



„Sadomasochismus“

**aus psychologischer
und soziologischer Sicht**

- 15 Fragen und 15 Antworten -

*von Herausgeber Jürgen Christ
mit den Interviewpartnern*

*Bettina Uzler (Sozialpädagogin)
und
Robert Coordes (Psychologe)*

Institut für Beziehungsdynamik, Berlin

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| 1. Ist Sadomasochismus in der Mitte der Gesellschaft angekommen? | 3 |
| 2. Sind Männer eher sadistisch und Frauen eher masochistisch?..... | 8 |
| Wovon träumen Männer und Frauen in Sachen SM?..... | 9 |
| 3. Wann ist Sadomasochismus für Paare empfehlenswert?..... | 12 |
| 4. War Sadomasochismus schon immer ein Bestandteil menschlicher Kulturen?..... | 15 |
| 5. Wann fängt Sadomasochismus an, ungesund zu werden?..... | 18 |
| 6. Kann Sadomaso-Sex süchtig und abhängig machen?..... | 22 |
| 7. Sadomasochismus: Wo liegen die Grenzen?..... | 26 |
| 8. Wann ist bei SM eine Therapie angesagt?..... | 30 |
| 9. Wenn Sadomasochismus zur Sucht wird ... was tun?..... | 33 |
| 10. Sexualität eng mit Kindheit und Jugend verbunden?..... | 38 |
| 11. Sind Sadomasochisten gestörte Persönlichkeiten?..... | 42 |
| 12. Worin liegt die Unterscheidung zwischen „normal“ und „ungesund“?..... | 45 |
| 13. Wann ist eher eine Therapie angesagt?..... | 48 |
| 14. Hat sich unsere Gesellschaft heimlich zu einer hedonistischen SM-Gesellschaft entwickelt?..... | 51 |
| 15. Ruft das Internet verstärkt SM und andere Praktiken hervor?.... | 54 |
| Über die Autoren | 57 |

1. Ist Sadomasochismus in der Mitte der Gesellschaft angekommen?

In Deutschland wurde Sadomasochismus bzw. BDSM in den letzten Monaten zu einem Thema, das offenbar in der „Mitte der Gesellschaft“ angekommen ist.

Frauen bekannten sich in der BILD am Sonntag im Frühjahr offen zu ihrer SM-Neigung. Ausgelöst durch die Trilogie von „Shades of grey“, deren Bücher sich in Deutschland bisher rund 6 Mio. verkauft haben?

Oder steckt in uns Allen ein wenig Sado-Maso?

Unsere erste Frage an die Diplom-Sozialpädagogin Bettina Uzler und an den Diplom-Psychologen Robert Coordes...

Robert Coordes: Ja, der Erfolg der Shades of Grey-Trilogie zeigt, dass sado-masochistische Neigungen offensichtlich gesellschaftsfähig geworden sind und das heute weitaus freizügiger darüber gesprochen werden kann als vielleicht jemals zuvor.

Unser Bild von Sexualität ist immer auch gesellschaftlich und kulturell beeinflusst. Was uns sexuell erlaubt ist und was nicht, worüber wir sprechen dürfen und worüber nicht, was als normal und was als abnorm gilt, was für Männer und Frauen sexuell erstrebenswert scheint, ist abhängig

von gesellschaftlichen Konventionen und kulturellen Werthaltungen.

Kennen Sie Beispiele für gesellschaftlichen Wandel?

Bettina Uzler: Während Beate Rotermund-Uhse Ende der 60er Jahre für den Vertrieb von Reizpräservativen noch eines Vergehens nach Paragraph 184 StGB wegen der Anpreisung "zu unzüchtigem Gebrauche bestimmter Gegenstände" schuldig gesprochen wurde, finden sich heute fast in jeder Duschgel-Werbung anstößigere Aufforderungen und Bilder. Gerade einmal 50 Jahre ist es her, dass die Pionierin in Flensburg mit ihrem „Fachgeschäft für Ehehygiene“ den ersten Sexshop der Welt eröffnet hatte. Heute findet sich in fast jeder größeren Stadt mindestens ein SM-Shop oder SM-Club, der zur Erweiterung der persönlichen und partnerschaftlichen Spielarten einlädt. Das Versprechen sexueller Befriedigung ist zur Marketingstrategie geworden.

Sicherlich ermöglicht der „sexuelle“ Zeitgeist erst diese begeisterte und breite Aufnahme der Shades of Grey Trilogie; wer das Buch gelesen hat, wird uns gewiss zustimmen, dass die SM-Thematik das Buch zum Kassenschlager machte und nicht etwa der sehr einfache Stil der Erzählung. Der 1954 erstmals veröffentlichte erotische Roman „Geschichte der O“ widmete sich dem

Thema in sehr ähnlicher Weise und galt mit seiner detaillierten Darstellung von weiblicher Unterwerfung hingegen als Skandalbuch.

Heute ist ein Bekenntnis zu den eigenen so genannten „dunklen Seiten und geheimen Sehnsüchten“ möglich und gesellschaftlich erlaubt.

Offen bleibt, ob plötzlich im Schutze des öffentlichen Interesses sich Millionen Deutsche zum Sadomasochismus bekennen oder ob die Shades of Grey Trilogie erst dazu angeregt hat, diesen Pfad sexueller Spielarten zu eröffnen?

Steckt aus psychologischer Sicht nicht weit mehr hinter SM, beispielsweise eine Angst vor Zurückweisung – oder eine Angst vor den eigenen dunklen Seiten, Herr Coordes?

Robert Coordes: Psychologisch ist anzumerken: SM ist für uns nicht nur eine sexuelle Praktik, sondern darüber hinaus Ausdruck verdeckter und verdrängter menschlicher Sehnsüchte und Fantasien. Statt sich lediglich auf sadomasochistische Praktiken und Spielarten zu fokussieren lohnt es vielmehr, sich der Essenz sadomasochistischer Vorstellungen und Sehnsüchte bewusst zu werden.

Sadomasochistische wie auch andere sexuelle Fantasien nutzen wir in der sexualtherapeutischen Praxis als einen

Hinweis auf Seiten in uns, die häufig tabuisiert sind und die im Alltag keinen oder zu wenig Platz finden.

Die Funktion dieser Fantasien, ebenso wie die Funktion von Träumen ist, das seelisches Gleichgewicht (wieder) herzustellen –sie balancieren uns quasi zwischen Ideal und Schatten, zwischen Anspruch und Selbstbild, aus. Kaum eine sexuelle Fantasie, die Menschen wirklich bewegt und erotisch-sexuell anregt, kommt ohne die Dynamik Macht-Ohnmacht, Hingabe-Unterwerfung, oben-unten oder Nehmen und Genommen werden, aus. Themen wie Missbrauch und Unterwerfung, finden sich in den meisten „heimlichen“ Fantasien von Männern und Frauen und nur sehr selten taucht das romantische Ideal einer sexuellen Liebe auf „Augenhöhe“ in Masturbationsfantasien auf.

Dunkle Seiten sind auch positive Seiten, oder Frau Uzler?

Bettina Uzler: Für uns geht es darum, die Angst vor diesen Wünschen und Sehnsüchten zu verlieren und so den Schatz der zumeist als „dunkel“ geltenden Aspekte zu heben. Dies kann die persönliche und partnerschaftliche Entfaltung enorm fördern.

Ans Tageslicht der bewussten Betrachtung gezogen, verlieren diese Fantasien an Dramatik und Einfluss –

unbewusst wirksam hingegen bestimmen sie häufig den Alltag vieler Paare und Einzelpersonen. So führen viele Menschen sadomasochistische Beziehungen, ohne sich darüber bewusst zu sein.

2. Sind Männer eher sadistisch und Frauen eher masochistisch?

Bettina Uzler: Nein, diese eindeutige Zuordnung im Sinne von Frau= rezeptiv=masochistisch oder Mann=dominant=sadistisch, lässt sich in unserer Praxis nicht bestätigen. Sicher ist für Männer eine Neigung in Richtung „Sadismus“ nach wie vor eher sozial erwünscht und auch für Frauen gilt in einigen Regionen weiterhin eher der gesellschaftliche Anspruch, sich dem Manne „Untertan zu machen“ und sich der männlichen Führung hinzugeben.

Eine masochistische Neigung bei Männern wurde gesellschaftlich eher zwiespältig betrachtet und tabuisiert, eine dominante bei der Frau ebenfalls.

