



Die Jungfräulichkeit Marias mag ein Übersetzungsfehler sein. Als Unschuldsvorstellung hat sie trotzdem gewaltige Spuren hinterlassen. Ein A-Z-Spezial S. 32



Komm zur Sache

Ann-Marlene Henning berät als dänische Sexologin deutsche Paare. Und viele haben das dringend nötig. Denn über Sex wissen wir immer noch zu wenig S. 27

FOTOS: ALEXANDER BABIC, MADELINE OPENSHAW/FOTOLIA (OBEN)

Netzgeschichten

Die Leichtigkeit des Flirts bei Twitter

So klingt Online-Liebe: „Digitales Eheglück: Twitter behauptet, dass meine Frau ‚similar to me‘ ist“, schreibt Lars Brücher unter seinem Twitter-Profil „themroc“. Wer passt zu mir? Diese Frage sollen nicht nur Single-Börsen im Internet beantworten. Auch Twitter stellt seinen Nutzern in der rechten Randspalte Empfehlungen vor – aber kostenlos und ohne dass die User vorher endlose Persönlichkeitstests ausfüllen müssten. Auf die Verlobung oder Heirat zweier Follower zielt dieses Feature jedoch offiziell nicht.

Twitter ist mittlerweile der Geheimtipp unter den Flirt-Plattformen im Netz. Wer mit anderen digital liebäugeln möchte, kann sein Profil in ein Textfeld von nur 140 Zeichen eintragen: Man wird nicht aufgefordert, Beziehungsstatus oder sexuelle Orientierung anzugeben, und es gibt auch keinen Button fürs Gruscheln, also die direkte Kontaktaufnahme mit anderen. Für das Twitter-Flirt-Feature wurde einfach die Favoriten-Markierung zweckentfremdet: Der Dienst *favstar.fm* listet auf, welche Tweets von welchen Nutzern mit einem Stern markiert wurden, also welche Tweets beispielsweise als besonders klug oder humorvoll gelobt werden.

Einen bestimmten User besonders oft zu „faven“ wird im deutschsprachigen Web als „Fickwunschverdacht“ gehandelt. Doch „Flirtwunschverdacht“ passt in vielen Fällen besser auf das Austauschen von Sternen, @-Replies, Nachrichten und Tweets. Denn bei Twitter geht es nicht um den schnellen Sex, sondern um Annäherung. Der Dienst, der aufgrund seiner Nachrichtenstroms als Symbol für die Schnelligkeit im Netz steht, ist auch ein Ort zum Verweilen und Stöbern. Dort treffen sich Menschen, die eine Liebe zur Sprache, zum Wortwitz und zur Pointe pflegen. Und schließlich auch zueinander.

Digitale Balz

Single-Börsen sind dagegen befreit von der Leichtigkeit des Flirts. Die kostenpflichtige Konstruktion einer Netzpersönlichkeit als „Marriage Material“ steht oft am Ende einer erfolglosen Suche in der sogenannten echten Welt. Auf Webseiten wie *elitepartner.de* suchen Singles weniger das Glück als die ökonomische Zweckgemeinschaft.

Twitter jedoch ist für seine regelmäßigen Nutzer zum Teil des echten Lebens geworden, der Dienst kann für Flirt, Gefühle und Herzklopfen sorgen. Über Gedankenketten, Status-Updates, spontan getippte Sätze oder unbedachtes Fluchen bahnt sich ein zartes Kennenlernen seinen Weg. So wie man morgens den Blick von dem Mann in der U-Bahn nicht wenden kann, liest man auf Twitter, durch den Filter der digitalen Zuneigung, Sätze eines Nutzers, von denen man nicht lassen will. Hier macht kein Dienst die Paare anhand ihres Neurosegrades, den ein Algorithmus ermittelt hat. Sondern der Mensch denkt noch selbst und verliebt sich fast so wie auf einem analogen Sommerfest: unerwartet, zufällig und erst auf den zweiten Klick.

