

THOMAS JUNKER



DIE
VERBORGENE
NATUR DER
LIEBE

SEX UND LEIDENSCHAFT

UND WIE WIR DIE
RICHTIGEN FINDEN

C.H.BECK

Thomas Junker

**DIE VERBORGENE
NATUR DER LIEBE**

**Sex und Leidenschaft
und
wie wir die Richtigen finden**

C.H.Beck

1. Auflage. 2016

© Verlag C.H.Beck oHG, München 2016

Umschlaggestaltung: Rothfos & Gabler, Hamburg

Umschlagabbildung: Detail aus dem Fresko „Triumph der Galatea“ von Raffael,
Villa Farnesina, Rom, 1512–1514, © Bridgeman Images

ISBN Buch 978 3 406 69789 0

ISBN eBook 978 3 406 69790 6

Die gedruckte Ausgabe dieses Titels erhalten Sie im Buchhandel
sowie versandkostenfrei auf unserer Website

www.chbeck.de.

Dort finden Sie auch unser gesamtes Programm und viele weitere
Informationen.

INHALT

Warnhinweis	7
-------------------	---

WARUM WIR SEX HABEN

1	Lust ohne Last	14
2	Auf der Suche nach dem besonderen Erlebnis	20
3	Der ultimative Partnertest	34
4	Sex als Beziehungskitt	45
5	Der Kinderwunsch	56
6	Die Zukunft des Sex	63

WAS WIR LIEBEN

7	Zurück zur Natur	78
8	Das ursprüngliche Erfolgsrezept: ein Leben als Single	82
9	Eine männliche Idee: die Zweierbeziehung	98
10	Eine Frage der Gelegenheiten: der Harem	108
11	Das Ideal der freien Liebe: die Kommune	122
12	Eine schwierige Gratwanderung: Patchwork- Gemeinschaften	138
13	Strategien der Liebe	151

WIE MAN DIE RICHTIGEN FINDET

14	Der Eigensinn des Körpers	160
15	Mit Zähnen und Klauen.....	166
16	Jugend und Erfahrung	171
17	Schönheit	177
18	Charakter und Talente	186
19	Geld und Gewalt	192
20	Wer in Frage kommt	200
21	Die Macht der Liebe	212

ANHANG

Tabellen.....	226
Anmerkungen	230
Literatur.....	250

WARNHINWEIS

Es ist riskant zu lieben. Wie riskant, davon berichten die Dichter, wenn sie die Liebespaare in ihren Geschichten sterben lassen. Schließen sich Glück und Liebe aus? Nicht unbedingt. Gerade weil die Gefahren so groß sind, muss auch der Lustgewinn besonders verlockend sein. Nicht umsonst spricht man von den Wonnen der Liebe und vom Orgasmus als dem höchsten der Gefühle.

Wer wenig riskiert, der wird meist nur wenig gewinnen. Wer viel riskiert, der kann viel erreichen, aber auch scheitern. Zu leben, ohne es zumindest versucht zu haben – das werden wohl nur die wenigsten Menschen wollen. Denn die romantische Liebe liegt in unserer Natur. Sie gibt dem Leben Sinn und verspricht einzigartige Momente der Lust. Sie kann aber auch in tiefe Verzweiflung führen und zur Quelle des Leidens werden – denn «nichts auf dieser Welt» ist «schwieriger als die Liebe», wie der Schriftsteller Gabriel García Márquez gesagt hat.¹

Welche Rolle kann die Biologie, das Wissen über die Natur des Menschen, bei der Suche nach Liebesglück und sexueller Lust spielen? Es wäre unrealistisch, einfache Rezepte für alle Lebenslagen zu erwarten, die zehn besten biologischen Sex- und Liebestipps sozusagen. Dazu sind die persönlichen Wünsche zu unterschiedlich und die Chancen zu ungleich verteilt. Die Wissenschaft predigt auch keine neue Moral, die dem, was wir aus der Familie, den Medien, den Religionen und der Philosophie kennen, einen weiteren Katalog mit Vorschriften und Ermahnungen hinzufügt.

Sie kann aber etwas anderes leisten: Sie kann falsche Ideen über das menschliche Liebesleben richtigstellen. Sie kann die Weltfremdheit der traditionellen Sexualmoral ebenso wie die Lebensfeindlichkeit gerade angesagter gesellschaftspolitischer Utopien aufdecken. Und sie kann Empfehlungen geben, welche Formen der Liebe in welchen Situationen erfolgversprechend sind und welche eher nicht.

Der Blick in die Welt der Tiere zeigt eine bunte Vielfalt an sexuellen Optionen und Beziehungsformen. Wenn ich einige davon näher schildere und auf Parallelen zum Verhalten der Menschen aufmerksam mache, dann heißt das nicht, dass alle Varianten gut oder vorteilhaft sind. Und es bedeutet noch viel weniger, dass sie mir persönlich gefallen oder dass sie den Leserinnen und Lesern gefallen sollen. Es bedeutet zunächst nur, dass unser Liebesleben Formen annehmen kann, die so ähnlich auch bei anderen Tieren zu beobachten sind. Diese Übereinstimmungen können entstehen, weil ursprüngliche Instinkte in uns geweckt werden oder weil ähnliche Umwelten ähnliche Reaktionen hervorrufen.

Im Folgenden werde ich unterschiedliche Strategien der Liebe in ihren Vor- und Nachteilen betrachten, ohne sie zu bewerten. Ich werde mich sogar bemühen, auch negativ einzuschätzende Verhaltensweisen erst einmal stark zu machen. Warum? Weil ich der Überzeugung bin, dass man nur zu einem begründeten Urteil kommen kann, wenn man eine Sache von möglichst vielen Seiten betrachtet, ohne sie von vorneherein unter politischen, moralischen oder ästhetischen Bedenken zu begraben.