In unserer sexual- und paartherapeutischen Praxis berichten allerdings ebenso Männer von der Sehnsucht nach Hingabe wie auch Frauen von der Fantasie, sich dominant zu betätigen und z.B. Männer zu unterwerfen. Auch die verschiedenen Studien, die im Bereich der BDSM-Subkultur durchgeführt wurden, lassen keine eindeutigen Aussagen darüber zu, dass Masochismus eher weiblich und Sadismus eher männlich ist.

Masochismus steht im weitesten Sinne für die Sehnsucht nach Hingabe und Auflösung, kann aber auch, je nach Fall, eine Form der Selbstbestrafung sein.

Sadismus als Äquivalent für Beherrschen wollen und Kontrolle ausüben, birgt auch das Risiko des destruktiven Machtmissbrauchs in sich. Die einvernehmliche Aufteilung von Macht und Kontrolle vs. Ohnmacht und Hingabe, wird in der BDSM-Subkultur in (Rollen-)Spielen inszeniert. Die Techniken, die dazu verwendet werden, wie Schmerzen zufügen, physische und psychische Demütigung, in eine Tiernatur gehen, etc. dienen dabei hauptsächlich als Mittel zum Zweck.

Wovon träumen Männer und Frauen in Sachen SM?

Robert Coordes: Unserer Erfahrung nach tragen Menschen normalerweise beide Seiten in sich. Bekommen im therapeutischen Prozess masochistisch-devote oder sadistisch-dominante Ambitionen ihren Raum, tauchen häufig nach einer gewissen Zeit, gegenteilige Wünsche auf.

Viele Männer träumen beispielsweise davon, sich einer Frau hinzugeben oder gar zu unterwerfen. In der Regel folgen Männer allerdings ganz anderen gesellschaftlichen Idealen und glauben eher daran, dass sie Standhaftigkeit und Entscheidungsfreudigkeit zeigen sollen. Wird dieses Ideal

gelebt, dann kann es sein, dass der verdrängte Wunsch zum Schatten wird, an Gewicht gewinnt und sich dann in infantiler und unbewusster Weise ausdrückt. Wird er in die partnerschaftliche Sexualität einbezogen, so kann die Partnerschaft an Tiefe gewinnen und der Mann kann lernen, von seinen Leistungsidealen abzulassen und Hingabe erlernen.

Frauen hingegen, die in ihrer Sexualität ihre dominante Seite negieren, weil sie gelernt haben, sexuell anspruchslos und unterwürfig zu sein, dominieren vielleicht die Alltagsbeziehung indem sie den Partner oder die Partnerin kontrollieren und so ihren Machtanspruch auf einer anderen Ebene ausleben. Wird dieser Schatten auf eine bewusste Ebene gehoben und spielerisch in die Sexualität integriert, kann sich die darin gebundene Energie lösen. Häufig entspannt sich dadurch die partnerschaftliche Beziehung.

Können wir unsere dunklen Seiten in den Sex integrieren?

Bettina Uzler: Unsere Sexualität und damit auch unsere Triebimpulse und sexuellen Fantasien haben eine ausgleichende Funktion. Wenn wir diese Funktion bewusst nutzen, kann das dabei helfen, langfristige Beziehungen sexuell frisch zu halten. So bauen die meisten Frauen und

Männer in Beziehungen Spannungen auf. Nahezu jeder Mann, jede Frau beschreibt Aggressionen gegen seinen Partner/ seine Partnerin; diese Regungen spielerisch im Bett einzubeziehen und damit die kinetische Energie abzubauen, kann die partnerschaftliche Intimität steigern und die Bindung stärken. Beziehen wir diese Ebene nicht mit ein und verdrängen den sich hierin zeigenden Schatten, so zeigt sich die darin gebundene Energie häufig kindlich, infantil und unkontrolliert-impulshaft; Beziehungen können dann destruktive Züge bekommen.

3. Wann ist Sadomasochismus für Paare empfehlenswert?

Herr Coordes, würden Sie Paaren SM empfehlen? In welchen Fällen? Wann eher nicht?

Robert Coordes: Manche Paare spielen in ihrem Alltag SM, ohne dass es ihnen bewusst wäre. Sie bewegen sich unbewusst zwischen Macht, Ohnmacht, Bestrafung und Rache und kommen in Paartherapie, um Auswege aus dauerhaften Streitereien oder die Flaute im Bett zu finden.

In diesem Fall kann es sinnvoll sein, bewusst Szenarien zu gestalten, in denen es um Macht oder Hingabe geht. Bewusst initiierte Szenen können sexuelle Handlungen beinhalten oder auch nicht. Manchmal gewinnen Paare bereits tiefgreifende Erkenntnisse, wenn einer der Partner in dominanter Weise seine Bedürfnisse ausdrückt und deren Erfüllung einfordert. Auch wenn ein Partner sich andererseits in der „Alltags-Beziehung“ eher unterwürfig zeigt, so kann eine große Herausforderung darin bestehen, Befehle des anderen ohne Widersprüche auszuführen

Das Spiel um Macht und Ohnmacht

Menschen, die in ihrem Leben Ohnmacht und Demütigung

erfahren haben und diese Erfahrungen und Gefühle in ihrem Alltag und in ihrer Beziehung abwehren, werden auch bestimmte partnerschaftlich-sexuelle Bereiche meiden müssen, um diesen Regungen nicht zu begegnen – damit werden sie sich auch schwer tun, SM bewusst zu spielen.

Gerade das Spiel um Macht und Ohnmacht allerdings kann dann die partnerschaftliche und persönliche Entwicklung fördern – wenn dies mit Bewusstheit und Einfühlungsvermögen auf einer soliden Beziehungsbasis geschieht. Gibt es diese Basis nicht, dann besteht die Gefahr realer Demütigung und Verletzung bzw. einer Aktualisierung vergangener Demütigungserfahrungen. Daher sind solche Spiele nur Paaren zu empfehlen, die in keinen akuten Krisen stecken oder über keinerlei emotionale Sicherheit verfügen. Das Risiko, dass bei so einem partnerschaftlichen Spiel beispielsweise reale Racheambitionen ausgelebt werden, sollte vorher genau eingeschätzt werden.

Machtkämpfe im Bett

Wichtig ist zu unterstreichen: Wenn wir als Paar- und Sexualtherapeuten SM-Übungen oder -Szenen empfehlen, dann steht für uns immer die Symbolik im Vordergrund. Wir fördern und empfehlen keine exzessiven Handlungen oder körperlich grenzwertige Rituale. Wenn Paare diesen Bereich

betreten wollen, dann sensibilisieren wir für die Symbolik des Rituals. In der Essenz zeigt sich in der Regel das therapeutische Thema und damit die persönlichen Bedürfnisse jedes Partners. Erfahrungsräume für dieses Thema zu kreieren, sehen wir als unsere Aufgabe.

In diesem Sinn arbeiten wir beispielsweise mit den sexuellen Fantasien von Paaren. Auch nutzen wir in einigen Therapien ein bestimmtes sexualtherapeutisches Spiel, das Dominanz und Unterwerfung spielt. Hier geht es jedoch nicht vordergründig um SM-Praktiken, sondern darum, unbewusste Machtkämpfe des Alltags auf bewusster Ebene auszutragen.

4. War Sadomasochismus schon immer ein Bestandteil menschlicher Kulturen?

Ist SM ein Bestandteil menschlicher Kulturen, wenn ja, warum? Gab es Hochkulturen, in denen besonders viel SM praktiziert wurde? Woran lag das?

Bettina Utzler: SM wird in der heute vermarkteten Form sicherlich in keiner Hochkultur bekannt gewesen sein. Sadomasochistische Praktiken, wie beispielsweise das Auspeitschen – die Flagellation – werden jedoch in vielen Kulturen und in praktisch allen Zeitaltern beschrieben.

Schon das Kama Sutra (ca. 300 nach Christus) stellt vier Schlagarten beim Liebesspiel mit den dazugehörigen Körperregionen vor. Dabei weist der Text darauf hin, dass Schlagen, Beißen und Kratzen während des Geschlechtsverkehrs nur einvernehmlich geschehen darf – eine feststehende Regel unter SMern, die in dieser Schrift so zum ersten Mal auftaucht.

