

WISSEN

Abnehmspritze

Mit einem Pils zum Wunschgewicht

Sexualität

So lernt man, Nähe zu genießen

Psychologie

Wenn die Seele den Rücken schmerzen lässt

CHECK:
Wie gut kenne ich meinen Körper?

Liebe deinen Körper!

Die besten Strategien, sich in der eigenen Haut wohlfühlen



Deutschland €9,90 Österreich €10,50 Schweiz sfr 16,50 Benelux €11,40 Dänemark dkr99,95 Finnland €14,90 Printed in Germany
Frankreich €12,40 Griechenland €12,90 Italien €12,40 Portugal €12,40 Spanien €12,40 Ungarn Ft 4900,-

SEXUALITÄT Findet er mich schön? Performe ich gut? Wer sich im Bett solche Fragen stellt, hat weniger Spaß. Besser ist, die eigenen Unzulänglichkeiten zu akzeptieren.

D

er Tag war anstrengend, es gab Kritik am Projektbericht, das wichtige Paket ist nicht rechtzeitig angekommen. Alles sehr nervig. Und dann wird man in den Arm genommen, und plötzlich ist alles nicht mehr ganz so schlimm.

Klingt nach Kitsch? Ist es aber nicht. Eine innige Umarmung reicht tatsächlich aus, um uns mit einem belastenden Tag zu versöhnen. Kuschneln beruhigt, und allein der Geruch des Partners in einem T-Shirt kann das Stresslevel von Frauen senken. Nach dem Sex liegen wir gelöst im Bett, unsere Sorgen erscheinen weniger bedeutsam. Dass körperliche Nähe und Zuwendung uns guttun, ist wissenschaftlich erwiesen.

Allerdings muss man diese Nähe auch zulassen. Und das verhindern Gedanken wie: Meine Brüste hängen, meine Oberschenkel haben Dellen. Mein Bauch wölbt sich, ich habe eine Hühnerbrust. Der Blick auf den eigenen Körper löst bei vielen Menschen Unsicherheit und Scham aus. Bin ich überhaupt vorzeigbar? Findet der andere mich attraktiv? Häufig fühlen wir uns gehemmt, fehlerhaft und hässlich, auch deshalb, weil in der Werbung, in Filmen, in den sozialen Medien und vielleicht auch im Fitnessstudio die anderen so schön sind, vor allem viel schöner als man selbst. Besseren Sex haben sie deshalb bestimmt auch.

Unser Körperbild beeinflusst unsere Sexualität: Wenn wir uns zu dick, zu dünn, zu klein, zu groß oder zu sonst etwas fühlen, haben wir beim Sex weniger Spaß. Körperscham während des Sex wirkt sich negativ auf die sexuelle Befriedigung aus, das ergab eine Befragung von US-amerikanischen College-Studentinnen. Sorgen über das eigene Gewicht



TEXT PHILIPP LAAGE

Die nackte



FOTOS KEN BUSLAY

Wahrheit

SPIEGEL WISSEN Nr. 1/2023

sind beim Sex ebenfalls ungünstig. Eine wissenschaftliche Studie aus Großbritannien kam zu dem Ergebnis, dass die Sorge vor der Bewertung des eigenen Körpers die Dating-Angst junger Heranwachsender begünstigt.

Umgekehrt erhöht es einigen Studien zufolge bei jungen Frauen die Zufriedenheit und Erregung, wenn sie sich während sexueller Aktivitäten wenig Gedanken über ihr Äußeres machen.