Es ist ja nicht nur aufschlussreich zu erfahren, was uns gefällt. Ebenso viel können wir aus Dingen lernen, die wir seltsam oder angsterregend finden. Die Biologie ist kein kitschiges Idyll, aber sie ist auch kein Horrorfilm. Sie hat etwas von beidem. Vor allem aber bietet sie einen unermesslichen Schatz an kulturell unberührter Lebenswirklichkeit. Davon können wir in unserem von der Natur oft so entfremdeten Leben kaum genug bekommen.

Die Biologie zeigt, dass das, was wir Liebe nennen, nichts Selbstverständliches ist, sondern dass alles auch ganz anders sein könnte. Und sie gibt einen Eindruck davon, wie sehr wir im Grunde unseres Herzens Naturwesen geblieben sind, denen der kulturelle Zuckerguss von Moral und Erziehung nur wenig anhaben konnte.

Die in den Genen gespeicherten evolutionären Erfahrungen verraten uns, welches Verhalten erfolgversprechend ist und welches nicht. Dieses Wissen entstand indirekt, weil diejenigen unserer Vorfahren, die sich mehr oder weniger zufällig richtig verhielten, mehr Nachwuchs hatten als diejenigen, die die falschen Entscheidungen trafen. Deshalb werden praktische Ratschläge, die auf persönlicher Erfahrung oder auf Intuition beruhen, oft ins Schwarze treffen.

Wenn die Umwelt sehr komplex ist oder wenn sie sich schnell ändert – beides ist im modernen Leben der Fall –, dann können die bewährten Strategien an Grenzen stoßen. Wenn der Instinkt für die Liebe zudem durch Erziehung und lebensfremde Ideale verformt und verschüttet wurde, dann weiß man eben nicht mehr automatisch, was richtig und was falsch ist. Dann kann es nicht schaden zu verstehen, warum wir so fühlen, wie wir fühlen. Warum beispielsweise das Leben in einer Zweierbeziehung so erstrebenswert ist, und warum gleichzeitig das Fremdgehen, angefangen mit einem harmlosen Flirt, so unwiderstehlich sein kann.

Im ersten Abschnitt des Buches werde ich schildern, *warum wir Sex haben*. Und zwar sehr viel häufiger und sehr viel spielerischer, als es zur Fortpflanzung nötig ist. Im zweiten Abschnitt geht es um die *Vielfalt der Beziehungsformen*. Entspricht das Singleleben, die Zweierbeziehung, der Harem oder die Kommune der menschlichen Natur? Im dritten Abschnitt steht die *Suche nach dem richtigen Partner oder der Partnerin* im Vordergrund. Im Leben jedes Einzelnen kommt diese Suche vor dem Sex und vor der Liebe. Hier aber steht sie am Schluss, da man erst sagen kann, wer zu uns passt, wenn man weiß, welchen Sex wir haben und welche Beziehungen wir führen wollen.

Wie sicher kann man sein, dass die biologischen Antworten auf die Rätsel des menschlichen Liebeslebens richtig sind? Es kommt

darauf an. Manche Fragen lassen sich relativ eindeutig beantworten, bei anderen bleibt ein Rest von Zweifel, bei wieder anderen versteht man nur einen Teilaspekt und bei manchen tappt die Wissenschaft noch weitgehend im Dunklen. Ich werde zu den einzelnen Themen nicht nur gesichertes Wissen vorstellen, sondern auch umstrittene Hypothesen und Spekulationen. Bewährte Erkenntnisse sind das Fundament, ohne das es nicht geht. Aber die offenen Fragen und Kontroversen sind oft besonders interessant. In ihnen wird die Wissenschaft lebendig und blüht auf.

Ob eine Erklärung als überzeugend empfunden wird, hängt nicht nur von ihrer Anerkennung durch die Wissenschaft ab. Ebenso wichtig sind persönliche Erfahrungen. Gerade bei Themen wie Sexualität und Liebe, bei denen jeder in gewisser Weise Experte ist, wird es unterschiedliche Sichtweisen geben, die alle ihre Berechtigung haben können.

Besonders aufschlussreich sind in diesem Zusammenhang künstlerische Darstellungen, wie man sie aus der Literatur, dem Film oder dem Theater kennt. Denn sie erzählen nicht nur von individuellen Wünschen und Erlebnissen, sondern müssen ein größeres Publikum überzeugen. Das aber kann nur gelingen, wenn sie Fragen von allgemeiner Bedeutung auf eine Art und Weise behandeln, die es den Leserinnen und Zuschauern erlaubt, sich einzufühlen.

Wenn ich also im Folgenden aus Romanen und Filmen zitiere, dann soll das die biologischen Theorien illustrieren und ihnen zusätzliche Plausibilität verleihen. Damit ist nicht gesagt, dass jede fantasievolle Übertreibung und jede künstlerische Zuspitzung die Lebenswirklichkeit unmittelbar widerspiegelt. Selbstverständlich nicht. Aber sie müssen einen Kern Wahrheit enthalten, sonst würden sie uns nicht berühren. Wenn also beispielsweise sexuelle Untreue und Eifersucht sowohl im Tierreich als auch in Romanen und Filmen intensive Emotionen auslösen, dann bestätigt das die Vermutung, dass es sich um Reaktionen handelt, die aus der menschlichen Natur entstehen und nicht nur künstlich anezogen sind.

Wenn unsere Sehnsüchte ihre Kraft und Richtung einem in uns angelegten genetischen Programm verdanken, das sich über viele Millionen Jahre bewährt hat, dann ist zu erwarten, dass sie über alle Zeitströmungen und Moden hinweg vergleichsweise stabil geblieben

sind. Und tatsächlich gibt es, von Ausnahmen abgesehen, kein Volk, das nicht in Geschichten und Liedern von der romantischen Liebe, ihren Glücksmomenten, ihrer unbedingten Macht und ihren Gefahren erzählt.

Sexuelles Begehren und Liebe gehören zu den stärksten biologischen Instinkten und sie geben den Liebenden eine beeindruckende Stärke und Unabhängigkeit. Vertraute Gewohnheiten und weltanschauliche Überzeugungen, Familienehre und berufliche Karriere, Moral, Gewissen und Freundschaften können dann zweitrangig werden. Und nicht zuletzt nehmen Sex und Liebe wenig Rücksicht auf die Liebenden selbst.