In religiösen Bewegungen findet man immer wieder Rituale, in denen über (Selbst-)Geißelungen und dem Zufügen von Schmerzen, die Hingabe, Demut und Unterwerfung an eine höhere Macht, einen Gott oder eine Göttin demonstriert wird. Zudem finden sich in der gesamten

Menschheitsgeschichte einzelne Texte in denen sich einzelne Personen zu wollüstigen Gefühlen bekennen, beim Ausüben von Macht, bzw. bei der Hingabe an den Schmerz, der von anderen zugefügt wird. Eine ausführliche Chronik des Sadomasochismus in den verschiedenen Hochkulturen findet man auf der Homepage: www.datenschlag.org

In heutigen Zeiten gilt es zwischen denjenigen zu unterscheiden, die leichte SM-Praktiken, wie beispielsweise Kneifen, Kratzen, Beißen und sanfte Schläge nutzen, um ihr Liebesspiel zu erweitern und denjenigen, die Sex ohne SM-Praktiken nichts abgewinnen können und die sexuelle Lust nur in Kombination mit Schmerz, Demütigung oder sadistischen Handlungen erfahren können.

Wir werden durch Beziehungserfahrungen, die wir in der Kindheit gemacht haben, geprägt. In späteren Beziehungen werden diese Erfahrungen häufig aktualisiert. Dann können auch Rachegefühle, Verachtung, Wut, Schuld und die Sehnsucht nach Strafe oder Demütigung auftauchen. Häufig werden die sexuellen Fantasien durch diese Regungen beeinflusst. Wenn es nicht gelingt, diese im sexuellen Bereich auszuleben, suchen sich diese Regungen in Beziehungen häufig andere Ventile im Alltag. Ein bewusstes Einsetzen von „SM“-Elementen im Kontext emotional enger und verbindlicher Beziehungen kann

helfen, mit Spannungen spielerisch umzugehen.

Wenn man einen Blick auf die sexuellen Fantasien wirft, die uns in Filmen, Büchern und Bildern begegnen, wird deutlich, dass in der fantasierten Sexualität häufig mit Tabus gespielt wird. Im Sexuellen wird das Unmögliche möglich und das Belastende erotisiert. So kann der Polizist zum Verführer, der Priester zum Missbraucher oder die Lehrerin zum Opfer der fantasierten Verführungskunst werden.

Da Menschen in allen Zeiten und Kulturen Regeln, Gesetze und Normen auferlegt wurden, die zu Spannungen führen, da sie die individuelle Bewegungsfreiheit einschränken und beschränken, ist auch davon auszugehen, dass Menschen in allen Zeiten und Kulturen mit entsprechenden SM-artigen Fantasien und deren Umsetzung zu tun hatten.

Es ist entscheidend, ob Menschen die SM praktizieren vornehmlich auf Lustgewinn abzielen, d.h. SM spielen oder ob ihnen gar nichts anderes übrig bleibt, als die ernsthafte (Re-)Inszenierung und Erotisierung ehemals belastender Situationen. Die Erotisierung von Tätern ist in der Psychologie als Schutzmechanismus von Opfern bekannt.

5. Wann fängt Sadomasochismus an, ungesund zu werden?

... selbst wenn beide Partner damit einverstanden sind?

Robert Coordes: SM beginnt dann „ungesund“ zu werden, wenn er exzessiv und ausschließlich praktiziert wird. Mit „exzessiv“ ist hier gemeint, dass nicht mehr das Spiel um sadomasochistische Regungen im Vordergrund steht, sondern die Technik selbst und der zunehmend intensiver ersehnte „Kick“. Dann kann es sein, dass der Kick, also die körperliche und psychische Sensation, bedeutsamer wird, als die Verbindung mit dem Partner selbst.

SM wird so zur reinen zielorientierten Technik und so zur Flucht vor den eigenen Gefühlen und vor der Beziehung mit einem anderen Menschen. Ungesund wäre dann, wenn zwei Partner sich in Praktiken und Techniken aneinander abarbeiten ohne sich menschlich-emotional zu begegnen. In vielen exzessiven SM-Beziehungen kann man dann beobachten, dass die Partner emotional „verhärten“ und dann immer mehr Kicks suchen, um sich einigermaßen lebendig zu fühlen.

Wie sieht denn "gesund" praktizierter SM-Sex aus?

Bettina Uzler: SM sollte ein partnerschaftliches Spiel sein – entwickelt sich ein realer Machtkampf, reale Unterwerfung oder reale Demütigung, getarnt unter dem SM-Label, dann wird eine Beziehung zwischen zwei Menschen destruktiv.

In SM-Spielen werden Szenarien erforscht, in denen es um Macht vs. Ohnmacht, aktive vs. passive Rollenübernahme, Kontrolle vs. Hingabe, Leid ertragen und Leid zufügen geht. Die Spielpartner begeben sich in einen Kontext, indem sie in ihren Rollen gegenseitig voneinander abhängen. Diese von den Beteiligten gewollte und bewusst eingegangene Abhängigkeitsbeziehung ist die psychisch erregende Komponente im Spiel. Diese Motivation wird von SM-Anhängern häufig bewusst geäußert.

Solange diese Spiele einvernehmlich und in einem klar abgesteckten Kontext, bezogen auf Zeit, Szenario und Ort geschehen und solange die jeweiligen Rollen außerhalb dieses Kontextes wieder verlassen werden können, kann das Praktizieren von SM bereichernde Effekte in einer Partnerschaft haben. Der oder die zuvor Passive kann wieder aktiv ihren Alltag gestalten, Verantwortung übernehmen und Entscheidungen alleine fällen. Auch der oder die zuvor Kontrollierende kann seine oder ihre Rolle aufgeben.

Verwischt jedoch die Grenze zwischen Spiel und Realität, ist die Sehn-Sucht nach Abhängigkeit zu groß, dann können durch SM widersprüchliche und zwiespältige Kräfte in den Partnern geweckt werden.

Kann SM denn süchtig machen, so dass man davon abhängig wird?

Robert Coordes: Ja, beide Partner (S&M) können dann gleichermaßen starke Abhängigkeitsmuster entwickeln. Zur Quelle unserer Abhängigkeit stehen wir in der Regel in einem zwiespältigen Verhältnis – zwischen Liebe und Hass, zwischen Nähe und Distanz. Ähnlich einem Drogenabhängigen, der in der Regel seiner Droge zugleich sehnsüchtig und verachtend gegenüber steht. Solche Beziehungen bekommen dann im Laufe der Zeit häufig destruktive Züge. Manche Partner entwickeln dann außerhalb des „Spiel-Kontextes“ Ängste.

Abhängigkeitsbeziehungen können zu einem völligen Verlust des eigenen Selbstgefühls führen. Die Sehnsucht nach willenloser Übernahme und der absoluten Herrschaft und Kontrolle über einen anderen Menschen gipfeln in der SM-Szene in den sogenannten 24/7 Beziehungen. Also 7 Tage die Woche 24h SM im gegenseitigen Einverständnis.

Obwohl es auch in jeder „normalen“ Beziehung zu Abhängigkeit, destruktiven und missbräuchlichen Verhaltensweisen kommen kann, sind diese jedoch in SM-Beziehungen, inklusive der dort erwünschten Gewalt evtl. besonders schwer zu erkennen und können einen hohen Grad an Selbstschädigung erreichen, ohne dass es den beteiligten Personen bewusst wird.

6. Kann Sadomaso-Sex süchtig und abhängig machen?

SM geht ja für einige Menschen noch wesentlich weiter als nur „Augen verbinden“ und ein wenig Popo-Klapse oder Peitschenhiebe. Wo fängt denn Sex-Sucht an? Wie definiert sich Abhängigkeit beim Sex?

Bettina Uzler: Es ist nicht eindeutig zu definieren, wo eine Sexsucht beginnt. In der aktuellen Krankheiten-Klassifizierungsliste der Weltgesundheitsorganisation, dem ICD-10, findet man den Begriff der „Hypersexualität“, was ein gesteigertes sexuelles Verlangen, bzw. sexuell motiviertes Handeln bezeichnet, welchem unterschiedliche Ursachen zugrunde liegen können.

Wann sexuell übersteigertes Verhalten anfängt, ist schwierig zu definieren. Eine Person kann drei Mal täglich Sex haben und darin keine sexuelle Zufriedenheit erfahren, während eine andere Person Befriedigung erfährt, die sich nur ein Mal im Monat sexuell betätigt. Von Sexualtherapeuten wird bestritten, dass die Quantität an Sexualität ein bewertbares Kriterium ist. Die Einschätzung, was als „übersteigert“ gilt, unterliegt immer auch gesellschaftlich-kulturellen Werten und Normen und hängt

eng damit zusammen, was als „normal“ verstanden wird. Daher herrscht bei den Kriterien weitestgehend Uneinigkeit.

