



→ Welche Formen von Beziehung sind heute üblich und wie wird Liebe und Sexualität in Zukunft eine Rolle spielen?

Die Form der Beziehung ändert sich stark. Viele junge Menschen sagen, sie wollen nicht mehr monogam leben. Jede siebte Beziehung hat eine Schattenbeziehung daneben, fast jeder zweite ist schon mal fremdgegangen – so die offiziellen Zahlen, ich glaube, dass die Zahlen eigentlich viel höher sind. Die heute anerkannte Form der Beziehung in unseren Kulturkreisen ist die serielle Monogamie, also ich habe eine Beziehung und wenn diese abgeschlossen ist, habe ich die nächste. Die meisten Beziehungen halten, wenn überhaupt, sieben bis acht Jahre. Momentan hat der Mensch im Durchschnitt fünf Partner pro Leben, in den nächsten Jahren wird sich diese Zahl auf ungefähr neun erhöhen. Außerdem wird die serielle Monogamie eigentlich auch nicht gelebt, weil die nächste Beziehung meist schon in der bestehenden beginnt.

*Ist hier Polyamorie (Anm.: Form des Liebeslebens, bei der eine Person zu mehreren Partnern eine Liebesbeziehung pflegt, wobei diese Tatsache von allen Beteiligten einvernehmlich gelebt wird) auch ein Thema bzw. wie wird diese Form der Liebe unter jungen Menschen gesehen?*

Bei Polyamorie geht es um viel Offenheit, viel Selbstwert, sonst spielt Eifer-

sucht ein großes Thema. Das Modell funktioniert nur für reife Menschen, die sehr selbstreflektiert sind. Wo es darum geht, dass ich mit einem Menschen zusammen bin, mit dem ich mich sehr wohlfühle und den ich liebe, aber der mir nicht alles geben kann, was ich brauche, also hole ich es mir dort, wo ich es bekomme. Meist leben diese Menschen auch das „living apart together“-Modell, also getrennte Wohnungen, man ver-

„**Die Zahl der Partner im Laufe eines Lebens wird sich in Zukunft merklich erhöhen.**

*Jutta Mikats, Sexualtherapeutin*

bringt Zeit miteinander, wenn man möchte, aber jeder hat seinen eigenen Rückzugsbereich. Junge Menschen gehen sehr offen damit um und werden in ihrem Alterskreis auch akzeptiert, bei älteren Personen ist es schwieriger, von anderen akzeptiert zu werden. Wir denken immer, wir sind emanzipiert, aber wir sind von der Emanzipation so weit entfernt wie die Erde vom Mond. Es wird

noch lange dauern, bis Polyamorie in unserer Gesellschaft akzeptiert wird.

*Zur Vielfalt der Liebe gehört auch die Selbstliebe und die Sexualität mit sich selbst. Wie wichtig ist das für die persönliche Entwicklung?*

Ich mag das Wort Selbstliebe nicht. Essenziell ist der Selbstwert, dass ich mich selbst schätzen kann. Noch wichtiger ist die Akzeptanz. Wenn ich mich selbst akzeptieren kann, dann muss ich mich nicht immer lieben. Es kann auch Dinge geben, die ich nicht so mag, aber ich akzeptiere mich. Das finde ich viel schöner und macht weniger Druck, als wenn ich sagen muss, ich liebe mich. Ich finde es schön, dass Frauen immer stärker werden und mehr auf ihre Sexualität achten als früher – nicht mehr sagen: „Gott sei Dank geht mein Mann fremd, dann muss ich nicht mehr Sex mit ihm haben.“ Das hör ich oft von älteren Frauen. Die haben nie erlebt, wie schön Sexualität sein kann.

*Selbstbefriedigung ist zumindest bei Frauen ein großes Tabuthema, bei Männern eher nicht – wie sehen Sie das?*

Da gibt es zwei Lager, die einen sagen, sie machen das gar nicht, weil dafür nur ihr Mann zuständig ist – und das ist sehr schade! Dann gibt es wiederum Frauen, die das wirklich leben, wie die meisten Männer auch. Für Männer ist es selbst-



verständlich, zu masturbieren. Und für immer mehr Frauen ist es auch selbstverständlich, sich selbst zum Orgasmus zu bringen. Warum sollen wir diese Fähigkeit nicht nutzen? Wir sollten das entmystifizieren. Das ist ja nichts Besonderes. Es geht nur darum, bestimmte Nerven zu stimulieren, und damit werden Gefühle provoziert. Es ist auch eine gute Möglichkeit, Stress abzubauen und zu entspannen. Das ist etwas Schönes. Und je besser ich meinen Körper kenne und weiß, was er braucht, desto besser kann ich es meinem Partner sagen, zeigen.