Das Liebesleben der Menschen ist nicht annähernd so vielfältig wie das der Tiere. Nichtsdestoweniger ist es für einen Einzelnen kaum möglich, alle Varianten aus eigener Erfahrung zu kennen. Wissenschaft und Kunst können weitere Aspekte beisteuern, aber sie haben ihre jeweils eigenen Grenzen.

Mein besonderer Dank gilt von daher all jenen, die mich an ihren persönlichen Erfahrungen teilhaben ließen. Deren Anregungen und Kommentare halfen, meine Argumente zu überdenken und meine Einschätzungen zu korrigieren. In diesem Sinne sei herzlich gedankt: Carola Schlüter und Hans Zitko, Ulla Hebel-Zipper und Thomas Pechar, Annegret Weeke, Hans Kantereit, Andrea und Eckhard Wolscht, Katharina Queck, Lucie Beppler, Silke Kellermann, Rolf Lauer, Maria Angeles Adillo, Nina Griesbach, Christoph Bartscherer, Eva Sumera, Andrea Alaoui, Ulrike Volles, Jennifer Hein, Walter Mann und ganz besonders Sabine Paul, ohne deren Unterstützung und Inspiration das Buch nicht zu dem geworden wäre, was es ist. Stefan Bollmann und Angelika von der Lahr vom Verlag C.H. Beck möchte ich für das engagierte Lektorat und die gute Zusammenarbeit danken.

WARUM WIR SEX HABEN

KAPITEL 1

LUST OHNE LAST

Wie oft schlafen Menschen miteinander, bevor sie ein Kind bekommen? Manchmal geht es sehr schnell, oft dauert es aber auch lang, klappt gar nicht oder ist nicht gewollt. Im Durchschnitt heißt das: Jedem einzelnen Kind stehen sage und schreibe tausendmal Sex gegenüber. Oder umgekehrt: In 999 von 1000 Fällen führt Sex nicht zur erfolgreichen Zeugung eines Kindes. Woher weiß man das?

Umfragen zufolge schlafen Frauen und Männer, die in Partnerschaften leben, zwischen ein- und dreimal pro Woche miteinander. Für die beiden fruchtbarsten Jahrzehnte – von Anfang zwanzig bis Ende dreißig – addiert sich das im Mittel auf die beachtliche Zahl von 2000. Da dem statistisch gesehen etwa zwei Kinder pro Frau gegenüberstehen, ergibt sich eine durchschnittliche Trefferquote von 1:1000. Dieser Wert dürfte einigermmaßen realistisch sein.¹

Wie kann es sein, dass das scheinbar Normalste auf der Welt, die Fortpflanzung, zu einer Geschichte von tausendundeiner Nacht wurde? Ist dieses extreme Missverhältnis eine Folge der modernen Lebensweise und letztlich unnatürlich? In diesem Zusammenhang wird man zunächst an Verhütungsmittel denken, die die Fruchtbarkeit gezielt herabsetzen. Es könnte sich auch um ein medizinisches Problem handeln, das beispielsweise durch Umweltgifte hervorgerufen wird. Aus biologischer Sicht ließe sich noch anmerken, dass ein

so ineffizientes System, bei dem fortwährend kostbare Lebenszeit und Energie verschwendet werden, in einer natürlichen Umwelt längst zum Aussterben der Menschheit hätte führen müssen.

Diese und ähnliche Argumente klingen plausibel, aber sie beruhen auf der noch unbewiesenen Annahme, dass die enge Verbindung von Sex und Fortpflanzung erst vor vergleichsweise kurzer Zeit, vor wenigen Jahrzehnten, gekappt wurde. Aber ist das überhaupt richtig? Stehen wir hier vor einer neuen Entwicklung? Wurde unser Liebesleben tatsächlich durch die Erfindung der Antibabypille und die Lockerung der Sexualmoral revolutioniert? Ganz falsch ist diese Vermutung sicher nicht. Sie ist aber nur ein – eher kleiner – Teil der Wahrheit. Das zeigt ein Blick in die Frühzeit der Menschheit und auf unsere nächsten Verwandten im Tierreich.

Wie oft hatten unsere Vorfahren Sex?

Ich meine nicht unsere Großeltern und Urgroßeltern, sondern unsere frühen Vorfahren, die vor mehr als zehntausend Jahren als Jäger und Sammler umherstreiften. Dazu gibt es leider keine direkten Informationen. Nach allem, was wir wissen, waren sie aber nicht prude.

So findet man aus der Altsteinzeit dreieckige oder kreisförmige, mit einem Einschnitt versehene Zeichen, die Vulven, das heißt weibliche Genitalien, darstellen. Weitere Beispiele sind die Venusfiguren mit ausladenden Brüsten und Hinterteilen. Auf der Schwäbischen Alb wurde erst kürzlich ein rund 28 000 Jahre alter, knapp zwanzig Zentimeter langer Steinphallus entdeckt, über dessen Funktion gerätselt wird. Der Größe und Form nach könnte es sich durchaus um ein Sexspielzeug, einen Dildo, gehandelt haben.²

Wir können also ziemlich sicher davon ausgehen, dass die Sexualität im Leben unserer Vorfahren eine wichtige Rolle gespielt hat, aber es gibt nur indirekte Hinweise darauf, wie sie ausgelebt wurde. Diese Lücke lässt sich durch Berichte über das Sexualleben heutiger Jäger und Sammler schließen. Noch gibt es einige wenige Völker, bei denen weder die Lebensweise noch die technischen Errenschaften der Moderne Einzug gehalten haben. Die weder Ackerbau noch Viehzucht, weder das Internet noch chemische Verhütungsmittel kennen. Und deren soziales Leben, Familienstruktur und

sexuelles Verhalten aller Wahrscheinlichkeit nach dem unserer Vorfahren ähnelt.