Alfred Charles Kinsey (1894-1956) sagte 1953 ironisch über die Hypersexualität: „Eine Hypersexualität kann bei einer Person festgestellt werden, die mehr Sex hat als Sie.“

Da das Phänomen „Sexsucht“ derzeit in den Medien stark thematisiert wird, greifen mehr Menschen als früher zu diesem Etikett. Das heißt nicht, dass diese wie eben eine Grippe klar diagnostiziert werden kann. Die meisten diagnostischen Versuche orientieren sich an den Kriterien anderer Abhängigkeitserkrankungen.

Wie kann denn ein „gesteigertes sexuelles Verlangen“ diagnostiziert werden?

Robert Coordes: Sexsucht zeigt sich in der Regel im zwanghaften Wunsch und Streben nach Sex. Die Gedanken von so genannten Sexsüchtigen drehen sich ständig um die Ausübung von sexuellen Handlungen und Phantasien. In ihnen zeigt sich eine Getriebenheit, häufig zeigen sich „Sexsüchtige“ nicht dazu in der Lage, ihre Handlungen und Fantasien zu kontrollieren, obwohl gleichzeitig der kontinuierlicher Wunsch besteht, das Verhalten einzuschränken oder zu kontrollieren. Im Gegensatz zu

anderen Süchten (beispielsweise Alkohol) ist es schwer, durch zu viel Sex körperliche Schädigungen zu erfahren. Allerdings zeigt eine Sexsucht in der Regel hohe Kosten für die Betroffenen: Hohe Telefongebühren, die Gefahr, bei der Arbeit entdeckt zu werden oder den Vertrauensverlust in der Partnerschaft und damit die Angst, verlassen zu werden.

Entgegen der Idee, die man beim Betrachten des Lebenswandels eines Sexsüchtigen gewinnen könnte, ist es eher so, dass Sexsüchtige keine ausreichend Befriedigung erfahren können – es gelingt ihnen häufig nicht, ihre Spannungen sexuell abzubauen. Die sexuelle Betätigung wird zum Zwang.

Wann wird Sex zur Droge?

Bettina Uzler: Wenn Sexualität hauptsächlich als Kompensator dient, um bestimmte Zustände, seelische Konflikte und die damit verbundenen Emotionen nicht fühlen zu müssen, dann kann Sex zur Droge werden. So kann eine Sex-süchtige Person in Sexualität vor den ansonsten vorherrschenden Gefühlen von Leere und Bodenlosigkeit flüchten oder durch den Kick immer neuer Sexerlebnisse und Sexualpartner, sich überhaupt erst spüren. Die Sex-Sucht kann eine beständige Suche nach Selbstbestätigung sein, die jedoch oberflächlich ist und im

Inneren hohl bleibt. Dann steht „der Kick“ im Vordergrund und nicht die Begegnung mit dem Partner. Es kann keine emotional-partnerschaftliche Bindung zu den jeweiligen Sexualpartnern eingegangen werden. Die Beziehung bleibt auf einer oberflächlichen, die Sexualität auf einer rein körperlichen Ebene.

Auch SM kann süchtig verfolgt werden, wenn der reine Kick im Vordergrund steht. SMer, die sich hauptsächlich in unpersönlicher und anonymer Settings und Beziehungen, in Clubs und auf Dating-Seiten rumtreiben zeigen häufig ein sexuelles Verhalten, das ausschließlich an Kicks orientiert ist. Viele streben dann eine kontinuierliche Steigerung der „Dosis“ an. Das heißt, dass immer stärkere Reize aufgesucht werden, um denselben Rausch, denselben Kick zu erleben. Dies birgt das Risiko einer Abstumpfung der Gefühle und einer Verrohung des emotionalen Haushaltes und der Liebesfähigkeit.

Dasselbe gilt auch für Menschen, die in SM-Beziehungen leben, sich jedoch emotional nicht aufeinander einlassen, sondern stattdessen die Rollen ihrer SM Beziehung zur Beziehungsvermeidung nutzen. Die Sexualität ist dann häufig nur noch von der Abhängigkeit der Partner bestimmt, sexuelle Befriedigung und emotionale Verbundenheit wird dabei nicht erfüllt.

7. Sadomasochismus: Wo liegen die Grenzen?

Im Jahr 2009 verstarb eine junge Frau an Atemspielen. Der Mann beteuerte seine Unschuld, da sie ihr Einverständnis gab. Er spricht von einem Unfall. Sind Brandings (Brandzeichen), Rasierklingen, um die Haut aufzuschlitzen, Nägel in die Haut zu schlagen, Kerzenwachs, der bleibende Brandwunden verursacht, Atemspiele mit Würgetechniken oder stundenlänge Schläge auf Rücken, Hintern und Geschlechtsteile mit einem Rohrstock noch „normal“ beim Sadomasochismus?

Robert Coordes: Unser Normalitätsbegriff unterliegt in der Regel unbewussten und verinnerlichten gesellschaftlichen Konventionen und Moralvorstellungen. Gerade zur Beschreibung menschlicher Sexualität ist er gänzlich ungeeignet.

Ist es normal, was uns in Hollywood-Filmen gezeigt wird oder ist etwa die Sexualmoral der katholischen Kirche das Maß unserer Dinge? Gerade die statistische Norm ist in Deutschland geprägt durch ein hohes Maß an Beziehungsproblemen! Laut Erich Fromm leben wir in einer kranken Gesellschaft, in welcher Konformität eher als Zeichen mangelnder Widerstandskraft verstanden werden

kann denn als Zeichen geistiger Gesundheit.

Ein Zeichen von Gesundheit wäre in unserer Perspektive, dass ein Mensch an seinem eigenen Innenleben orientiert ist und handelt und sich bestrebt zeigt, sich seiner eigenen Lebensthemen entsprechend zu entwickeln und freizusetzen. Wenn ein Mensch herausfindet, dass er sich selbst im Sexuellen dazu in besonderer Weise spüren will und z.B. den Wunsch verspürt, geschlagen zu werden, so entspräche es seiner ihm innewohnenden Normalität, diesem Wunsch zu folgen. Es wäre eher „unnormal“, diesem Bedürfnis nicht nachzugehen oder es gar zu vertuschen.

Häufig ist gerade das Verheimlichen und der soziale Rückzug, der Isolationsprozess für die betreffende Person das eigentliche Problem und nicht die Tatsache an sich, auf z.B. SM zu stehen. Ist beispielsweise in der gesellschaftlichen Konsens-Wirklichkeit, also in der herrschenden Normalität, eine bestimmte sexuelle Praktik tabuisiert, so beginnen Menschen sich zu isolieren und selbst zu bezichtigen. Dann entzieht sich dieser sexuelle Teil der bewussten Auseinandersetzung und zeigt sich zunehmend unkontrolliert und archaisch. Insbesondere die Geschichte der katholische Kirche zeichnet ein deutliches Bild dieser sexuellen Schattenseiten.

Heute scheinen die Grenzen eher zu verwischen. Wo liegt denn aber nun bei SM eine Grenze?

Bettina Uzler: Wir leben heute in einer Zeit, die insbesondere in Großstädten durch eine nie dagewesene Bandbreite gekennzeichnet ist.

Doch trotz der hohen Toleranz gegenüber sexuellen Strömungen und Vorlieben und der Möglichkeit, in Zeiten des Internet für so ziemlich jede Phantasie den richtigen Spielpartner zu finden, gibt es auch hier Grenzen. Diese liegen dort, wo sich Menschen tatsächlichen körperlichen Schaden zufügen. Sexuelle Handlungen, die zu massiven körperlichen Verletzungen und irreparablen Folgen führen, folgen wohl weniger sexuellen Triebzielen als vielmehr selbst-destruktiven Motiven.

Außerdem gibt es eine deutliche Grenze, die durch das Strafrecht definiert ist. Pädosexualität sowie verschiedene Perversionen werden als nicht normal, sondern strafbar definiert und das ist zum Schutz Minderjähriger sehr wichtig. Kurzum: Als destruktiv ist alles zu betrachten, das zu tiefgehenden und nicht selten irreparablen seelischen und körperlichen Schäden führt, alle Handlungen, die gegen den Willen einer Person ausgeführt werden.