WARUM WIR WIRKLICH SO GERN SEX HABEN

Ein negatives Körperbild steht einem erfüllten Sexleben also im Weg. Dabei könnte gerade Sex uns aus genau dieser Selbstkritik-Misere befreien – und uns mit unserem eigenen Körper versöhnen. »Was wir suchen, ist das Gefühl, in Ordnung zu sein, gut und richtig zu sein«, sagt Christoph Joseph Ahlers, Klinischer Sexualpsychologe aus Berlin. »Und das beileibe zu begreifen, indem der andere sich mir zeigt, mich anfasst, von mir berührt werden will, indem er will, dass ich in ihm bin und er in mich kommen will, das ist die sexualpsychologische Bedeutung von Sex.« Der körperliche Austausch dient demnach nicht allein der Fortpflanzung und Erregung, sonst täten es auch gekaufter Sex und Selbstbefriedigung. Dem Menschen als Stammeswesen gehe es vielmehr um Bestätigung, Annahme und Zugehörigkeit. Wir wollen uns nicht so schrecklich einsam fühlen in der Welt.

Sex erfüllt vor allem eine kommunikative Funktion, argumentiert Ahlers. Seine frohe Botschaft lautet: »Wir nehmen uns an, indem wir einander anfassen.«

Intimität kann auch unter Freunden entstehen, doch am stärksten empfinden wir sie in partnerschaftlichen Beziehungen. Sie ist allerdings nicht gleichzusetzen mit Sex. Ein zärtlicher Kuss unter Liebenden ist intimer als Geschlechtsverkehr im Bordell. Penetration kann Ausdruck größten Glücks oder eine Vergewaltigung sein. Nicht die Handlung zählt, sondern ihre Bedeutung. »Wenn das Anfassen für uns etwas meint, dann kann dieses Anfassen uns berühren«, sagt Ahlers, der die Praxis für Paarberatung und Sexualtherapie am Institut für Sexualpsychologie in Berlin leitet.

Interessant ist, unter welchen Bedingungen das gelingt. »Eine sexuelle Begegnung kann dann intim werden, wenn sie angstfrei, druckfrei, absichtslos, ausgangsoffen und ohne Ergebnisorientierung und Bewertungen stattfindet«, erklärt Ahlers. »Intimität ist ein Er-

eignis, das sich einstellen kann, wenn es sich nicht einstellen muss.« Die Vorstellung, man müsse im Bett performen oder eine Topmodelfigur haben, um den Partner zum Orgasmus zu bringen, verhindert echte Nähe. Zudem stellen wir gleich unseren Selbstwert in Frage, wenn wir es im Bett »nicht bringen«: Wir fühlen uns gekränkt, zurückgewiesen und auf uns selbst zurückgeworfen.

WIE DAS KÖRPERBILD DIE SEXUALITÄT BEEINFLUSST

Oft also sind die vermeintlichen körperlichen Makel der Grund, weshalb wir uns dem anderen nicht hingeben und niemanden so richtig nah an uns heranlassen – weshalb uns Sex dann nicht in dem Maße erfüllt, wie wir uns das eigentlich wünschen. Wissenschaftliche Studien weisen darauf hin: Das eigene Körperbild hat einen gewaltigen Einfluss auf die sexuelle Zufriedenheit, besonders oft bei Frauen.

So zeigte eine Befragung von 2903 Norwegerinnen und Norwegern, die in einer Beziehung lebten: Je zufriedener die Probanden mit ihrem Aussehen waren, umso seltener berichteten sie von sexuellen Problemen wie verminderter Lust und Erregung oder der Schwierigkeit, zum Orgasmus zu kommen. Und sie waren weniger bekümmert, wenn diese Probleme doch mal auftraten.

Wenn Menschen viel über ihren Körper grübeln, bewege sich der Fokus weg von der Intimität mit dem Partner, erklärt die an der norwegischen Studie beteiligte Sozialpsychologin Camilla Stine Øverup von der Universität Kopenhagen. Die Betroffenen schlüpfen in eine externe Beobachterrolle: Wie sehe ich aus? Diese Distanzierung zerstört das Gefühl von Nähe und Intimität. »Wir empfinden die größte Lust auf Sex, wenn wir im Moment präsent sind«, sagt Øverup. Das wird ebenfalls verhindert, wenn wir uns die ganze Zeit vorstellen, was der Partner womöglich gerade über uns denkt.