Die im südlichen Afrika lebenden !Kung gehören zu den am besten untersuchten Jäger-und-Sammler-Völkern. Wie die Ethnologin Marjorie Shostak berichtet, sehen sie «in Sex so etwas wie Nahrung. Ein Mensch kann ohne Essen nicht überleben, und der Hunger nach Sex kann dazu führen, dass jemand stirbt.» Man schätzt, dass die !Kung zwischen einmal täglich und einmal pro Woche Sex haben. Da sie auch in der Schwangerschaft und Stillzeit miteinander schlafen, kommt es pro Geburt einige hundertmal zum Geschlechtsverkehr.³ Diese Zahlen sind etwas niedriger als in den Industrienationen der Gegenwart, was auch daran liegt, dass die Geburtenrate und die Kindersterblichkeit höher sind. Die Zahlen bewegen sich aber in einer ähnlichen Größenordnung und sie weisen ein fast ebenso gravierendes Missverhältnis auf.

Wenn die !Kung und andere Jäger-und-Sammler-Völker einen einigermaßen realistischen Eindruck vom Liebesleben unserer Vorfahren vermitteln, dann ist die Trennung von Sex und Fortpflanzung keine neue Entwicklung, sondern in der Natur des Menschen angelegt. Dann haben Verhütungsmittel und eine lockerere Sexualmoral zu einem moderaten Anstieg geführt, aber sie haben die menschliche Sexualität nicht revolutioniert. Dann war es nicht die Antibabypille, die «neue Formen der Liebe» entstehen ließ und «die Frau zur [Sex-] Bombe» machte, wie die Zeitschrift *Konkret* in ihrer Titelstory aus dem Jahr 1969 behauptete.⁴ Was aber war es dann?

Die sexuelle Revolution – ein animalisches Erbe

Ist die Trennung von Sex und Fortpflanzung wenigstens etwas typisch Menschliches, eine Besonderheit, die uns von anderen Tieren unterscheidet? Auch hier ist die Antwort Nein. Bei Schimpansen werden einige hundert Kopulationen pro Geburt gezählt, bei Bonobos mit bis über tausend sogar noch wesentlich mehr. Ähnlich sieht es bei einigen Pavianarten aus (Anhang, Tabelle 1).

Häufigen Sex gibt es aber nicht bei allen Affen- und Menschenaffenarten. Gibbons, Orang-Utans und Gorillas beispielsweise begnügen sich mit wenigen Paarungen. Allgemein können im Tierreich

zwei oder drei Kopulationen zur Befruchtung ausreichen. Alles, was darüber hinausgeht, ist von dieser Warte aus überflüssig, mit Gefahren und Anstrengungen verbunden und erfordert eine andere Erklärung.⁵

An dieser Stelle sei zunächst festgehalten, dass «Lust ohne Last», die Parole der 1960er Jahre, die Sex ohne Kinderwunsch propagierte, weder eine Laune unserer Zeit noch eine Besonderheit des Menschen ist. Auch einige Tierarten haben unter natürlichen Lebensbedingungen sehr viel häufiger Sex, als zur Fortpflanzung nötig wäre. Wenn es sich aber weder um eine Verhaltensstörung noch um eine Folge der modernen Lebensweise handelt, dann könnte man vermuten, dass häufiger Sex doch einen biologischen Nutzen hat. Aber welchen? Und vor allem – für wen?

Eine weibliche Erfindung

Betrachtet man die Zahlen zur Paarungshäufigkeit bei den verschiedenen Tierarten genauer, dann stellt man fest, dass die Zunahme zum einen auf eine *erhöhte Häufigkeit pro Tag* zurückgehen kann. Bei Schimpansen beispielsweise kopulieren die Weibchen an einem Tag zwanzigmal und öfter mit zehn und mehr Männchen.

Zum anderen kann es zu einer *Verlängerung des Zeitraums* kommen, in dem die Frauen bzw. Weibchen sexuell aktiv sind. Während das bei den Gorillas nur an zwei Tagen pro Zyklus der Fall ist, sind es bei den Schimpansen zehn, bei den Bonobos zwanzig Tage. Frauen schließlich sind während des gesamten Zyklus sexuell aktiv. Bei Menschen und Bonobos kommt noch hinzu, dass die sexuellen Aktivitäten während der Schwangerschaft und Stillzeit weitergeführt werden (Anhang, Tabelle 1).

Das Sexualverhalten der Männer bzw. Männchen hängt in dieser Hinsicht ganz wesentlich vom Verhalten der Frauen bzw. Weibchen ab. Das heißt, die Männchen paaren sich im Allgemeinen immer, wenn die Weibchen es zulassen. Verlängern diese die zeitliche Dauer und die Intensität der Signale, dann kommt es zu entsprechend mehr Kopulationen. Die Vermutung, dass es den häufigen nicht-reproduktiven Sex vor allem deshalb gibt, weil er den Weibchen nützt, wird auch durch die Beobachtung bestätigt, dass sie die wie-

derholten Kopulationen nicht nur tolerieren. Bei den meisten sich häufig paarenden Arten geht die Initiative sogar überwiegend von den Weibchen aus.⁶

Und beim Menschen? Wie die !Kung-Frau Nisa erzählt, hat eine Frau «immer sexuelles Verlangen. Und selbst wenn sie keinen bestimmten Mann will, spürt sie doch das Verlangen. [...] Das Verlangen kommt direkt aus dem Herzen einer Frau.»⁷ Einen Unterschied allerdings gibt es: Während die weiblichen Schimpansen und Bonobos ihre Bereitschaft durch auffällige Farben und Schwellungen der Genitalien weithin signalisieren, sind die zyklusabhängigen Fruchtbarkeitsignale bei Frauen fast völlig verschwunden.

Der Effekt ist aber in beiden Fällen gleich: Die fruchtbaren Tage sind schwer erkennbar. Das gilt ebenso für die sich daraus ergebende Notwendigkeit, über einen längeren Zeitraum hinweg Sex haben zu müssen. Als Mann weiß man in der Regel nicht, ob die Frau, mit der man schläft, gerade schwanger werden kann oder nicht. Und die Frau selbst weiß es oft auch nicht.