Das oben genannte Beispiel zeigt unseres Erachtens jedoch nur wie unsere Medienkultur funktioniert, die auf Sensationen aus ist. Die SM-Szene birgt eine gewisse Faszination in sich, weil sie die „dunkle“ Seite menschlicher Sexualität darstellt und so der Gesellschaft einen Spiegel uneingestandener Wünsche und Fantasien vor hält. Ein Bericht wie der oben erwähnte unterstützt das Vorurteil, dass SM gefährlich wäre, dass die „Schmerzdosierung“ beständig erhöht werden und die Grenzen immer weiter gesteckt werden müssen. Das ist so nicht richtig. Normalerweise bergen konsensuellen SM-Praktiken kein Risiko in sich. Jedoch wird auf beiden Seiten der Spielpartner ein hoher Grad an Bewusstheit erfordert. So wird in der SM-Szene auch nur sehr wenig Alkohol getrunken.

Robert Coordes: Außerdem wäre es in diesem Zusammenhang auch interessant zu untersuchen, wie viele Menschen bisher umgekommen sind, weil sie in romantischer Weise ihrem Partner folgten. Sicherlich würden wir dann zum Schluss kommen, dass nicht SM, sondern Sex im Allgemeinen zu den größten Gefahrenquellen des menschlichen Daseins zählt.

8. Wann ist bei SM eine Therapie angesagt?

Wann würden Sie einem praktizierenden SM'ler (Sadomasochisten) empfehlen, eher eine Psychotherapie zu machen? Wann wird SM wirklich pervers?

Bettina Uzler: Die Beschäftigung mit persönlichen Entwicklungsthemen auf einer psychotherapeutischen Ebene ist in unseren Augen nicht nur bei den sogenannten „sexuellen Störungen“ oder anderweitigen psychischen Problemen zu empfehlen.

In unsere Praxis kommen viele Paare, die seit Jahren keine gemeinsame Sexualität mehr leben, dafür aber von einer relativ friedlichen Alltagsbeziehung berichten. Es kann dann sein, dass durch Vermeidung sexueller Begegnungen die Beziehung einigermaßen von Spannungen frei gehalten wird. In der Sexualität würden diesen Paaren Gefühle begegnen, die nicht in deren Beziehungsmodell passen.

Den Fokus nach innen zu lenken, die eigenen unbewussten Motive zu integrieren und sich mit dem, was uns in Beziehungen und Sexualität bewegt, auseinander zu setzen, kann wie ein Aphrodisiakum wirken.

Robert Coordes: Unerlässlich wird eine professionelle Psychotherapie jedoch dann, wenn Sadomasochismus zur Obsession wird, zur einzigen Möglichkeit sexuell und emotional in Kontakt zu treten. Wenn also die Praktik und die damit verbundenen Kicks wichtiger werden als die Beziehung zum Liebespartner und die Sexualität ohne entsprechende Praktiken nicht mehr funktioniert. In so einem Fall spricht man in der der Psychologie auch von einer Paraphilie, in der Psychoanalyse von einer Perversion. Der Partner wird dann zum reinen Objekt der Lust, zum Fetisch der Trieberfüllung stilisiert. Sexualität kann dann eine kompensatorische Funktion einnehmen und innerpsychische Konflikte überdecken. Destruktive Beziehungen, in denen unterschwellige Machtspiele die Alltagsebene bestimmen, sind hier zumeist die Folge.

Eine psychotherapeutische Begleitung kann Paare und Einzelne dabei unterstützen, die Essenz ihrer SM-Fantasien herauszuarbeiten und zu verstehen. Die zentralen Fragen dabei sind: Was will jemand im Rahmen einer SM-Praktik emotional erfahren? Welche (unbewussten/unterdrückten) Aspekte seines Selbst zeigen sich darin?

Für uns ist das höchste Ziel, man selbst zu werden und zugleich bezogen zu sein. Wir arbeiten mit unseren Klienten und Klientinnen an ihrer Beziehungsfähigkeit, daran, die

unsicheren, schambeladenen und ungeliebten Aspekte an sich selbst wahrzunehmen und diese in die eigene Persönlichkeit zu integrieren. In diesem Sinne geht es uns auch um eine gesunde Selbstbeziehung, darum, sich selbst mit den sogenannten Schattenseiten, welche sich häufig im sexuellen Bereich zeigen, anzunehmen. Nur dann können diese in Beziehungen auch vermittelt werden. Dadurch gewinnen Beziehungen an Qualität und an Tiefe.

Also ist Bewusstheit angesagt ... ?

Bettina Uzler:Unbewusstes und mechanisches Praktizieren von SM-Ritualen wiederum, gegenseitiges Benutzen zum Ausagieren obsessiver Phantasien, ohne dabei die psychologische Essenz dieser Spiele zu beachten, kann in Beziehungen und in der Selbstbeziehung zu einem hohen Maß an Destruktivität führen. Eine destruktive Tendenz zeigt sich bereits häufig darin, dass die Spiele heftiger und extremer, die emotionale Wirkung dem gegenüber eher weniger wird. Die Partner stumpfen ab und verhärten. Es steht nicht mehr die Bezogenheit und gemeinsame Entwicklung im Vordergrund, sondern das egozentrierte Ausleben triebgesteuerter Wünsche und Phantasien.

9. Wenn Sadomasochismus zur Sucht wird ... was tun?

Für mich als Laie klingen „harte SM-Spiele“ eher wie praktizierte Borderline-Techniken zu zweit. Es mag darunter Menschen mit Suchtverhalten geben, die kaum zugänglich und schwer therapierbar sind. Wie kommt man an diese Menschen als Angehöriger heran? Ist das überhaupt sinnvoll?

Robert Coordes: Wenn Menschen schwer zugänglich erscheinen, dann zumeist daher, weil Ihnen die „verschlossenen“ Bereiche besonders wichtig und schützenswert sind. Dabei geht es nicht immer um Sex oder SM, sondern häufig darum, die eigene Autonomie unter Beweis zu stellen. Sicherlich können eine zunehmende Isolation und suchtartiges Verhalten bei nahen Verwandten oder Freunden Angst machen – doch es liegt in der Natur der Sache, dass wir Menschen, die in dieser Weise nach Autonomie streben, schwer erreichen können. Schließlich versuchen diese sich ja aus wie auch immer gearteten Abhängigkeiten zu lösen und daher besteht auch eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass aus Besorgnis angebotene Hilfeleistungen eher auf Ablehnung stoßen.

Fragen Sie sich: Warum will ich überhaupt an jemanden herankommen? Wozu suche ich Zugang, während mir der

Zugang offensichtlich verwehrt wird? Welche Motive bewegen mich?

Bettina Uzler: Manchmal hilft es doch zunächst, den geliebten Menschen einfach anzusprechen und ihn nach seinen Spielarten zu befragen. Manchmal besteht der beste Zugang darin, direkt zu fragen, was jemand erlebt und was ihn fasziniert. Sicherlich kann man hier auch seine Sorgen kommunizieren. Aber fragen Sie sich, woher genau ihre Sorgen kommen. Vielleicht sind es ja auch lediglich ihre eigenen Ängste und Unsicherheiten, die sie in den Verwandten projizieren und hinein verlagern. Vielleicht findet die Person ja in den besagten Praktiken das persönliche Glück während ihre Sorgen Ausdruck eigener verdrängter Wünsche und Fantasien sind. Insbesondere im Sexuellen ist die Wahrheit zumeist sehr vielschichtig und nicht immer direkt erkennbar.

Hier entscheidet ihre Haltung – wenn Sie SM-Praktiken verwerflich und krank finden, so werden sie auch schwer Zugang gewinnen. Eine fragende Haltung hingegen kann das Eis brechen den Verwandten dazu einladen, aus seinem Leben und von seinen Bedürfnissen zu berichten. Dies führt bereits aus der Isolation heraus.

Sollte jemand tatsächlich so abgedriftet sein, dass kein Gespräch mehr denkbar ist und diese Person sich komplett isoliert, dann bleibt nur noch, der eigenen authentischen Reaktion zu folgen. Jemandem hinterherzulaufen, der sich dazu entschieden hat, Sie abzulehnen, ist demütigend. Hier hilft meist, Grenzen aufzuzeigen und auf Auswirkungen hinzuweisen. Notfalls bleibt nur noch der Schritt, die Beziehung abubrechen, um nicht mehr der Selbstdestruktion beiwohnen zu müssen. Andere Möglichkeiten erscheinen kaum sinnvoll, schließlich ist es glücklicherweise das Recht jedes erwachsenen Menschen, sein sexuelles Leben so zu gestalten, wie es ihm gefällt.

