



BEZIEHUNGSSTATUS:

# *Es ist kompliziert*

von gabriele kuhn

#MeToo hat nicht nur neue Regeln und Gesetze zur Folge, sondern auch einen veränderten Blick auf Themen wie Annäherung, Verführung und Beziehung. Wie sich das auf die Begegnung von Frau und Mann auswirkt, erzählen Sexualtherapeuten und Beziehungsexperten aus der Praxis. Ein Slalom zwischen Verunsicherung, hartnäckigen Rollenbildern und neuen Gestaltungsmöglichkeiten.

**E**in Mann. Eine Frau. Nicht verheiratet, doch seit Jahren liiert. Der Sex ist fein, doch eines Tages sagt sie: „Ich wünsche mir, dass du mich einmal so richtig nimmst.“ Tage später sitzt ein verunsicherter männlicher Mensch in der Praxis eines Sexualtherapeuten. Er braucht Rat, denn: „Ich habe keine Ahnung, wie ich das machen soll.“ Einfühlsam sei er, mit großem Respekt vor Frauen – das Dilemma: Respekt bedeutet für ihn, sein Gegenüber ernst zu nehmen. Würde er den Wunsch seiner Partnerin jedoch ernst nehmen, müsste er respektlos werden, um respektvoll zu sein. Das klingt kompliziert, und es ist kompliziert. „Doch diese Geschichte ist kein Einzelfall“, erzählt Wolfgang Kostenwein vom Österreichischen Institut für Sexualpädagogik. Sex, erotische Annäherung, sei verkopfter geworden,

sagt er, was nicht bedeute, dass die Beteiligten kompetenter wären.

Im Jahr eins nach den Belästigungsvorfällen gegen den Filmproduzenten Harvey Weinstein wurde so viel wie nie zuvor über sexuelle Selbstbestimmung und Gleichberechtigung diskutiert. Mit konkreten Auswirkungen auf das Leben von Männern und Frauen – und deren Beziehungen zueinander. Das Kavaliersdelikt hat ausgedient, Grapscherei wird geahndet. Keiner sollte mehr ungestraft auf den Hintern einer Frau greifen dürfen, niemand wie zufällig Brüste berühren. Schluss mit Typen, die verbale, emotionale und körperliche Grenzen überschreiten und das als Saunawitz servieren. Manche Konsequenzen aus der Debatte gefallen dem Therapeuten Kostenwein trotzdem nicht. „Vorweg: Dass diese Diskussion ins Rollen gekommen ist, ist unglaublich wichtig. Was aber nun passiert ist, dass die Liste dessen, was Männer alles →



„Die Zeit nach #MeToo ist eine der besten, die es je gab. Weil nun auch die Männer endlich beginnen, Selbstkritik zu üben.“

**HILDE FEHR, BEZIEHUNGS- COACH**



Anfang eines Prozesses, in dem manches Puzzlestück fehlt. Immerhin zeigte sich in einer Umfrage aus dem Jahr 2016, dass knapp 30 Prozent der Europäer nicht einvernehmlichen Sex für okay halten – etwa, wenn eine Frau beschwipst oder aufreizend angezogen war, der Täter sie zu sich mit nach Hause nahm oder aber wenn sie in ihrer sexuellen Biografie mehrere Sexualpartner hatte.

Mythen wie die „aufreizende Frau“ halten sich hartnäckig, es gibt noch einiges zu tun. Beziehungskoach Hilde Fehr merkt ebenfalls, wie sich Männer verunsichert fühlen. Sie fragen: „Was darf ich noch, was darf ich nicht? Sie hat allerdings kaum Verständnis für dieses „Gejammer“: „Es sind Männer, die nicht bereit sind, sich in Frage und Fragen zu stellen. Denen sage ich nur: Es ist gut, dass ihr endlich hinschauen und die Grenzen des

nicht tun dürfen, massiv erweitert wird. Eine reine Verbotsliste ist aber zu wenig, um Menschen zu verändern und beziehungs-kompetent zu machen. Damit wird man nicht das erwünschte Ziel erreichen“, ist er überzeugt. „Für meine Praxis ist das gut“, lacht er. „Es kommen mehr verunsicherte Männer zu mir.“ Die Dos and Don'ts sind festgeschrieben, doch der Lern- und Umsetzprozess scheint nicht vollendet. Viele

Männer stellen sich die Frage, was noch erlaubt ist und wie sie sich richtig verhalten sollen. Denn gleichzeitig wird von ihnen „Männlichkeit“ erwartet.