Dazu passt, dass die Menschen die einzige Primatenart sind, bei der es zu einer Dauerschwellung der weiblichen Brust kommt. So prosaisch lässt sich der Busen in der Sprache der Wissenschaft beschreiben. Das Besondere ist nun, dass die weiblichen Brüste ihre charakteristische Form in der Pubertät erhalten, das heißt mit der sexuellen Reife, und nicht während des Stillens. Auch deshalb werden sie – kaum überraschend – als permanentes sexuelles Signal aufgefasst.

Da Frauen auf diese und andere Weise kontinuierlich mehr oder weniger subtile Signale der Fruchtbarkeit aussenden, können sie während des gesamten Zyklus, zu allen Jahreszeiten, während Schwangerschaft und Stillzeit und im Alter sexuell aktiv sein und sind es oft auch. Damit soll nicht gesagt werden, dass Frauen ständig sexuell bereit sind. Selbstverständlich nicht. Sie sind es ebenso wenig wie die Männer.

Aber da ihr sexuelles Begehren weder direkt von Hormonen gesteuert wird noch zeitlich eng begrenzt ist, können sie ihr Verhalten davon abhängig machen, ob die Situation und der Partner geeignet sind. Damit aber gewinnen sie einen entscheidenden Zuwachs an Handlungsfreiheit.⁸

♀ **Fazit** ♂

Die genannten Zahlen zur Häufigkeit, mit der Menschen und andere Tiere Sex haben, sind grobe Schätzungen, es gibt große individuelle Unterschiede, und eine rein quantitative Betrachtungsweise sagt wenig über die Qualität des sexuellen Erlebens und über die mit ihm verbundenen Gefühle aus. Nichtsdestoweniger kann man zwei Ergebnisse festhalten:

Der Wunsch, Sex zu haben, ohne dass es zur Schwangerschaft kommt, ist keine menschliche Erfindung, kein Ausdruck von Verantwortungslosigkeit und Sittenverfall, sondern Teil unseres evolutionären Erbes. Und er ist eine weibliche Erfindung: Das Missverhältnis zwischen der Häufigkeit des Geschlechtsverkehrs und der Seltenheit der daraus resultierenden Schwangerschaften entsteht, weil die Weibchen bzw. Frauen auch in Zeiten, in denen sie nicht fruchtbar sind, sexuelles Interesse signalisieren.

Die Lockerung der Verbindung zwischen Sexualität und Fortpflanzung jedenfalls hatte weitreichende Folgen für unser emotionales Wohlergehen und Lebensglück, für die Partnerwahl, für die Art unserer Beziehungen, für das Familienleben und nicht zuletzt für das soziale Zusammenleben.

KAPITEL 2

AUF DER SUCHE NACH DEM BESONDEREN ERLEBNIS

Noch nach Jahrzehnten rief die Offenheit, mit der D. H. Lawrence in seinem berühmten Roman *Lady Chatterley's Lover* «eine Nacht sinnlicher Leidenschaft» geschildert hatte, die Zensoren auf den Plan:

Die «rücksichtslose, schamlose Sinnlichkeit erschütterte sie in ihren Grundfesten, legte sie bloß bis auf den Kern und machte eine andere Frau aus ihr. Es war nicht eigentlich Liebe. Es war nicht Wollust. [...] Was für Lügner Dichter und alle anderen waren! Sie machten einen glauben, man wollte Gefühl. Während doch das, was man vor allem anderen wollte, diese durchbohrende, verzehrende, entsetzliche Sinnlichkeit war.»⁹

«Es war nicht Wollust.» Beobachtet man Liebende beim leidenschaftlichen Sex und beim Orgasmus, dann sieht man Anstrengung, höchste Konzentration und einen Gesichtsausdruck, der eher nach Schmerz als nach Vergnügen aussieht. An der Herausforderung, dieser besonderen Emotion gerecht zu werden, scheitern fast alle Schauspieler, von Pornodarstellern ganz zu schweigen. Zu den wenigen mir bekannten Ausnahmen zählt Michael Fassbenders meisterhafte Darstellung im Spielfilm *Shame* aus dem Jahr 2011.

Ähnlich selten gelingt es Literaten, den sexuellen Höhepunkt angemessen zu beschreiben. Einer der besser geglückten Versuche findet sich in Harold Brodkeys Erzählung *Unschuld*. Sie schildert auf über 30 Seiten die Bemühungen eines Mannes, seiner Freundin zum Orgasmus zu verhelfen. Und dann passiert es:

«Irgend etwas zog sie über den Rand, und irgend etwas gab nach [...]. Sie war bleich und gerötet zugleich; die Haare hingen ihr ins Gesicht; sie war schweißnaß und schlug um sich. Es war, als würde sie von einer unglaublich seltsamen und wilden Kraft [...] gehoben. [...] ihr Körper bäumte sich auf, fiel zurück, bäumte sich abermals auf; ihre Hände schlugen auf das Bett; sie stieß sehr laute, heisere, zerrissene Laute aus – ich hatte Angst um sie.»¹⁰

Das Gefühl des Orgasmus und seine körperlichen Begleiterscheinungen lassen sich auch in der Sprache der Wissenschaft beschreiben. Weitgehende Einigkeit besteht, dass es sich um die plötzliche Entladung großer sexueller Erregung handelt, die als extrem lustvoll und entspannend empfunden wird. Beim Mann ist damit meist eine Ejakulation verbunden, bei der Frau kommt es zu Kontraktionen von Vagina und Uterus. Begleitet wird der Orgasmus bei beiden Geschlechtern von rhythmischen Muskelkontraktionen im ganzen Körper, unwillkürlichen Lautäußerungen wie Stöhnen oder Schreien, Bewusstseinstrübung und einem Gefühl der Euphorie. Hauptsächlichster Auslöser ist die Stimulation des Penis bzw. der Klitoris bei der Masturbation, beim Geschlechtsverkehr oder bei anderen erregenden Aktivitäten.¹¹

Ein so komplexer Vorgang, bei dem verschiedene Reaktionen ineinandergreifen, aufeinander aufbauen und genau abgestimmt sein müssen, kann im Grunde nur ein biologisch zweckmäßiges Merkmal, eine Anpassung, sein. Worin aber besteht sein Zweck?