Robert Coordes: Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung setzen selbstverletzende Verhaltensweisen wie das „Ritzen“ (sich selbst blutige Schnitte mit einer Rasierklinge zufügen) häufig in Momenten ein, wo innere Druckzustände so übermächtig werden, dass nur der von außen zugefügte Schmerz Erleichterung bringt. Vielleicht auch, weil er den inneren Schmerz übersteigt. Das Erleben von Schmerz wird somit als eine Art „Lösungsversuch“ eingesetzt, als Möglichkeit der Entlastung. Andere Borderline-Patienten sprechen davon, sich selbst nicht zu spüren und über das Ritzen wieder ein Gefühl für den Körper und die eigenen (Körper-)Grenzen zu bekommen. Abhängigkeit heißt in der Regel: „obwohl ich weiß, dass mir xxx nicht gut tut, muss

ich es trotzdem machen/nehmen und schäme mich danach dafür“. Dabei kann es sich um SM, Drogen oder ähnliches handeln. Solange die Betroffenen jedoch nicht so sehr darunter leiden, dass sie bereit sind, Hilfe anzunehmen, werden sie von Außen angebotene Hilfe eher als Druck oder Angriff empfinden und sich somit noch mehr verschließen.

In der SM-Szene wird man nur wenige Menschen finden, die von sich sagen würden, dass sie unter ihrer Neigung leiden, was wahrscheinlich auch ein Grund ist, warum praktizierende und bekennende SMIer eher selten in Therapiepraxen auftauchen. Zu wahrgenommenen Konflikten kommt es in der Regel dann, wenn das Umfeld, sprich der Partner, die Partnerin, Freunde oder Verwandte Bedenken anmelden und der Betroffene mit seinen Vorlieben und Neigungen auf Ablehnung stößt.

Einvernehmliche SM-Spiele zwischen erwachsenen Partnern, in denen es um Macht, Ohnmacht, Hingabe und Kontrolle geht, können eine Liebesbeziehung bereichern, besondere emotional Nähe und tiefes Vertrauen herstellen. Dabei sollte es jedoch nie um die rein körperliche Erlebnis- und Befriedigungsebene gehen, sondern immer auch um Transformation, Selbstentwicklung und Selbsterforschung. Dreht es sich bei solchen Spielen nur um die körperliche Befriedigung und den damit verbundenen „Kick“, ist die

Gefahr der Abstumpfung und emotionalen Verrohung groß.
In diesem Zusammenhang können dann die Beteiligten in
süchtiger Weise immer wieder diesen Kick aufsuchen.
Ansonsten fallen sie wie andere Süchtige in ein emotionales
Loch.

10. Sexualität eng mit Kindheit und Jugend verbunden?

Ich habe bei meinen Recherchen Menschen kennen gelernt, die emotionale und verbale Formen von SM praktizieren, die Lust dabei empfinden, wenn sie andere Menschen mit Worten oder beispielsweise ausbleibenden Handlungen, z.B. Unzuverlässigkeit – oder durch gezielte Untreue verletzen. Ist das überhaupt noch SM? Wie geht man damit als Freund oder Partner um?

Bettina Uzler: In der SM-Szene gibt es eine Regel die sich Safe, Sane and Consensual, kurz SSC nennt, zu deutsch „sicher, mit gesundem Menschenverstand und einvernehmlich“.

Grob gesagt bedeutet dies, dass die Spielpartner keine gesundheitlichen Risiken eingehen die sie nicht überschauen können, dass sie Fantasie von der Realität unterscheiden können und das alles in gegenseitigem Einvernehmen geschieht. Die Rahmenbedingungen werden vor dem Spiel besprochen. Es gibt ein „Safeword“ mit dem das Spiel beendet wird, wenn etwas zu weit geht.

All diese Dinge zu klären und zu besprechen bevor man sich auf ein Spiel mit SM-Elementen einlässt bedeutet, dass alle Beteiligten um einen bewussten Umgang mit dieser Situation bemüht sind und dass sie sich mit ihren Fantasien und Wünschen offen auseinander setzen.

Robert Coordes: In unserer Praxis begegnen uns immer wieder Paare, die in sadomasochistischen Beziehungsmustern verstrickt sind, die sich dessen aber NICHT bewusst sind. Der masochistische Part fällt durch eine Opferhaltung auf und es scheint, als ob er ständiger Demütigung und Verletzung ausgesetzt wäre. Der sadistische Part gibt sich als schuldbewusster „Täter“, als offener oder verdeckter Aggressor, der sich sein verletzendes Verhalten meist selbst nicht erklären kann.

Diese Beziehungen beruhen auf Machtspielen und Machtkämpfen, angetrieben durch unbewusste Racheambitionen. Menschen die Ohnmacht und Demütigung zu einem Zeitpunkt erfahren haben, als sie selbst noch abhängig von ihren Bezugspersonen waren, finden sich oft in solchen destruktiven Beziehungen wieder.

Den Partner aus Wut und Rache heraus zu demütigen oder in selbstschädigenden Beziehungssituationen zu verweilen hat für uns nichts mit SM zu tun. In unserer Praxis arbeiten

wir mit Paaren die sich in einer sadomasochistischen, destruktiven Beziehung befinden daran, sich ihrer unbewussten Motive klar werden und sich mit ihren Gefühlen und Fantasien zu zeigen. Wir üben mit ihnen über diese „Tabubereiche“ zu sprechen. Bei einer positiven Entwicklung wird es dann möglich, die Elemente die sich in destruktiver Weise in der Alltagsbeziehung gezeigt haben, nun in die sexuelle Ebene einfließen zu lassen. Durch bewusstes Integrieren der sogenannten „Schattenseiten“ der Partner, kann sich die darin gebundene Energie lösen und ehemals destruktiv wirkende Mechanismen werden transformiert.

Bettina Uzler: Grundlegend bleibt zu sagen: Unsere Sexualität entsteht nicht im luftleeren Raum. Sie ist eng verbunden mit unserer sozialen Entwicklungsgeschichte. In der Regel lernen wir während unserer Kindheit und Jugend was uns sexuell anzieht und fasziniert. Hier kann es geschehen, dass wir auch Szenarien verinnerlichen, die normalerweise eher belastend sind. So kann es beispielsweise sein, dass der Teppichklopfer der Mutter, den sie bei ihrer Bestrafung eingesetzt hat, zum neurotischen Symbol wird.

Es ist sogar häufig so, dass Menschen widersprüchliche Reize und Beziehungsangebote als ihre sexuelle Grundlage verinnerlicht haben. So kann es auch sein, dass Menschen Lust dabei empfinden, wenn sie andere Menschen mit Worten oder auch ausbleibenden Handlungen verletzen. Dabei erleben sie eventuell Macht über den anderen und spielen dabei vergangene Szenen, Beziehungskonstellationen ihrer Kindheit nach. Psychoanalytiker sprechen hier auch von Aktualisierung. Dass heißt, dass wir in aktuellen Beziehungen und im Sexuellen Erfahrungen unserer Kindheit nachspielen, sie somit also aktualisieren. Dieses Phänomen ist nicht nur in SM Beziehungen an der Tagesordnung.

Meist allerdings spielen Paare die Erfahrungen ihrer Kindheit unbewusst nach und erleben die dabei entstehenden Gefühle als nicht erwünscht und den Partner zumeist als Täter.

Eine entsprechende psychologische Kopplung kann auch dann angenommen werden, wenn Paare SM-Szenarien bewusst spielen.

11. Sind Sadomasochisten gestörte Persönlichkeiten?

Sind Sadisten oder Masochisten durch besondere psychologische Merkmale gekennzeichnet, beispielsweise durch Persönlichkeitsstörungen wie krankhaften Narzissmus?

Robert Coordes: Auf der Internetseite datenschlag.org, einer Informationsplattform für SM-Interessierte, findet man unter der Rubrik „Die Psychologie des Sadomasochismus“ folgende Anmerkung: „...es keinerlei Anzeichen dafür gibt, dass SM-Anhänger irgendeine gemeinsame Psychopathologie oder gemeinsame Symptome haben.“

Aus der klinischen Literatur ist kein konsistentes Bild von SM-Anhängern hervorgegangen. Es hat einige begrenzte Versuche gegeben, psychologische Tests zur Unterscheidung einer SM-Stichprobe und einer Kontrollgruppe anzuwenden, doch wurden keine nennenswerten Unterschiede festgestellt (Gosselin & Wilson 1980; Miale 1986; Moser 1979).

In der psychologischen Typisierung nach A. Lowen findet sich ein masochistischer Charakter – dieser ist allerdings

nicht einer sexuellen Präferenz gleichzusetzen.

Sadomasochismus selbst ist als Teil des Formenkreises der Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen als Störung der Sexualpräferenz im ICD 10 unter der Schlüsselnummer F65.5 gelistet – d.h. Sadomasochismus selbst gilt unter gewissen Umständen als psychopathologisch relevantes Störungsmuster.