Die öffentliche Balz der Twitter-Nutzerschaft erfreut den heimlichen *Gala-Leser* im Digital Native. Auch im Netz muss man sich allerdings ein Herz fassen, wenn es um mehr gehen soll als Klicks auf Facebook-Likes und Favoriten-Sterne. „Anruf, SMS, DM, Mail, Anstupsen? Dafür bin ich nicht betrunken genug“, beschreibt @Bosch sein Dilemma. Falls es aber doch zur Abrundung des Flirts kommt, möchte auch der Nerd niemals eine Online-Anwendung: Der erste Kuss eines Twitter-Pärchens verrät mehr, als 140 Zeichen es können.

Teresa Bückler flirtet und zwitschert unter @fraeulein_tessa auf Twitter

„Ich bin oft erschrocken, wie wenig Männer wissen“

Ann-Marlene Henning erklärt als Sexologin deutschen Paaren, warum jeder für seinen Orgasmus selbst verantwortlich ist



Die Wände des Zimmers sind rot gestrichen. Auf dem Sofa liegen bunte Kissen, ein leuchtendes rotes Herz aus Plastik steht auf dem Fensterbrett, das Geschenk einer Nachbarin. Das Zimmer in einem Wohnhaus im Hamburger Stadtteil Eppendorf ist eine Praxis. Ann-Marlene Henning, 46, empfängt hier als Sexologin ihre Klienten. Im Bücherregal stehen einschlägige Werke: *Sex und Gehirn, Warum wir lieben, Brainsex*. „Unser Gehirn ist das größte Geschlechtsteil“, sagt Henning. Sie gießt Tee ein. Dann geht sie zu einem Regal und holt eine nachgebildete Vulva aus Samt. Die habe sie für ihre Klienten gekauft, erzählt sie. Henning macht es sich auf dem Sofa bequem. Sie redet schnell und viel, ihre Stimme geht manchmal ins Stakkatohafte. „Das ist mein dänischer Einschlag“ sagt sie.

Der Freitag: Frau Henning, wer Sie besucht, hat Probleme beim Sex. Welche?
Ann-Marlene Henning: Viele klagen: Wir haben einfach keine Lust mehr. Es betrifft beide, aber meist hat der Mann mehr Lust als die Frau.
Also ist das doch kein Klischee?
 Nein. Bei einer normalen Frau geht einmal im Monat beim Eisprung das Lusthormon Testosteron hoch. Viele spüren außerdem kurz bevor sie ihre Tage bekommen, ein stärkeres sexuelles Verlangen. Aber trotzdem fühlen sich Frauen unter Druck, weil sie angeblich zu selten Lust haben. Manche fürchten gar, sie seien frigide. Ich zeige Paaren die weibliche Lustkurve. Meist sind die Frauen dann erleichtert, und die Männer freuen sich, weil sie merken, dass es doch nicht an ihnen liegt.
Muss man beim Sex immer einen Orgasmus haben?
 Nein, das muss man nicht. Besonders Frauen haben oft kein Bedürfnis danach. Frauen suchen Nähe, möchten seinen Körper, seine Haut spüren. Das ist für sie wichtiger, als jedes mal einen Orgasmus zu haben. Es gibt auch dort Fast Food, gute Hausmannskost und Gourmet-Essen.
Was wäre gute Hausmannskost?
 Eben kein Quickie, sondern man nimmt sich etwas mehr Zeit. Auch bei guter Hausmannskost kann die Frau auf ihre Kosten kommen. Dann gibt es manchmal einen Nachtisch als Überraschung. So dass eine Frau doch noch einen Orgasmus bekommt. Männer könnten also viel mehr Sex haben – wenn sie wüssten, dass Frauen nicht immer kommen wollen.
Frauen sollen also Sex haben, auch wenn sie darauf keine Lust haben?
 Nein, aber Frauen haben eben oft keine Lust auf die Anstrengungen, die mit einem Orgasmus verbunden sind. Aber sie haben Lust auf ihren Mann, auf seinen Körper,