Für den Mann ist das scheinbar leicht zu beantworten: Der Orgasmus geht meist mit einer Ejakulation einher, was wiederum eine Voraussetzung für die Zeugung eines Kindes ist. Schwieriger ist diese Frage für den Höhepunkt der Frau zu beantworten, da er für eine Schwangerschaft nicht nötig ist. Ausgehend von dieser Beobachtung haben einige Autoren bestritten, dass der weibliche Orgasmus

einen biologischen Nutzen hat. Stattdessen soll er ein an sich funktionsloses Nebenprodukt der Evolution sein, ähnlich wie man das umgekehrt für die Brustwarzen des Mannes unterstellt.¹²

Haben Tiere einen Orgasmus?

Wenn es sich beim Orgasmus um ein biologisch nützliches Merkmal handelt, dann sollte er auch bei anderen Tieren vorkommen. Damit ist nicht gesagt, dass er die gleiche emotionale Qualität und Bedeutung haben muss wie für uns Menschen, aber es sollte ähnliche körperliche Reaktionen geben.

Für männliche Tiere ist das der Fall. Während der Ejakulation kommt es bei den Männchen vieler Primatenarten zu muskulärer Anspannung und zum Zittern der Beine, des Beckens und des Rumpfes. Begleitet werden diese Reaktionen von typischen Veränderungen des Gesichtsausdrucks und charakteristischen Lautäußerungen. All das stimmt recht gut mit dem überein, was man bei Männern beobachtet. Insofern wird allgemein akzeptiert, dass männliche Primaten während der Ejakulation einen Orgasmus erleben.¹³

Sehr viel umstrittener ist die Frage, ob nichtmenschliche weibliche Primaten Orgasmen haben. Noch vor wenigen Jahrzehnten vertraten zahlreiche Biologen und Psychologen die These, dass dies nicht der Fall ist. Der Zoologe Desmond Morris war sich sicher: Wenn es bei anderen Primaten «überhaupt so etwas wie einen Orgasmus gibt, kann es sich nur um eine im Vergleich mit dem Orgasmus der Frau unserer Art völlig unbedeutende Reaktion handeln».¹⁴

Warum aber sollte eine Frau den Höhepunkt sehr viel intensiver empfinden als beispielsweise eine Schimpansin? Darauf gibt es mehrere Antworten: 1) Die Paarbindung beim Menschen könnte einen zusätzlichen Kitt in Form sexueller Lust erfordern. 2) Männer sollen beim Sex empfindlicher und ausdauernder sein als die Männchen anderer Tierarten. 3) Nur bei der Paarung von vorne, und nicht wie bei anderen Primaten üblich von hinten, soll es zu einer ausreichenden Stimulation der Klitoris kommen.¹⁵

Inzwischen hat sich herauskristallisiert, dass die Einzigartigkeitsthese so nicht haltbar ist. Natürlich kann man nicht wissen, was ein Makaken- oder ein Schimpansen-Weibchen wirklich fühlt. Es lie-

ßen sich aber körperliche Reaktionen nachweisen, die für einen sexuellen Höhepunkt bei der Kopulation sprechen: Kontraktionen der Vagina und des Uterus, das Anschwellen der Klitoris, ein Gesichtsausdruck, der dem Ausdruck der Männchen bei der Ejakulation ähnelt, und charakteristische Lautäußerungen, um nur die auffälligsten zu nennen.¹⁶

Bedeutet dies, dass der menschliche Orgasmus aus biologischer Sicht nichts Besonderes ist? Nicht unbedingt. Denn es könnte auch quantitative Verschiedenheiten beispielsweise bei der Intensität des Lustgefühls geben. Wie wir im zweiten Abschnitt sehen werden, unterscheidet sich das menschliche Liebesleben so grundlegend von dem unserer Verwandten im Tierreich, dass zu erwarten ist, dass damit auch Veränderungen im sexuellen Erleben einhergehen.

Durch Lust zur Schwangerschaft?

Beim Mann gibt es einen Zusammenhang zwischen Orgasmus, Ejakulation und Zeugung. Ist das bei Frauen ähnlich? Eine Frau muss zwar keine Lust empfinden, um schwanger zu werden. Aber könnte sich dadurch die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass es dazu kommt? Schon zu Beginn des 20. Jahrhunderts hatte die Psychoanalytikerin Helene Deutsch die Vermutung geäußert, dass die Kontraktionen der Scheidenmuskulatur beim Höhepunkt einen Saugeffekt erzeugen und so den Transport der Spermien beschleunigen.¹⁷

Die neueren experimentellen Ergebnisse sind widersprüchlich. Einige Autoren glauben, einen solchen «Upsuck»-Mechanismus nachweisen zu können, andere finden ihn nicht.¹⁸ Insofern bleibt unklar, ob die Kontraktionen beim Orgasmus eine Funktion haben oder ob sie nur als Begleiterscheinung der körperlichen Erregung und Entspannung auftreten.

Noch geheimnisvoller ist die weibliche Ejakulation. Dabei wird während des Orgasmus Drüsenflüssigkeit aus der Harnröhre ausgestoßen. Die Reaktion ähnelt der männlichen Ejakulation; da sie aber weder für die Befruchtung noch für den Geschlechtsverkehr an sich eine Bedeutung zu haben scheint, ist unklar, warum es sie gibt.

