viele Frauen ein schlechtes genitales Selbstbild haben, weil durch die Werbung oder durch ästhetische Trends unerreichbare Ideale suggeriert werden. Dieses ganze Programm führt vor allem bei jungen Mädchen zu sexueller Unsicherheit. Jungs hingegen beschäftigen sich ein Leben lang mit ihrem Penis – und dürfen das auch. Ein Mann definiert sein sexuelles Standing durch sein Genital. Das sind die Gründe dafür, warum Frauen nach wie vor nicht nein sagen und über ihren eigenen Körper bestimmen mögen. Wir lernen, dass der Frauenkörper ein Objekt für andere ist. Über den eigenen Körper zu bestimmen, ist für Frauen viel weiter weg als für einen Mann.

den tatsächlichen oder mutmaßlichen männlichen Erwartungen zu entsprechen. Konrad stellt wichtige Fragen: „Wie können Frauen in ihre Kraft kommen, ohne ihre Schwäche abzuspalten? Wie können Frauen ihre Macht nutzen, ohne Männern Angst zu machen? Wie können Frauen ganz sie selbst werden, ohne Angst zu entwickeln, nicht geliebt zu werden?“

Freiheit und Liebe

Am Ende geht es immer um die Liebe. Doch wer liebt, beginnt zu brauchen – Macht und Ohnmacht kommen ins Spiel. Möglicher Terraingewinn für den Mann, potenzielle Gefahr für die Frau. „So kommt es, dass auch die Abwehr der Ohnmacht bis heute den Umgang der Geschlechter miteinander bestimmt. Män-

ner dominieren, um sich mächtig und potent zu fühlen. Frauen machen sich zu Komplizinnen männlicher Macht, indem sie die männlichen Spielregeln übernehmen und sich in Abhängigkeiten führen, die ihnen zumindest (finanzielle) Sicherheit, einen gewissen sozialen Status – und die Liebe des Mannes sichern“, so Konrad. So aber sei keine sexuelle Befreiung möglich.

„Nur, wenn wir anerkennen, dass wir alle voneinander abhängig sind und dass weder Unterdrückung noch Unterwerfung zu wirklicher Freiheit führt, kann sich eine Gleichberechtigung entwickeln, die für beide Geschlechter vorteilhaft ist“, schreibt sie. Dabei müssten Widersprüchlichkeiten zugelassen werden, die Menschen eben ausmachen. Es gilt, zu akzep-

tieren, dass wir alle stark und schwach zugleich sind, statt auf geschlechtertypische Zuschreibungen zu beharren. Weil es nur so möglich ist, zu zeigen, wie wir sind und nicht, was wir sein sollten. „Erst dann können wir uns Schritt für Schritt aus einengenden Geschlechterrollen entlassen, die sowohl Nähe als auch Entwicklung verhindern“, so Konrad. Das aber erfordere Courage.



FOTOS: GUNNAR MEYER, REUTERS

Wie reagieren Klienten in Ihrer Praxis auf die #MeToo-Thematik?

Viele können und wollen es einfach nicht mehr hören. Wenn es aber um institutionalisierte Machtverteilung geht, dann ist sie oft auch internalisiert. Heißt: Man merkt gar nicht, was da vor sich geht. Es ist ja etwas Gewohntes und für Frauen normal gewesen, weniger entscheiden zu dürfen oder zu verdienen. Nach wie vor nehmen viele Frauen nicht das gleiche für sich in Anspruch wie Männer. Das gilt auch für das Thema Sex. Die US-Autorin Peggy Orenstein sagt: Obwohl viele junge Frauen frei wirken und Spaß an Sex haben, denken sie nur, sie seien frei. In Wirklichkeit und im konkreten Verhalten nehmen sie diese Freiheit aber nicht für sich in Anspruch. Sie haben Sex für den Mann und guter Sex ist es dann, wenn er einen Orgasmus hatte und sie sagen kann, es hat nicht weh getan.

Sie haben jetzt ein Männerbuch geschrieben. Was ist Ihre Botschaft an Männer?

Die Botschaft geht an alle: Es geht um Vielfältigkeit. Und um Respekt für jeden. Das ist am Ende geschlechtsunabhängig. Dazu kommt: Menschen können einander lesen, das ist eine Reptilienhirnfähigkeit. Jeder kann sehen, ob der andere etwas mag oder eben nicht. Wir tun aber alle so, als wäre es schwieriger für Männer hier bewusster zu sein. Dabei sehen auch sie genau, ob das Gegenüber eine bestimmte Berührung mag oder eben nicht. Meinem Sohn, der 26 Jahre alt ist, sagte ich schon immer: Du kennst es doch, du weißt es ganz genau, wann ein anderer etwas nicht möchte. Du siehst das und du musst das respektieren.

Es geht um Augenhöhe, um Respekt ...

Ja, das, was man im Gesicht des anderen liest, zu beachten und respektieren. Es handelt sich um einen Mythos, dass Männer dazu nicht fähig sind. Sie lernen allerdings in ihrer Sozialisation, dass sie darauf nicht zu achten brauchen. Wenn also das Argument kommt, Männer seien nicht gut darin und wären deshalb eher unsicher, ist das sicher falsch.

Und was halten Sie von Geboten?

Ich mag das nicht. Es ist sicher nötig für die, die es immer noch nicht verstehen und sich danebenbenehmen, aber es müsste sie nicht geben. Am Ende geht es um gesunden Menschenverstand und die Frage: Wie behandle ich meinen Nächsten? Ver- und Gebote braucht es nur, weil wir nach wie vor mit strukturellen Ungleichheiten und in einem Machtgefälle leben.

Buchtip: „Männer. Körper. Sex. Gesundheit“, Henning, Bay-Hansen, Rowohlt, € 15,50



VERTRAUTE QUALITÄT IM NEUEN LOOK.

Zucker ist, wo mich mein Tee vergessen lässt. Zucker ist, wo ich immer neue Köstlichkeiten entdecke. Zucker ist, wo mir der Duft von Süßem in die Nase steigt. Zucker ist, wo Omas Augenflug die größte Anziehung ist.

Die Zuckerseiten Österreichs.
wiener-zucker.at