



»SEX IST KOMMUNIKATION OHNE WORTE«

Machen wir Fotos?“, fragt Ann-Marlene Henning, als sie die Tür zu ihrer Eppendorfer Wohnung öffnet und reibt sich die roten Augen. Sie zeigt auf die Birke vor ihrem Zimmerfenster und flucht. Die Allergie hat zugeschlagen. Aber wenn ein Foto gemacht werden soll, dann dauert es nur 10 Minuten, beteuert sie. Schließlich ist sie Profi. Als Model ist sie es gewohnt, von einer Sekunde auf die nächste perfekt auszusehen. Doch heute geht es nicht um Schönheit. Heute geht es um Sex. Das Foto kann warten, bis die Allergie verklingt. Wir wollen reden. Nicht mit dem Model. Sondern mit der Sexologin Ann-Marlene.

Sexologin. Nur wenige können etwas mit diesem Begriff anfangen. Selbst Google nicht. Dort findet man unter Sexologie Hamburg zwar jede Menge Strip-Lokale, Sex-Shops und Bordelladressen, doch damit hat Sexologie nur im entferntesten Sinne etwas zu tun. „Ich habe Glück gehabt“, sagt Ann-Marlene und lacht. Als Dänin stand ihr diese Ausbildung offen. „Skandinavien ist uns in Deutschland einiges voraus: Dort ist die Ausbildung zum Sexologen auch ohne Medizinstudium möglich! Ein Sexologe informiert, berät und unterrichtet zu allen Fragen rund um Beziehung und Sexualität“, klärt die 47-Jährige auf. Zu ihrem Job ist Ann-

Marlene eher zufällig gekommen. Eigentlich hatte sie in Dänemark Jura studiert. „Ich konnte schon immer gut reden und argumentieren“, sagt sie, „doch im Unterbewusstsein wurde ich zunehmend unzufriedener.“ Als sie 1985 wegen der Liebe nach Deutschland kam, orientierte sie sich um. Als gefragtes Model verdiente sie sich hier bald den Lebensunterhalt. Und ergatterte schließlich als einer der wenigen Ausländer einen der begehrten Studienplätze für Psychologie und Neuropsychologie. Mitten in der Diplomarbeit dann die Hiobsbotschaft: Ann-Marlene hat drei Aneurismen im Hirn, muss operiert werden. Die Krankheit bringt alle Pläne durcheinan-

der. So kommt sie zurück nach Dänemark, arbeitet dort auch ohne Diplom als Psychologin im Rehabilitations-Zentrum für Hirngeschädigte „Vejle Fjord“. Doch angekommen fühlt Ann-Marlene sich nicht. „Irgendwas muss ich doch mit meinem Leben machen, hab ich gedacht“, erinnert sie sich. „Ich hatte schon vieles ausprobiert und wollte etwas finden, was meiner ganzen Erfahrung und meinen kreativen Talenten entsprach.“ Eine Freundin in Kopenhagen öffnet ihr die Augen. „Ich habe gerade einen Schlüssel aus der vierten Etage abgeholt, da sitzen lauter so Leute wie du rum“, war alles, was sie eines Tages, als Ann-Marlene mal wieder am Telefon „nölte“, sagte. Der vierte Stock. Ein ausgelagerter Seminarraum der Sexologen-Schule. „Über Sex hab ich schon immer gern gesprochen, warum also nicht“, sagt Ann-Marlene mit ihrem leichten dänischen Akzent. Sie zögert gar nicht erst und bewirbt sich. Fast vier Jahre lang lässt sie sich zur Sexologin und Paartherapeutin ausbilden. Seit 2009 empfängt Ann-Marlene ihre Klienten in ihrer Eppendorfer Praxis. Hier haben die Wände keine Ohren, Tabu-Themen gibt es nicht. „Wir müssen viel mehr über Sex sprechen“, sagt Ann-Marlene. „Das gibt uns wichtige Lebensenergie.“

womaninthecity: *Warum müssen wir denn überhaupt über Sex reden?*

Ann-Marlene Henning: Um herauszufinden, was wir eigentlich selbst wollen. Wir wissen das meistens doch gar nicht. Viele denken, Sex, das muss von alleine funktionieren oder wie im Porno. Hart, geil, rein, raus, Orgasmus und das war's. Aber das ist kein Sex. Ich halte es da gern mit einem dänischen Spruch: Erotik ist, wenn man mit einer Feder streichelt. Porno ist, wenn man ein ganzes Huhn nimmt.

Aber da ticken Frauen und Männer ja meist ganz unterschiedlich. Männer wollen's gern direkt, die Frau will vielleicht lieber erstmal kuscheln. Allein bei dem Wort läuft ein Mann ja schon weg.