Selbst wenn sich also bestätigen sollte, dass der weibliche Orgasmus die Fruchtbarkeit nicht unmittelbar erhöht, dann folgt daraus

noch nicht, dass er ein funktionsloses Nebenprodukt der Evolution sein muss. Es könnte auch indirekte Wirkungen geben. Beispielsweise dadurch, dass eine Frau, die beim Sex Lust verspürt, häufiger Geschlechtsverkehr hat, als wenn sie keine oder wenig Freude empfindet. Zudem wird oft übersehen, dass der männliche Höhepunkt genauso erklärungsbedürftig ist. Notwendig für die Zeugung ist ja nur die Ejakulation, nicht aber das damit einhergehende Lustgefühl.¹⁹

Und nicht zu vergessen: Wenn es stimmt, dass der Sex beim Menschen biologische Aufgaben erfüllt, die nichts mit der Fortpflanzung zu tun haben, dann muss man miteinander schlafen können, ohne dass es gleich zur Schwangerschaft kommt. Dann wäre es sogar schädlich, wenn ein Orgasmus der Frau die Wahrscheinlichkeit zu stark erhöhen würde. Denn dadurch gäbe es kaum noch die Möglichkeit, beim folgenlosen Sex etwas über sich selbst und über den Partner oder die Partnerin zu erfahren und eine Beziehung zu intensivieren. Insofern ist es eher unwahrscheinlich, dass der Saugeffekt oder etwas Ähnliches eine nennenswerte Rolle spielt.

Multiple Orgasmen

Die sexuelle Lust der Frauen wurde jahrhundertlang unterdrückt und verteufelt, verleugnet und entwertet. Noch Anfang des 20. Jahrhunderts sollen viele Männer und Frauen gar nicht gewusst haben, dass es einen weiblichen Orgasmus gibt, und wenn, hielten sie ihn oft für «schimpflich».²⁰ Ist das der Grund, warum weniger Frauen als Männer masturbieren und seltener zum Orgasmus kommen? Umfragen zufolge masturbieren fast alle Männer zu irgendeinem Zeitpunkt ihres Lebens, während es bei Frauen nur rund zwei Drittel sind. Neueren Schätzungen zufolge hat ein Drittel der Frauen beim Geschlechtsverkehr selten oder nie einen Orgasmus, ein Viertel nur manchmal. Zudem scheinen Frauen in festen Beziehungen eher die Lust am Sex zu verlieren als die Männer.²¹

Warum ist das so? Einige Autoren vermuten, dass die Zurückhaltung vieler Frauen eine biologische Basis hat. Dass sie tatsächlich seltener sexuelle Lust suchen und sie auch weniger vermissen. Für diese These ließe sich anführen, dass auch weibliche Primaten seltener als

die Männchen Reaktionen zeigen, die auf einen Orgasmus hindeuten.²² Wenn Frauen sexuell weniger leicht erregbar sind, dann könnte das also ein Ausdruck der Tatsache sein, dass sie wählerischer sein müssen, weil sie bei einer Schwangerschaft mehr zu verlieren haben.

In den 1960er und 70er Jahren wollte man davon nichts mehr wissen. Man hielt es oft für ausgemacht, dass das durchschnittlich geringere Interesse der Frauen am Sex ein Resultat patriarchalischer Unterdrückung ist. Und man entdeckte ihr «biologisch beinahe unerschöpfliches» sexuelles Potential:

«Die fundiertesten wissenschaftlichen Ergebnisse neigen heute zu der Folgerung, daß die Frau biologisch eine weit größere Kapazität für den Geschlechtsverkehr besitzt als der Mann. Dies gilt sowohl für die Häufigkeit des Koitus als auch für die Häufigkeit der Orgasmen.»²³

Wegweisend für das neue Bild der weiblichen Sexualität wurden die experimentellen Arbeiten der Sexualforscher William Masters und Virginia Johnson. Besonders einer ihrer Funde befeuerte die Spekulationen über die unbegrenzte Lust der Frauen: die Tatsache, dass einige, vielleicht alle Frauen zu mehreren Orgasmen innerhalb weniger Minuten in der Lage sind. Der Journalistin Natalie Angier zufolge soll eine «sexuell athletische Frau» in ein oder zwei Stunden fünfzig oder hundert Orgasmen haben können.²⁴

Das Motiv der unersättlichen Frau hat eine lange Tradition in der Folklore und Literatur. Das gilt auch für andere Kulturkreise. So berichtet die Vorgeschichte zu *Tausendundeiner Nacht* von «einer wunderschön gebauten jungen Frau, einem Mädchen von vollkommener Gestalt mit einem lieblichen Lächeln und einem Gesicht, so schön wie der Vollmond», die sexuell völlig hemmungslos ist. Obwohl sie von ihrem Bewacher, einem «gehörnten, dreckigen Ifrit [Dämon]», gefangen gehalten wird, gelingt es ihr, mit allen Männern, derer sie habhaft wird, zu schlafen. Wie sie stolz erzählt, kam sie so bereits auf einhundert Liebhaber. Denn: «Wenn eine Frau etwas will, kann sich ihr niemand verweigern!»²⁵

Männer sind normalerweise nicht zu mehreren schnell aufeinanderfolgenden Orgasmen in der Lage. Auf die Ejakulation folgt eine Phase sexueller Inaktivität und Reizunempfindlichkeit, in der es

nicht zur Erektion kommt. Dabei handelt es sich um eine körperliche Reaktion, die hormonell gesteuert wird und die auch bei anderen Säugetieren vorkommt. Ihre Funktion könnte darin bestehen, das Reservoir an Samenzellen vor der nächsten Kopulation wieder aufzufüllen. Wie lang die inaktive Phase andauert, unterscheidet sich zwischen den Arten und hängt auch von den äußeren Umständen ab.²⁶

Auch die multiplen Orgasmen der Frauen haben eine Entsprechung im Tierreich: die Bereitschaft der weiblichen Schimpansen, Paviane und Makaken, unmittelbar nacheinander mit mehreren Männchen zu kopulieren. Dadurch, dass Frauen mehrere Orgasmen erleben können, ohne zunächst völlige Befriedigung und Entspannung zu erreichen, könnte sich ihre Bereitschaft erhöhen, mit mehreren Männern zu schlafen. Auf der anderen Seite könnte das bedeuten, dass sie in Zweierbeziehungen sexuell chronisch unterfordert werden.