**Hartnäckige Mythen**

Also oszillieren sie zwischen Ängstlichkeit, Übermut und Ignoranz. So gut es ist, dass übergriffigen Männern und potenziellen Tätern Grenzen gesetzt wurden, so sehr stehen wir immer am

anderen respektieren müsst.“ Auch für die Paar-Arbeit begrüßt sie diese Entwicklung: „Da ist die Zeit nach #MeToo eine der besten, die es je gab. Weil die Männer endlich beginnen, Selbstkritik zu üben. Sie regen sich zwar auf, was sie alles nicht mehr tun dürfen, im Lift oder beim Oktoberfest, aber dann fangen sie an, nachzudenken. Und wer nachdenkt, hat Fragen. Menschen, die keine Fragen haben, finden keine neuen Lösungen.“



„Eine reine Verbotsliste ist definitiv zu wenig, um Menschen zu verändern und beziehungs-kompetent zu machen.“

**WOLFGANG KOSTENWEIN, LEITER DES ÖSTERREICHISCHEN INSTITUTS FÜR SEXUALPÄDAGOGIK**

**Stabile Männlichkeit**

Aus ihrer Sicht sind beide Seiten gefordert – Männer wie Frauen. Denn Fehr ist überzeugt, dass der Geist von #MeToo auf alle Beziehungen Auswirkungen hat: „Vor #MeToo hörte ich viel öfter Sätze wie *Ich habe kein Problem, du hast das Problem*. Jetzt erlebe ich eine wachsende Sensibilisierung für Grenzüberschreitungen, auf beiden Seiten. Das ist hilfreich und bringt allen etwas.“

„Verhinderung führt direkt in die Inkompetenz.“ Maskuline Stabilität müsse bereits in jungen Jahren gefördert werden. Ziel sei ein ausgeprägteres Gespür für den eigenen Körper und eigene Bedürfnisse. Weil Männer nach wie vor von ihrem Fühlen abgeschnitten seien, so Kostenweins Erfahrung. In Hilde Fehrs Arbeit dreht sich vieles um Wahrnehmung – speziell, wenn es um das sensible Thema Anbahnung

geht: „Ich sage allen, es ist gut, dass wir genauer hinschauen müssen, was das Gegenübers signalisiert. Der Gewinn aus #MeToo für das Spiel zwischen Frau und Mann ist, dass der aktivere Part – der auch eine Frau sein kann – vermehrt darauf achten muss, welche Sprache der Körper des anderen spricht. Zieht er sich zurück, kommt er näher? Das muss noch feinfühlig werden.“ Umso mehr als der männliche Blick nach wie vor wichtiger ist als das, was Frauen wollen. „Weiblichkeit entsteht noch immer aus dem Blickwinkel des Mannes. Und während die Frau seine Bestätigung sucht, entsteht die chronische Verunsicherung ihres eigenen Körper- und Selbstwertgefühls“, schreibt die Psychologin Sandra Konrad im lesenswerten Buch *Das beherrschte Geschlecht. Warum sie will, was er will* (Piper). 2000 Jahre Unterdrückung wiegen schwer, und so versuchen Frauen, meist unbewusst, immer noch →

**EIN JAHR #METOO**

**OKTOBER 2017:**

■ Ein Artikel der „New York Times“ bringt den Weinstein-Skandal ins Rollen. Schauspielerinnen werfen dem Produzenten sexuelle Belästigung vor. Mittlerweile ist er angeklagt, bestreitet aber die Vorwürfe. Der Hashtag MeToo wird zum Symbol für „ich auch“ oder „das ist mir auch passiert“. ■ US-Schauspieler Kevin Spacey („House of Cards“) wird von dem Schauspieler Anthony Rapp bezichtigt, ihn als 14-Jährigen in den 1980er-Jahren belästigt zu haben. Spacey fliegt aus der Erfolgsserie „House of Cards“ und zieht sich in der Folge total aus dem öffentlichen Leben zurück.