seine Erregung, seine Küsse, seine Männlichkeit.
Feministinnen würden jetzt entsetzt aufspringen.
 Ich bin eine moderne Frau – und ich reagiere auf Männlichkeit. Frauen sollten das selbstbewusst genießen und nicht aus feministischen Gründen abwehren. Aber ich räume ein: Auch mir fällt es manchmal noch schwer zuzugeben, dass ich mitunter von Genen gesteuert werde.
Es gibt auch Männer, die keine Lust mehr haben.
 Ja, sicher. Meist sind diese mit Frauen zusammen, die sehr dominant sind. Ein Beispiel: eine toughe Geschäftsfrau, die auch zu Hause alles entscheidet und ihm ständig erzählt, was er alles falsch macht. Solche Männer sind dann nicht nur zuhause zurückhaltend, sondern auch in meiner Praxis. Sie redet die ganze Zeit, erklärt alles, er sitzt still daneben. Aber dann platzt ein Knoten, und er packt aus. Und ich sehe plötzlich einen Mann in dem Sessel sitzen, der weiß, was er möchte. In solchen Momenten entdeckt er seine Männlichkeit neu. Sie spürt das sofort und schaut ihn plötzlich ganz anders und oft sogar ganz interessiert an. Das ist für mich als Therapeutin etwas sehr Schönes, so etwas zu sehen.
Warum können wir nicht miteinander über unsere Wünsche reden?
 Weil wir oft selber gar nicht wissen, was wir uns sexuell wünschen. Noch immer glauben viele, Sex muss wie Porno sein: Jedes Mal geil, nur rein, raus, von vorne, von hinten, hin und her. Ein dänischer Spruch sagt aber: Erotik ist, wenn man mit der Feder streichelt, Porno ist, wenn man das ganze Huhn nimmt.
Wie kann dieses Streicheln mit der Feder aussehen?
 Eine sanfte Verführung kann morgens schon losgehen, bevor beide zur Arbeit gehen. Da kann er ihr einen Kuss geben, sie ihm einen zärtlichen Blick zuwerfen, ihre Körper aneinander schmiegen, kleine Andeutungen machen. Sich einfach zeigen, dass man einander begehrt. Das lädt die Atmosphäre

„Das Problem: Rein, raus – das reicht nicht. Frauen spüren dabei nur wenig“

Vom Model zur Botschafterin des Sex

Ann-Marlene Henning ist 1964 im dänischen Viborg in der Region Mitjütland geboren. Bevor sie 1985 der Liebe wegen nach Hamburg zog, hat sie an der Universität in Århus zunächst Jura studiert. Ursprünglich wollte sie nur für ein Sabbat-Jahr in Deutschland bleiben, wurde aber sesshaft. Zuerst arbeitete sie als Buchhalterin bei der Dänischen Sydbank und lernte nebenbei Deutsch. Nach einem Jahr fing sie an zu

modelln und studierte parallel dazu an der Universität Hamburg Neuro-Psychologie. Danach war sie ein Jahr lang als Psychologin im Rehabilitations-Zentrum für Hirngeschädigte „Veje Fjord“ in Dänemark angestellt.
 2008 schloss Henning dann am Joan-Ørting-Institut für Sexologie in Kopenhagen ihre Ausbildung zur Sexologin ab. Heute informiert, berät