Heißt das, dass monogame Paarbindungen scheitern müssen, weil ein einzelner Mann dem sexuellen Appetit einer Frau nicht gewachsen ist? Einige Autoren sind dieser Meinung.²⁷ Andere wollen nicht so schnell aufgeben und setzen auf verbesserte Liebetechniken der Männer: Sie können ihre Frauen beispielsweise durch orale oder manuelle Stimulation zum Orgasmus bringen. Oder lernen, ihre Frauen zu mehreren Orgasmen zu bringen, «bevor sie sich selbst erlauben, das erste Mal zu ejakulieren».²⁸

In den letzten Jahren wurde noch eine weitere Option ins Gespräch gebracht. Da die Reizunempfindlichkeit der Männer hormonell gesteuert wird, lässt sie sich chemisch blockieren. Dann sind auch sie zu weiteren Erektionen und multiplen Orgasmen in der Lage. Ganz nebenwirkungsfrei ist diese «Therapie» allerdings nicht: Die beim Orgasmus freigesetzten Hormone Prolaktin und Oxytocin führen nicht nur zu Entspannung und Müdigkeit, sondern sorgen auch für emotionale Nähe und Verbundenheit.²⁹

Das könnte bedeuten, dass ein Mann durch ein Medikament, das die Wirkungen von Prolaktin und/oder Oxytocin blockiert, zwar schnell wieder sexuell aktiv wird, aber kein gesteigertes Interesse an seiner Sexualpartnerin entwickelt. Das ist kein Problem, wenn sich auch die Frau auf der Suche nach weiteren Orgasmen zu neuen

Ufern aufmacht. Dann gehen beide ihrer Wege, wie man das von den Schimpansen kennt. Es ist aber zu vermuten, dass diese Option nur für manche Menschen und in bestimmten Lebenssituationen erstrebenswert ist.

Warum haben einige Frauen mehrere Orgasmen, während andere bereits nach einem einzigen Höhepunkt ein Gefühl der Zufriedenheit und Entspannung und ein wohliges Gefühl der Verbundenheit empfinden? Die individuellen Unterschiede lassen sich möglicherweise als alternative Strategien verstehen.³⁰

Bei der ersten, der «multiplen» Option wird die evolutionär ursprüngliche Fähigkeit aktiviert, in kurzer Zeit mit mehreren Partnern Sex zu haben. Bei der zweiten Option steht die Verbundenheit mit einem einzigen Partner im Vordergrund. Beide Reaktionen haben ihre Vor- und Nachteile, wenn es darum geht, ein erfülltes Sexual- und Liebesleben zu führen. Vielleicht ist es aber auch nicht entscheidend, ob eine Frau beim Sex einen, mehrere oder auch keinen Orgasmus erlebt – wichtig ist nur, dass sie dabei Freude hat.

Empfinden Frauen die sexuelle Ekstase wirklich intensiver und häufiger als Männer? Oder ist das Gegenteil der Fall und Esther Vilar hatte recht, als sie in *Der dressierte Mann* schrieb:

«Sex ist zwar ein Vergnügen für die Frau, aber lang nicht das größte. Die Freude, die einer Frau ein Orgasmus verschafft, rangiert auf ihrer Wertskala weit hinter der, die ihr zum Beispiel der Besuch einer Cocktailparty bereitet oder der Kauf von einem Paar auberginefarbenen Lackstiefeln.»³¹

Vielleicht lässt sich die Frage entscheiden, wenn Hirnforscher Gefühle objektiv messen können. Bis dahin sind wir auf subjektive Berichte angewiesen. Hier aber gibt es interessanterweise kaum Unterschiede. Wenn man aus Beschreibungen der Gefühle beim Orgasmus die anatomischen Details entfernt, dann lässt sich oft nicht sagen, ob sie von einer Frau oder von einem Mann stammen.³²

Extreme Gefühle

Die Tatsache, dass Sex sehr lustvoll sein kann, ist ein überzeugender Hinweis darauf, dass er biologisch nützlich ist. Denn wenn wir etwas als angenehm empfinden oder wenn das Gegenteil der Fall ist, dann ist dies ein sehr präzises Abbild dessen, was sich in vielen Millionen Jahren der Evolution als vorteilhaft bzw. als schädlich erwiesen hat. Vorteilhaft für das Überleben und Wohlergehen der Individuen und vorteilhaft für die Verbreitung der Gene.

Da die Fortpflanzung zu den biologisch wichtigsten Verhaltensweisen gehört, ist schon von daher zu erwarten, dass Sex mit positiven Gefühlen belohnt wird – ähnlich wie wir es genießen, zu essen und zu schlafen, weil wir nur so überleben können. Das erklärt aber noch nicht, warum die Lust beim Sex so besonders groß ist; warum wir dabei mehr Lust empfinden als beispielsweise beim Niesen. Und warum ein Mensch bei Liebeskummer so verzweifelt sein kann.

Die Stärke der mit dem Sex und der Liebe verbundenen Emotionen lassen nur einen Schluss zu: Es muss sich um etwas biologisch ausgesprochen Wichtiges handeln, das zugleich mit Anstrengungen und Gefahren verbunden ist.

Letzteres ist tatsächlich oft der Fall. Bei vielen Tierarten kommt es nur zum Sex, nachdem die Männchen in einem Kampf auf Leben und Tod erfolgreich waren. Auch beim Menschen endet sexuelle Rivalität nicht selten tödlich, beispielsweise wenn sich junge Männer auf waghalsige Kletterpartien, Motorradrennen oder kriegerische Auseinandersetzungen einlassen, um ihre Freundinnen und Konkurrenten zu beeindrucken. Ähnlich erbittert können die Rivalitäten von Frauen ausfallen. Immer wieder gehen Freundschaften in die Brüche, weil sich zwei Freundinnen in denselben Mann verlieben.

Der Sex mit einem begehrten Partner muss nicht immer mit Gefahren verbunden sein, aber ohne Anstrengung geht es kaum. Um attraktiv zu sein, sind teure Kleidung, Schmuck, Möbel oder Autos hilfreich. Körperpflege ist nicht nur finanziell, sondern vor allem zeitlich aufwändig, von kunstvollen Frisuren, Gesichtsbemalungen