Das liegt daran, dass Mann und Frau ganz anders erregt werden. Beim Mann reicht es für die erste Erregung meist, das Geschlechtsteil zu berühren. Eine Frau braucht dafür ganz andere Berührungen am ganzen Körper und zum Beispiel im Gesicht. Geschlechtsverkehr ist jedenfalls nicht die geeignete Art, eine Frau zu erregen! Wenn dann auch noch „Wieselficken“ angesagt ist, hat sie schon gar keine Lust mehr. Männer haben oft gar keine Ahnung, was Frauen brauchen, um horny zu werden.

Was brauchen sie denn?

Frauen wollen reden, wollen wissen, dass ein Mann sich kümmert, dass er ihr zuhört. Sie wollen sanfte Brührungen, Haut spüren. Bei Frauen läuft viel mehr über die Haut, weil die viel dünner und auch sensibler ist als beim Mann. Und wenn ein Mann beim Streicheln dann auch noch hin schaut, was die Hand da so tut, wird das Ganze hollywoodreif. Ich habe das gerade erst selbst getestet. Ich fühle mit geschlossenen Augen, ob jemand mich so nebenbei berührt oder ob er dabei seine Hand anschaut und bewusst streichelt. Das ist wunderschön. Wenn es dann zum Sex kommt, will die Frau kein schnelles Rein-Raus. Was Männer oft nicht wissen: Frauen spüren dabei gar nicht viel. Denn wichtiger als Reibung ist Druck. Hier sind also ganz andere Stoßtechniken angesagt.

Müssen Frauen denn immer einen Orgasmus bekommen?

Nein, auf gar keinen Fall. Männer würden viel mehr Sex bekommen, wenn sie akzeptieren würden, dass Frauen gar nicht jedes Mal Orgasmen haben wollen. Das ist nämlich, je nachdem wo sich Frau gerade in ihrem Zyklus befindet, viel zu anstrengend. Aber Haut wollen sie spüren, Muskeln. Doch die Jagd auf den Orgasmus setzt



»MÄNNER HABEN OFT GAR KEINE
AHNUNG, WAS FRAUEN BRAUCHEN, UM
HORNY ZU WERDEN«

sie unter Druck. Das müssen wir schleunigst stoppen.

Und Männer?

Er möchte meist einen haben. Durch sein hohes Testosteron bringt er es viel leichter zum Höhepunkt. Warum also nicht?

In Ihrer Praxis haben Sie gut zu tun. Warum kommen die Klienten zu Ihnen?

Natürlich, weil sie Probleme mit Sex haben. Da ist der 25-jährige, der zu früh kommt, die Frau, die schon vorher so verkrampt, dass sie gar nicht erst Sex haben kann, Menschen, die noch nie einen Orgasmus gespürt haben und Männer, deren Erektion zu früh nachlässt. Aber natürlich auch das allgemeine Problem: Wir haben gar keine Lust mehr ...

Was machen Sie dann mit Ihnen?

Ich kläre erstmal auf. Danach versuchen wir etwas zu verändern. Die Methode, nach der ich arbeite, schaut zuerst darauf, wie es sich jemand selbst macht. Denn die Methode, die man für sich herausgefunden hat, ist nicht unbedingt angebracht, wenn man als Paar Sex hat.

Das heißt, ich muss neue Wege lernen, wenn ich selbst Hand anlege?

Wir erfahren schon in frühester Kindheit, was für einen schön ist. Jungs haben es leicht: die greifen sich einfach zwischen die Beine und irgendwann merken sie, dass sie da ein bisschen rubbeln müssen und das ist dann schön. Mädchen haben es da schon schwieriger. Eine Freundin und ich haben zum Beispiel Pferd gespielt mit meiner Wolldecke, obwohl ich Pferde schon immer doof fand. Oder Mädchen spielen Gummizwist, wo die Beine immer zwischendurch fest zusammengepresst

werden. Viele Menschen behalten ihre ursprüngliche Methode bei, die dann auch erhalten soll beim Sex mit einem Partner. Hier funktioniert aber alles anders... und schon klappt etwas nicht. Die Erektion verschwindet oder der Orgasmus lässt auf sich warten. Dann müssen Veränderungen her. Das hat wiederum viel mit dem Gehirn zu tun. Auch Sexualität muss gelernt werden! Quasi angelegt werden in den Synapsen!