Es gibt auch den umgekehrten Effekt: Wer sexuell zufrieden ist, ist auch eher mit dem eigenen Körper zufrieden. Was unterstreicht, dass das Körperbild nichts mit objektiv messbaren Proportionen zu tun hat, sondern mit einer subjektiven Bewertung.

»Unser Körperbild wirkt sich auf alle Kernbereiche unseres Lebens aus«, sagt Professor Phillipa Diedrichs, Leiterin des Centre for Appearance Research der Universität Bristol. Wer mit seinem Körper unglücklich sei, dem falle Intimität schwerer. Die Psychologin nennt ein Beispiel: »Es beeinflusst, ob wir beim Sex Kleidung anhaben oder nicht.«



Innigkeit Wenn wir es schaffen, unseren Körper zu lieben, wird echte Intimität möglich.



Philipp Laage

hat durch die Recherche besser verstanden, warum man auch im Bett buchstäblich aneinander vorbeireden kann.

Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper ist inzwischen zu einem Massenphänomen geworden. Sie betreffe 80 Prozent aller jungen Frauen, sagt Diedrichs. Über alle Erwachsenen hinweg seien es immer noch 30 bis 60 Prozent. Sexualpsychologe Ahlers hält Menschen, die mit sich, ihrem Körper und ihrer Sexualität im Reinen sind, für Raritäten. »Im geschützten Raum der Therapie brechen selbst Topmodels in Tränen aus, weil sie das Gefühl haben, nicht zu genügen. Dressmen wissen sich nicht zu helfen vor Verstellung und Scham.«

LIEBE IST EIN (ZU) GROSSES WORT

Wenn wir es schaffen, unseren Körper zu lieben, dann klappt es auch wieder mit dem Sex, dann wird echte Intimität möglich – so wahr das auch sein mag, so schwer ist es aber umzusetzen. Ahlers sieht das Hauptproblem in den Maßstäben der Leistungsgesellschaft, die auch längst für Liebe, Sexualität, Partnerschaft und Körperlichkeit gelten. Der Anforderung, immer zu funktionieren und dabei gut auszusehen, müsste man sich im Interesse eines erfüllten Sexuallebens verweigern. »Den eigenen Körper anzunehmen, heißt nicht, ihn gut finden zu müssen«, sagt der Sexualwissenschaftler.

Expertinnen wie Philippa Diedrichs sprechen deshalb nicht von Body Positivity, denn der Weg bis zum positiven Körperbild ist oft ziemlich weit. Sondern von Akzeptanz und Respekt. Diedrichs sagt: »Wir sollten den Körper als etwas Komplexes ansehen, nicht nur als Hülle, die betrachtet wird.« Sie verweist auf die feministische Theorie der Selbstobjektivierung, nach der Frauen die äußeren Bewertungen der Gesellschaft internalisieren und sich dadurch als Objekte wahrnehmen. Das führt zu ständiger Unsicherheit und dem Drang, den Körper kontrollieren zu müssen. Hilfreich sei es hier, sich aktiv gegen Schönheitsideale auszusprechen, etwa im Kreis der Familie, unter Freunden und im Internet. »Das kann das Körperbild verändern.« In den sozialen Medien sollte man darauf achten, welche Inhalte man konsumiert: Es gibt auch dort mehr als nur Schminktipps.

Camilla Stine Øverup plädiert dafür, Sex einfach als Sex zu genießen und nicht als Theaterakt misszuverstehen. »Wir sollten die Idee hinter uns lassen, während des Sex etwas sein zu müssen, und uns lieber darauf fokussieren, miteinander Spaß zu haben.« Es gehe darum, die Sache zu genießen und langsam Vertrautheit und Intimität aufzubauen. »Wir können nicht alle die ganze Zeit Orgasmen haben.«