erotisch auf. Abends gibt's dann vielleicht Gourmet-Sex. Sex zu haben ist immer gut für ein Paar, es ist wichtig. Denn Sex ist Kommunikation.
Wie kann man eine Frau sonst noch erregen?
 Geschlechtsverkehr ist meist nicht die geeignete Variante, eine Frau zu stimulieren. Jedenfalls nicht so, wie man einen Mann erregen würde, indem man nämlich direkt sein Geschlechtsteil berührt. Im Gegenteil, das macht viele Frauen eher aggressiv. Sie blocken dann einfach ab. Ich bin immer wieder erschrocken darüber, wie wenig Männer darüber wissen, was Frauen mögen.
Was mögen sie denn?
 Viel wichtiger, als sofort an ihren Busen zu gehen, ist es, ihr Gesicht zu streicheln, ihre Lippen. Das ist unterschwelliger, verführerischer. Frauen reagieren darauf sexuell. Wenn es dann zum Geschlechtsverkehr kommt, dann ergibt sich das nächste Problem: Rein, raus, das reicht nicht. Frauen spüren dabei nur wenig. Damit sie mehr empfinden, müssen andere Techniken her.
Können Sie das genauer erklären?
 Wichtiger als Reibung ist Druck. So können Frauen auch vom Geschlechtsverkehr zum Orgasmus kommen. Freud hat uns dieses Missverständnis beschert: Wer keinen vaginalen Orgasmus bekommen kann, ist entweder sexuell gestört oder eine sexuell unreife Frau. Freud hat sich geirrt!
Inwiefern?
 Es ist eine rein technische Frage. Weil die Klitoris viel größer ist, als das, was man sieht. Sie ist etwa birnengroß. Kaum ein Mensch weiß, wie die Frau gebaut ist. Auch die Frauen nicht. Ich erkläre Paaren in meiner Praxis, warum bestimmte Techniken funktionieren, andere nicht. Ich zeige ihnen Bilder von der Klitoris, der Vagina und der weiblichen Prostata. Es geht darum, den Leuten zu zeigen, wie Sex für beide schön wird.
Hilft onanieren?
 Viele tun es nicht – und das ist schlecht. Denn sie kennen ihren Körper deshalb weniger gut. Ich sage meinen Patienten mit Orgasmusschwierigkeiten immer: üben, üben, üben. (*Sie legt sich auf den Bauch, dann auf den Rücken und führt vor, wie einige Klientinnen den Vorgang beschreiben*)
Das sieht verkrampft aus.
 Aber es funktioniert. Ohne viel reden wird der Klientin klar, dass ihre Methode vielleicht zur Selbstbefriedigung reicht, niemals aber mit einem Partner klappen würde. Wir dänischen Sexologen sagen: Jeder ist für seine Lust und seinen Orgasmus selbst verantwortlich.



Heißt das, die Frau soll sich selber kümmern?
 Ja, sie kann notfalls auch Hand anlegen, während sie mit einem Mann schläft. Für manche geht es nur so. Aber viele tun sich schwer damit. Selbst ich spüre manchmal noch den ‚inneren Polizisten‘, wenn ich mich anfasse. Und dass, obwohl ich freizügig aufgeklärt wurde. Alle, die älter sind als ich, haben dieses Problem umso mehr. Meiner Oma wurde noch erzählt, dass man vom Onanieren krank wird, dass die Nägel ausfallen oder das Rückenmark kaputt geht. Ich weiß aber, dass Männer das extrem erregt, wenn Frauen sich selber anfassen. Weil sie dann sehen: Sie hat Lust, und sie steht dazu.
Wie kann man Männern im Bett sonst noch zeigen, dass sie ihre Sache gut machen?
 Männer wollen immer Aufgaben lösen, die Sache abhaken und hin-