**NOVEMBER 2017:**

■ Die ehemalige Skirennläuferin Nicola Werdenigg geht mit Missbrauchsvorwürfen an die Öffentlichkeit. Die Olympia-Abfahrtsvierte von 1976 berichtet von weitverbreiteter „sexualisierter Gewalt“ im Skisport der Siebzigerjahre. Täter wären „Trainer, Betreuer, Kollegen und Serviceleute“ gewesen. Sie selbst sei als 16-Jährige von einem Teamkollegen vergewaltigt worden. ■ Dem Politiker Peter Pilz wird vorgeworfen, eine ehemalige Assistentin verbal und

körperlich belästigt zu haben. Sie wendet sich an die Gleichbehandlungsanwaltschaft. Körperliche Übergriffe streitet Pilz vehement ab.

**JANUAR 2018:**

■ Mehrere Schauspielerinnen berichten, der deutsche Regisseur Dieter Wedel habe sie schikaniert und sexuell belästigt. Wedel weist die Vorwürfe per eidesstattlicher Erklärung zurück.

**FEBRUAR 2018:**

■ Der Blogger Markus Wilhelm veröffentlicht auf seiner Homepage anonyme Vorwürfe, die von „modernem Sklaventum“ über Verdacht auf Lohndumping bis hin zu sexueller Belästigung durch den damaligen künstlerischen Leiter der Festspiele Ertl, Gustav Kuhn, reichen. Im Juli klagen fünf Künstlerinnen in einem offenen Brief sexuelle Übergriffe bzw. Missbrauch durch Kuhn an. Im September wird Kuhn als Dirigent beurlaubt.

**AUGUST 2018:**

■ Der Schauspieler Jimmy Bennett wirft der #MeToo-Aktivistin Asia Argento Missbrauch vor. Die 43 Jahre alte Schauspielerin habe ihn missbraucht, als er 17 und sie 37 Jahre

alt war und später dafür Schweigegeld gezahlt. Die Italienerin dementiert.

**HERBST 2018:**

■ Donald Trumps Wunschkandidat für einen Posten am Obersten Gerichtshof, Brett Kavanaugh wird von der Professorin Christine Blasey Ford vorgeworfen, 1982 versucht zu haben, sie zu vergewaltigen. Auch andere Frauen erheben Missbrauchsvorwürfe.

**SEPTEMBER 2018:**

■ Die ÖVP trennt sich vom Nationalratsabgeordneten Efgani Dönmez, wegen eines sexistischen Tweets gegen die deutsche SPD-Politikerin Sawsan Chebli.

**OKTOBER 2018:**

■ Prozess um Sigrid Maurer, nachdem die ehemalige Grünen-Abgeordnete obszöne Social-Media-Nachrichten an sie öffentlich gemacht hat, und einen Wiener Biergeschäft-Besitzer als Verfasser beschuldigt. Maurer muss sich wegen übler Nachrede und Kreditschädigung verantworten, sie wird von dem Mann verklagt. Der Prozess endet für Maurer mit einem nicht rechtskräftigen Schuldspruch wegen übler Nachrede.

FOTOS: ISTOCKPHOTO, PRIVAT, MED COMMUNICATIONS

**WIENER ZUCKER**  
EINE MARKE VON AGRANA

**ENTDECKEN SIE DIE WELT VON WIENER ZUCKER!**

Produkte: WÜRFELZUCKER, NORMALKRISTALL ZUCKER, FEINKRISTALL ZUCKER, STAUBZUCKER

**JETZT IM NEUEN LOOK**

Was dahinter steckt, erfahren Sie auf [wiener-zucker.at](http://wiener-zucker.at)

OHNE gen TECHNİK HERGESTELLT



## „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.

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 erfordert Courage.



FOTOS: GUNNAR MEYER, REUTERS

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.

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-

### 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 Tag 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 Augenluft die größte Anziehung ist.

Die Zuckerseiten Österreichs.  
wien-zucker.at

f @ /wienzucker