*Ist es so, dass der Orgasmus beim Mann hauptsächlich ein körperliches Phänomen ist und bei Frauen da viel mehr der Kopf mitspielt?*

Das größte Geschlechtsteil ist unser Gehirn. Wir brauchen oft das Kopfkino, aber auch Männer tun sich damit leichter. Nicht umsonst gibt es Pornos. Unten herum ist es reine Nervensache. Bei Frauen spielen meist Gefühle und Gedanken eine größere Rolle – ihr Zugang ist meist über die Beziehung. Haben wir gute Gespräche, fühlen wir uns verstanden, können wir Sex miteinander haben. Bei Männern ist es oft umgekehrt: Haben wir Sex, ist die Beziehung in Ordnung. Dann ist es auch so, dass viele Frauen beim Sex ohne zusätzliche Stimulation nie kommen, also nie einen vaginalen

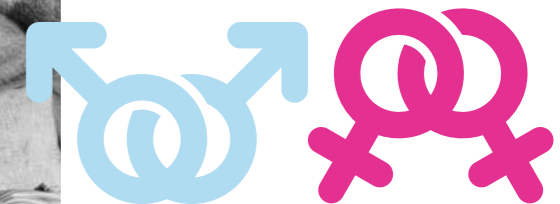
Orgasmus erleben. Die meisten Frauen kommen nur, wenn der Kitzler z. B. durch Finger oder Zunge stimuliert wird. Der klitorale Orgasmus und der vaginale Orgasmus sind zwei unterschiedliche Empfindungen. Freud sagte, der klitorale sei wie das Kind und der vaginale wie die reife Frau. Beim vaginalen geht es um die Stimulation des G-Punkts, der oberhalb der vorderen Scheidenwand liegt.

*Wie verändert sich das Sexualverhalten im Alter?*

Das ist spannend. Die 30-Jährigen haben weniger Sex als die 60-Jährigen. Mit 30 dreht sich alles um Kinder, Hausbauen, Karriere, Stress. Mit 60 fällt das weg und die meisten genießen da wieder so richtig das Leben. Natürlich gibt es auch Paare, die mit 60 gar keinen Sex mehr haben, sie stammen aus einer Generation, wo man zusammenbleibt, weil es sich „so gehört“, da hat womöglich auch schon jeder sein eigenes Zimmer. Aber solche Paare wird es in Zukunft nur mehr ganz wenige geben.

*Glauben Sie, dass jede Beziehung zu retten ist?*

Definitiv nicht. Je deckungsgleicher die Partner sind, umso mehr kann Beziehung funktionieren. Je unterschiedlicher, umso mehr reibt es. Natürlich, jede Beziehung ist irgendwie führbar, aber zu welchem Preis? Wenn es doch da drau-



ßen für beide viele Partner gibt, mit denen sie eine harmonischere Beziehung führen könnten, warum muss man diese eine dann auf Biegen und Brechen erhalten? Es ist ja kein Versagen, eine Beziehung aufzugeben, sondern für beide Seiten eine Möglichkeit, eine Beziehung zu finden, in der man sich komplett wohlfühlt. Ich finde es auch furchtbar, zu sagen, dass man wegen Kindern zusammenbleiben muss. Was lebe ich meinen Kindern da vor? Kinder profitieren viel mehr davon, wenn man im Guten auseinandergeht, als wenn man unglücklich zusammenbleibt. Und dieses „Ich habe ja so einen guten Mann und kann den ja nicht verlassen“, das ist ganz typisch. Doch was hilft es mir denn, wenn er gut ist, aber nicht für mich? Man geht oft in jungen Jahren eine Beziehung ein, wenn man mit der eigenen Persönlichkeitsentwicklung noch nicht fertig ist, dann entwickelt man sich weiter, und die Wahrscheinlichkeit, dass sich beide ganz in die gleiche Richtung entwickeln, ist halt sehr gering. Man hat nur ein Leben und es nützt nichts, mit jemandem zusammenzubleiben, weil er ein lieber Mensch ist, wenn es für einen nicht passt. ●

## KURZBIOGRAFIE

**Jutta Mikats** ist ausgebildete Sexualtherapeutin, Verhaltenstherapeutin, Psychotherapeutin und Biofeedbacktherapeutin. Sie lebt in einer Beziehung und ist Mutter einer erwachsenen Tochter. Neben sportlichen Aktivitäten (Reiten) sind ihre Interessen breit gefächert. Besonderen Wert legt sie auf die Kommunikation mit möglichst vielen unterschiedlichen Menschen. Seit 2005 betreut sie in freier Praxis in Eisenstadt KlientInnen, war Vorsitzende des Burgenländischen Landesverbandes für Psychotherapie und gründete 2009 das Institut „Die rote Couch“ in Eisenstadt. [www.dierotecouch.at](http://www.dierotecouch.at)