Bettina Uzler: Klar zu sein scheint, dass Personen, die ausschließlich sexuelle Befriedigung in sadomasochistischen Ritualen finden können, entsprechende traumatische Erfahrungen in ihrer Kindheit gemacht haben. Die ritualisierte Form mit dem Umgang von Schmerz und Demütigung dient dann häufig dazu, diese Erlebnisse in einen Kontext zu setzen der unter der Kontrolle der sich betätigenden Personen steht und somit als erfolgreiche Strategie gesehen werden kann, mit diesen Erlebnissen umzugehen.

Doch noch häufiger, als dass Paare SM bewusst praktizieren, lässt sich ein alltäglicher, unbewusster Sadomasochismus in Beziehungen beobachten. Partner führen sich gegenseitig vor, demütigen sich, enthalten sich gegenseitig Bedürfnisse vor oder verweigern sich den Bedürfnissen des Partners wohl wissend, dass er sich deren Erfüllung herbeisehnt. Hier zeigen sich pathologische

Tendenzen. Je nach Grad der Ausprägung lassen sich Beziehungsstörungen diagnostizieren – auch unabhängig davon, ob SM bewusst ausgelebt wird oder aber unbewusste Grundlage der partnerschaftlichen Kommunikation ist.

12. Worin liegt die Unterscheidung zwischen „normal“ und „ungesund“?

Worin liegt die Unterscheidung zwischen „normal“ und „ungesund“ - oder gar „krank“ oder „skurril“ oder „verrückt“?

Bettina Uzler: Was in einer bestimmten Kultur und Epoche als „normal“, was als „ungesund, unnormal oder verrückt“ gilt wird in der Regel gesellschaftlich und kulturell definiert, vom Geist der Zeit bestimmt und von den jeweiligen angesagten Wissenschaftlern festgelegt.

In einigen Staaten in Afrika und in manchen arabischen Ländern könne noch heute Todesurteile über schwule Männer verhängt werden, zumindest jedoch sehr lange Haftstrafen. Das in Ländern mit dieser Gesetzeslage Homosexualität als etwas Krankhaftes, als von der Norm abweichendes Sexualverhalten gesehen wird, scheint klar. Auch bei uns war bis zur Version 10 des ICD (International Classification of diseases) 1992 Homosexualität als psychisches Krankheitsbild gelistet.

Im Jahre 1886 veröffentlichte der Rechtsmediziner Richard von Krafft-Ebing die „Psychopathia sexualis“- eine Systematik der Perversionen. Darin wird sowohl der

Sadismus als auch der Masochismus als eine krankhafte Übersteigerung der natürlichen Dispositionen von Mann und Frau beschrieben. Wobei dem Mann die aktive und aggressive, der Frau die passive und defensive Rolle zugeschrieben wird. Männlicher Masochismus sei demnach eine Verweiblichung des Mannes, Sadismus bei Frauen wird kaum beobachtet.

Robert Coordes: Heute, zwei Jahrhunderte später, stapeln sich in öffentlichen Buchhandlungen der westlichen Industriestaaten SM-Romane, der Begriff „sexuelle Normalität“ hat sich geweitet und wird gänzlich neu definiert. Alles was Spaß macht und keinem schadet und gilt als „normal“. Es gibt Cafés für Transsexuelle, den Christopher-Street-Day zum öffentlichen feiern freier homosexueller Liebe, Swinger-Clubs in denen Partner getauscht, probiert und Orgien gefeiert werden, SM-Clubs, Liebes-Schulen, Pornofilm-Festivals und Stammtische für polyamor lebende und liebende Menschen und, und, und... nie schien der Begriff „normal“ in Bezug auf sexuelle Praktiken soweit gedehnt wie heute. Die Beziehungsfähigkeit jungen Menschen scheint demgegenüber eher abnehmend – insbesondere in Großstädten führen immer mehr Menschen ein mehr oder weniger freiwilliges Singleleben.

Klienten, die unsere Praxis aufsuchen, weil sie Beziehungsprobleme oder sexuelle Schwierigkeiten haben, leiden häufig unter Schuld- und Schamgefühlen, bezüglich ihrer sexuellen Wünsche und Vorstellungen. Die Angst „nicht normal zu sein“ trotz einer Lebenswelt in der es kaum noch sexuelle Tabus zu geben scheint, ist immer noch groß. In unseren Therapien arbeiten wir daran, die Sexualität der einzelnen Personen frei zu setzen, damit sie sich zu reifen sexuellen Persönlichkeiten entwickeln können. Häufig geht die Entwicklung dabei in Richtung einer unabhängigen, nicht auf bestimmte Techniken reduzierte Sexualität.

13. Wann ist eher eine Therapie angesagt?

Wann würden Sie in einer "normalen" Paartherapie das Thema SM zum Thema machen? Und wie würden Sie es angehen?

Robert Coordes: In unserer Praxis arbeiten wir normalerweise mit den Themen, die Paare mitbringen.

Diese können offensichtlich sein, häufiger jedoch sind unterschwellige Machtkämpfe, destruktives Beziehungsverhalten, emotionaler Missbrauch und Gewalttendenzen zu beobachten.

Wenn sich diese Themen im Laufe einer Therapie zeigen, ob nun bei Einzelklienten oder bei Paaren, arbeiten wir daran, diese Themen ans Licht zu holen, damit die Auseinandersetzung auf einer direkten und bewussten Ebene stattfinden kann. Die Schattenseiten, die eine Beziehung meist maßgeblich beeinflussen, sind in der Regel tabuisiert. Dadurch entziehen sich diese Aspekte dem Einfluss der Partner und zeigen sich in der Regel kindlich und archaisch.

Bettina Uzler: Es ist von Fall zu Fall abhängig, ob wir Empfehlungen aussprechen, die vorhandenen Machtspielchen in die Sexualität einzubauen. Unsere Erfahrung zeigt, dass das sexuelle Spiel mit Macht und Ohnmacht die Alltagsbeziehung von diesen Themen entlasten kann. Machtansprüche, die sexuell ausgelebt werden können sich so einlösen, das Bedürfnis nach Unterwerfung und Hingabe kann erotisch und spielerisch verknüpft werden. Allerdings sollte mit diesen Elementen nur gespielt werden, wenn grundsätzlich eine gute emotionale Verbindung unter dem Paar besteht, wenn deutlich sichtbar ist, dass es den Partnern darum geht, die Beziehung zu verbessern und nicht eine weitere Spielwiese für gegenseitige Verletzungen zu eröffnen. Denn dann kann es vollkommen unerwünschte Auswirkungen haben, die SM-Spielebene zu eröffnen. Bisher gedeckelte Gefühle können ins Bewusstsein drängen ohne dass das Paar dazu in der Lage wäre, sich diesen mit Distanz zu stellen.

Robert Coordes: Wenn jeder Partner bereit ist, an sich selbst zu arbeiten und sich den unangenehmen Aspekten und Schattenseiten seiner Persönlichkeit zu stellen und eine gewisse Übersicht über die eignen Muster hat, dann kann sich ein paar auch in spielerischer Weise SM-Themen nähern.

Eine Intervention in diese Richtung sollte aus unserer Sicht in jedem Fall therapeutisch begleitet werden. Durch das ritualisierte Spielen mit SM-Elementen können weitere therapierrelevante Themen auftauchen, schmerzhaft Erfahrungen aus früheren Erlebnissen können aktiviert werden und müssen in den therapeutischen Prozess integriert werden. SM ist immer ein Spiel mit Grenzen. Deshalb ist die Überprüfung, ob ein grundsätzliches Wohlwollen dem Partner gegenüber und die Bereitschaft Grenzen zu akzeptieren, vorhanden ist, sonst kann die Eröffnung diese Ebene eine Beziehung auch zerstören.

In unseren Sitzungen legen wir manchen Paaren leichte Einstiegsaufgaben, in denen in der Regel nicht die Praktik an sich im Vordergrund steht, sondern das psychologische Spiel. Wir bereiten dann Paare auf eventuell auftretende Emotionen und Spannungen vor und unterstützen die Partner so darin, sich einen spielerischen, partnerschaftlichen Entwicklungsprozess zu eröffnen.

14. Hat sich unsere Gesellschaft heimlich zu einer hedonistischen SM-Gesellschaft entwickelt?

Wir leben in einer immer stärker wachsenden hedonistischen Gesellschaft, die ihre Genüsse, Freuden und Lüste auslebt. Beispielsweise die Kitkatclubs – und deren anderweitige Ausdehnung deutschlandweit. Es gibt kaum mehr eine Stadt, in denen nicht solche Partys mit großem Zulauf stattfinden.