Aber lass mich einfach deutlicher sagen: Ein Mann, der es bei der Selbstbefriedigung gewohnt ist, seinen Penis mit einem

»DIE JAGD AUF DEN ORGASMUS SOLLTEN WIR SCHLEUNIGST STOPPEN«

ziemlich festen Druck fest zu halten und nur die Hand bewegt, kriegt unter Umständen Probleme, wenn er mit einer Frau schlafen möchte. Hier muss er ja eher das Becken bewegen als die Hand und eine normale Vagina kann keinen besonders hohen Druck leisten. Viele Männer, die ihre Erektion beim Verkehr verlieren, erwähnen bei mir in der Sprechstunde den hohen Druck bei der Selbstbefriedigung!



Wie wichtig ist Sex in einer Partnerschaft?
Überlebenswichtig. Im wörtlichen Sinne: Leute, die Sex haben leben länger! Und Sex ist Kommunikation. Nur ohne Worte. Hier muss ich mich auch mit meinem Partner verstehen.

Aber viele Paare haben keinen oder nur selten Sex.

Das liegt aber nicht daran, dass sie eigentlich keine Lust aufeinander haben. Fragt sich nur wann? Wichtig ist hier das Testosteron, von dem Männer viel mehr haben. Frauen spüren dieses Lusthormon eigentlich nur zweimal im Monat: nämlich kurz bevor sie ihre Tage bekommen und beim Eisprung. Dazwischen fühlen sich Frauen eher unter Druck gesetzt und haben das Gefühl, Sex haben zu *müssen*. Wenn ich den Paaren dieses Problem erkläre und die weibliche Lustkurve zeige, dann fällt vielen ein Stein vom Herzen. Weil klar ist, dass keiner von beiden Schuld hat an dieser Situation.

Also brauchen wir eigentlich nur viel mehr Aufklärung, damit es nicht mehr zu sexuellen Missverständnissen kommt?

Wir brauchen so viel Aufklärung wie nie zuvor. Und so das so früh wie möglich.

Sie spielen damit auf die Jugendlichen an, die heute viel freizügiger erzogen werden und denen durch Fernsehen und Internet kaum noch Grenzen gesetzt sind. Wozu braucht diese „Generation Porno“ noch Aufklärung?

So pauschal kann man die Jugend nicht über einen Kamm scheren. Da gibt es die einen, die gut aufgeklärt sind und wissen, dass das nicht die Realität ist. Aber andere glauben, was sie dort sehen. Und gezeigt wird dort immer nur ein künstlicher Sex: laserentfernte Scham, aufgeblasene Brüste, Männer, die lange können und das alles kombiniert mit falschen Techniken und ohne Gefühl. Hier ist Aufklärung extrem wichtig.

Sie haben selbst einen Sohn, der heute 18 ist. Wann haben Sie ihn aufgeklärt?

„Sexualität lernen“ fängt eigentlich gleich nach der Geburt an. Jedes normale Strei-



Fotos (3): Gunda Warmcke, NoisyBirds

cheln legt etwas an, was wir später für die Sexualität brauchen. Und nicht zu unterschätzen ist es, wie wir schauen, wenn ein Kind sich selbst anfasst oder streichelt auf dem Wickeltisch. Es gibt Blicke für „Nein, da nicht anfassen!“ Oder eben ein Lächeln für: „Ja, das fühlt sich schön an, oder?“ Alles ohne Worte. Aber schon vor dem ersten Geburtstag geht es auch mit Worten weiter. Wir haben nie um den heißen Brei herumgeredet. Heute spricht mein Sohn offen mit mir über Sex. Daran sehe ich, dass ich in dieser Beziehung einiges richtig gemacht habe.

»WIR BRAUCHEN SO VIEL AUFKLÄRUNG WIE NIE ZUVOR«

Und wie ist es in Ihrer eigenen Beziehung? Kann eine Sexologin unbelasteten Sex haben oder ist das immer ein Selbsttest?

Einige Männer sind mit meinem Beruf nicht immer klar gekommen, haben sich unter Druck gesetzt und beobachtet gefühlt. Natürlich beobachte ich einige Dinge. Und ich bespreche vieles! Mein Freund ist da aber ganz entspannt. Wir haben immer viel Spaß und lachen viel :)

W Ilona Lütje

SEX-VIDEOS DER ANDEREN ART

Wer wissen will, was Ann-Marlene Henning noch alles zu erzählen hat, sollte sich unbedingt ihren Video-Blog anschauen. Auf www.doch-noch.tv veröffentlicht die Sexologin regelmäßig Wissenwertes rund um das Thema Sexualität. Mit ihrer Reihe Sex-Night-Talk ist sie zudem zusammen mit der Sexperlin Vanessa Del Rae im Eppendorfer „Borkenhagen“ zu Gast. am 28. Juli geht es hier um das Thema „Sex im Alter“. Infos unter www.doch-noch.de