terher am liebsten ein Zeugnis ausgestellt bekommen.
Meinen Sie Softies oder Machos?
 Weder noch. Männer ticken einfach so. Fatal wird es, wenn sie sich selbst die Note sechs geben. Denn dann glauben sie, ihre Frau nicht befriedigen zu können. Aber, wie gesagt: Jeder ist für seinen Orgasmus selbst zuständig. Und außerdem könnten Frauen viel mehr zeigen und sagen, wozu sie Lust haben. Aber das geht eben nur, wenn sie auch wissen, was ihnen Spaß macht. Das würde es auch den Männern leichter machen.
Warum können viele Frauen mit Pornos nichts anfangen?
 Versuche haben gezeigt, dass Frauen auf Pornos schneller reagieren als Männer, aber es dauert länger, bis sie sich subjektiv erregt fühlen. Die Bilder, die dort gezeigt werden, sind oft degradierend für Frauen, diese Filme zielen auf das Visuelle, sie sind für Männer gedreht.
Trotzdem schauen Frauen Pornos.
 Ja, die meisten haben schon mal einen gesehen, finden ihn aber langweilig. Sie sagen dann: ‚Mein Mann steht so drauf‘.
Was ist mit Pornosucht?
 Zu mir kommen pornosüchtige Männer, die nur am Computer eine Erektion kriegen. Die muss man langsam auf andere Reize umkonditionieren. Es ist eine Sucht wie jede andere auch. Pornosüchtige Frauen sind eher selten, weil ihre Sexualität weniger mit dem Visuellen verbunden ist.
Sie waren lange Model. Vom Catwalk in die Sexologen-Praxis – war das für Sie vorhersehbar?
 Ich habe schon immer gerne über Sex geredet. In meiner Heimat

Dänemark ist vieles offener. Wir waren das erste Land der Welt, in dem Pornos freigegeben wurden. Es gab einen richtigen Pornotourismus. Ich bin aber nicht vor den Pornos geflüchtet, als ich in den 80er Jahren nach Deutschland kam, um Model zu werden, sondern ich habe mit dem Modeln mein Psychologie-Studium finanziert.
Und dann?
 Ich merkte bald, da fehlt noch etwas. Eines Tages musste meine beste Freundin einen Schlüssel in einem Kopenhagener Sexologen-Institut abholen. Sie rief mich hinterher an und sagte: Da saßen lauter Leute rum wie du. Vielleicht ist das was für dich? Ich bewarb mich dort und erhielt wenig später eine Zusage. In vielen anderen Ländern kann man Sexologie studieren. In Deutschland leider nicht.

„Die meisten Frauen haben schon Pornos gesehen, finden sie aber langweilig“

In der Öffentlichkeit nimmt Sex einen großen Raum ein. Wie prägen die Medien und das Internet unser Bild von Sex?
 Meist werden nur die negativen Seiten gezeigt: Machtmissbrauch, Unterwerfung, pädophile Priester, Prostitution, Frauenhandel, Aids. Der positive Sex, die Lust ist in den Medien abhandeln gekommen. Dazu gibt es Musikvideos, in denen Sängerinnen in Lack und Leder auftreten, die dauernd Schlangenbewegungen machen.
Sind diese Bewegungen falsch?
 Eigentlich nicht, man kann sich von ihnen sogar etwas abgucken. Es ist hilfreich, dass die Frau ihr Geschlecht beim Sex mitbewegt. Schwierig ist nur das Frauenbild, das dort vermittelt wird: Als müsse man immer perfekt aussehen, um für den Mann begehrenswert zu sein. In den Medien sind natürliche, positive Erlebnisse mit Sex kaum vorhanden. Das prägt sogar Kinder und hat deshalb einen großen Einfluss auf unsere Gesellschaft und unseren Umgang mit Sexualität.
Laut einigen Studien sind Jugendliche heute eher zurückhaltend und traditioneller als noch vor zehn Jahren. Gibt es die viel diskutierte Generation Porno?
 Es gibt eine Generation Sehnsucht. Junge Menschen, die aufgeklärt sind, wissen, dass Pornos nicht die Realität sind und suchen andere Antworten. Aber viele junge Leute, die meist aus schwierigen sozialen Verhältnissen kommen, finden kaum Möglichkeiten, diesem negativen Bild etwas entgegenzusetzen. Auf diese Menschen haben harte Pornos eine extrem negative Wirkung, denn sie machen einfach nach, was sie gesehen haben.
Zum Schluss die Harry-und-Sally-Frage: Haben Sie selbst schon mal einen Orgasmus vorgetäuscht?
 Warum sollte ich? Noch nie!

Das Gespräch führte **Maxi Leinkauf**

SCREENSHOTS: DER FREITAG

ML