Nach meinen Recherchen in der Szene schreiben aber – im Gegensatz – zum Hedonismus – einige Besucher solcher Partys von Sinnentleerung, tiefer Einsamkeit, kaum mehr anderen Wegen zu ihren Gefühlen – und vor allem von tiefen Schmerzen, denen sie sich selber immer wieder aussetzen.

Ist unsere Gesellschaft heimlich zu einer hedonistischen SM-Gesellschaft geworden?

Bettina Uzler: Hedonismus wird uns vielleicht als Zeitgeist verkauft, wir leben stattdessen allerdings in einer Zeit und in einer Gesellschaft, in der Sexualität und Beziehung wie eine Ware an jeder Ecke feilgeboten werden. Mit Genuss, Überschwang und Lebensfreude hat dies in der Regel herzlich wenig zu tun. Die Anzahl der Singles, die verbindliche Beziehungen meiden und sich hin- und wieder

(sexuelle) Kicks besorgen, steigt massiv an. Sex wird dort zur Verdienstquelle und zum beliebten Konsumartikel, wo Menschen sich abgeschnitten und fremdbestimmt fühlen und eben nicht so einfach mit anderen in Beziehung treten können.

Der bekannte Psychoanalytiker Erich Fromm sagte, dass wir in einer narzisstischen Gesellschaft leben – wir haben es quasi gelernt, unser Glück im Außen zu suchen, zu konsumieren und denjenigen Reizen hinterherzulaufen, die uns den nächsten Kick versprechen. Dem gegenüber steht eine zunehmende Beziehungslosigkeit und Vereinzelung, wir werden innerlich leer, eben weil wir an der „falschen“ Stelle suchen. Glück kann nur im Inneren gefunden werden – indem wir uns mit uns selbst auseinandersetzen, persönlich und auch partnerschaftlich entwickeln und in die uns auferlegten Grenzbereiche vorwagen.

Robert Coordes: Sich in Grenzbereiche vorzuwagen kann in SM-Clubs geschehen, muss es aber nicht. Hier entscheidet die Haltung: Wird der Clubbesuch zum reinen Ausdruck des Lifestyle, zur Möglichkeit zu Sehen und Gesehen zu werden, dann droht über kurz oder lang eher der Kontakt zur inneren Leere anstatt die Steigerung der Fähigkeit, in Beziehungen zu treten. Dient das Praktizieren von SM hingegen der Erweiterung der persönlichen

Grenzen, indem man bewusst und achtsam über die eigenen Ängste hinausgeht, dann kann dies die Selbstbeziehung tiefgreifend verändern und innere Spannungen lösen.

Strebt man lange Zeit ausschließlich nach Kicks und konsumiert dabei eine Beziehung nach der nächsten, dann ist es nur eine Frage der Zeit bis einem Menschen dieser Lebenswandel sinnenleert und hohl erscheint. Viele machen dann zur Lösung dieser Misere mehr desselben; suchen nach verstärkten Kicks, werden exzessiv und übergehend und verlieren so zunehmend den Kontakt zu sich selbst.

Die Lösung liegt eher da, sich den aufkommenden Gefühlen zu stellen und sich die Sinnfrage zu stellen ohne wegzulaufen. Dieser Prozess kann uns die unbewussten Muster in unserem Leben vor Augen führen, die zwischen uns und anderen stehen. Wir lernen uns so besser kennen und schärfen so auch den Blick für die Bedürfnisse und Sehnsüchte von Anderen. Dies ist der Weg aus der zwischenmenschlichen Isolation, die exzessive Suche nach dem nächsten Kick hingegen verstärkt zwangsläufig die Entfremdung.

15. Ruft das Internet verstärkt SM und andere Praktiken hervor?

Hat das Internet nach Ihrer Ansicht durch die Anonymität und Entfremdung von Körper und Gefühlen SM und andere Praktiken hervorgerufen, bestärkt oder beschleunigt? Belügen wir uns – online – nicht eher selbst?

Alles nur ein Mittel gegen Einsamkeit?

Robert Coordes: Sicherlich ist das Internet als fast unbegrenztes Kommunikationsmedium daran maßgeblich beteiligt, "SM und andere Praktiken" zu bestärken und deren Verbreitung zu beschleunigen; hervorgerufen hingegen hat es sie nicht. Es ist eindeutig nachweisbar, dass SM älter ist als das junge Internet.

Unsere Gesellschaft ist durch eine zunehmende Beziehungslosigkeit und Selbst-Entfremdung zu beschreiben. Sicherlich ist die Frage danach, ob das Internet maßgeblichen Beitrag dazu leistet oder umgekehrt, ob das Internet selbst nur Ausdruck der individuellen Themen unserer Zeit ist, sehr berechtigt. Doch bringt die Antwort uns wirklich weiter, wenn wir nach therapeutischen Methoden und nach Entwicklungswegen suchen?

Bettina Uzler: Das Internet inspiriert, es bietet eine Plattform und unterstützt die Verbreitung von Meinungen, Fantasien und Vorstellungen. Und zugleich zeigt sich in Zeiten wie diesen, in denen Meinungen schnell austauschbar, Fantasien nachzulesen und wir mit dem Versprechen geworben werden, dass Sex und Beziehungen an jeder Ecke des Internet verfügbar sind, dass dies nicht alles ist und dass uns heute Entscheidendes fehlt. Wir können uns heute freier denn je selbst erfinden, sind weniger denn jemals zuvor an die "guten" Werte gebunden, die uns vor den "schlechten" bewahren sollen. Wir können wählen und finden jeder Wahl entsprechende Gesinnungsgenossen im Internet. Doch gerade in diesem Feld an Möglichkeiten zeigt sich, dass es uns schwer fällt, uns darin zu verorten und zu definieren. Gerade durch das Internet mit seinen scheinbar unerschöpflichen Vernetzungsmöglichkeiten zeigt sich die Entfremdung als Orientierungslosigkeit oder Sucht in jedem einzelnen.

Entfremdung bedeutet auch, dass wir den Bezug zu unserer Körperlichkeit verloren haben, dass wir uns nicht spüren, uns als isoliert und vereinsamt erleben und auch, dass sich die Sehnsucht nach dem Spüren in uns verstärkt.

Robert Coordes: Wie Menschen nun mit dieser Sehnsucht umgehen ist entscheidend. Wird die (Sinn)-Suche zur Sucht nach immer neuen Praktiken und Kicks, dann kann das Internet immer neuen Stoff liefern. Es gibt genügend Menschen, die dann in den unendlichen Möglichkeiten "verloren" gehen und sich eher mehr entfremden und verlieren. Begeben sich Menschen allerdings auf einen Entwicklungsprozess, beginnen also damit, die eigenen Sehnsüchte zu reflektieren und zu erforschen, dann ist es möglich, in Ausdruck und Beziehung zu treten und die Vereinsamung zu beenden. Das Internet kann hier sicherlich inspirierend zur Seite stehen.

Über die Autoren ...



Bettina Uzler ist Diplom-Sozialpädagogin. Gründerin des **Instituts für Beziehungsdynamik**, Berlin. Paar- und Sexualtherapeutin, Buch- und Fachbuchautorin.



Robert Coordes ist Diplom-Psychologe und seit 2006 Leiter des **Instituts für Beziehungsdynamik**, Berlin. Seit 2010 verschiedene Lehraufträge an Fachhochschulen und Universitäten.

Die Fragen stellte **Jürgen Christ**, Herausgeber und Autor der „Kleinen Liebesfibel“, der sich seit vielen Jahren mit dem Thema „Gesunde und ungesunde Liebe/Partnerschaft“ beschäftigt. Christ arbeitet als freier Journalist und Dozent in Leipzig.

Rechtliche Hinweise

Das Titelfoto ist die Fotomontage eines Bildes des Fotografen **Markus Imorde**, der die Genehmigung zur Veränderung und weiteren Verbreitung gab.

Eine Verbreitung des PDF-Dokumentes über fremde Server ist **nicht gestattet!**

Wenn Sie das Dokument direkt auf Ihrer Website, in einem Forums- oder Blogbeitrag verlinken möchten, verwenden Sie bitte folgenden Link:

<http://liebesfibel.de/artikelserie-sadomasochismus-als-dossier-zum-download/>

© 2013/2014 Bettina Uzler, Robert Coordes, Jürgen Christ