

Jörg Zittlau

# Wer braucht denn noch **SEX?**

*Warum wir es immer seltener tun –  
und warum das nicht so schlimm ist*



GÜTERSLOHER  
VERLAGSHAUS



Jörg Zittlau

# Wer braucht denn noch Sex?

*Warum wir es immer seltener tun –  
und warum das nicht so schlimm ist*

Gütersloher Verlagshaus

## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

Copyright © 2014 by Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Coverfoto: © Mellenthin Fotoproduktion / Westenol 61/ Corbis

ISBN 978-3-641-12997-2  
V002

[www.gtvh.de](http://www.gtvh.de)

## **Inhalt**

### **Vorwort: Der Sex verschwindet - na und?**

#### **Thrill is gone: Der Sex stirbt aus**

Die sexuelle Revolution frisst ihre Kinder  
Besser ohne Sex als ohne Smartphone  
Besser ohne Sex als ohne Schokolade  
Einfach keine Lust

#### **Spaß ist woanders: Die Ursachen der sexuellen Tristesse**

Das Gehirn ist offen für alles  
Narzissten brauchen keinen Sex  
Asexualität wird salonfähig  
Der Aufstieg der Nerds  
Vom Dauer-Porno zur toten Hose  
Wenn Stress den Sex killt und Sex zum Stress wird  
Chemie statt Sex  
Stabile Versorgung statt unbändiger Lust  
Wie Viagra die Lust sabotiert  
Der Natur gehen die Männer aus

## **Es geht auch ohne: Warum Leben den Sex nicht braucht**

Die fortpflanzungsfreudigen Jungfern von Komodo

Warum die Evolution den Sex erfand

Warum die Evolution den Sex nicht mehr braucht

Der Sex stirbt aus – und sonst niemand

Zu viel Aufwand für wenig Spaß

## **Freiheit statt Lust: Ohne Sex geht vieles besser**

Das Erkenntnisproblem: Hab ich dich lieb, oder ist's nur der Trieb?

Quatschen statt Grabschen: Was Ehen wirklich zusammenhält

IQ statt Koitus: Klugheit und Sex passen nicht zusammen

No Love, no War: Frieden funktioniert besser ohne Sex

## **Eros ist auch nur ein Gott: So lernen Sie den entspannten Umgang mit Sex**

Wache Achtsamkeit statt stumpfes Begehren

Wenn der Sex auf den Hund kommt

Epikur und die Demokratie der Lüste

»Carpe diem«: Genuss statt Geilheit

Epikur geht auch heute

## **Nachwort**

## **Literatur**

## Vorwort:

### **Der Sex verschwindet - na und?**

Klar, Sex macht Spaß. Zumindest manchmal, und eigentlich kann er nur Spaß machen, wenn er manchmal geschieht. Das ist wie bei Erdbeerkuchen: Hin und wieder ist er ein Genuss, gäbe es ihn dagegen täglich, würde ihn niemand mehr wollen. Und genau das ist das Problem mit dem Sex. Denn der ist mittlerweile in unserem aufgeklärten Zeitalter immer und überall, man begegnet ihm viel häufiger als Erdbeerkuchen.

Im Internet flimmern 30.000 Pornofilme pro Sekunde, und über 400 Millionen einschlägige Webseiten liefern dort alles, was das sexbesessene Herz begehrt. In der Talkshow erzählt Gerda aus Quakenbrück, dass sie es liebt, wenn ihr Freund sie mit seiner Zunge verwöhnt, und Telefondienstleister locken mit Annoncen für den »kleinen sexuellen Hunger zwischendurch«. Auf der Homepage *www.frau-macht-karriere.com* kann man sich in die »Regeln für den professionellen Flirt im Büro« und bei *Men's health* in erfolgreiche Anbaggerstrategien einweisen lassen: »So kriegen Sie jede ins Bett!« Selbst Heino erzählt der *Bild*-Zeitung, dass er beim Sex mit Hannelore die Brille abnimmt. Zu viel? Eindeutig zu viel. Die Lust bleibt dabei auf der Strecke.

Wissenschaftler ermittelten: Hatten 18- bis 30-Jährige hierzulande vor 30 Jahren noch 22 bis 28 Mal Sex im Monat, sind es heute gerade noch vier bis zehn Mal, und

die 41- bis 50-Jährigen bringen es gerade noch auf zwei bis drei Intimkontakte pro Monat – und diese Angaben dürften von den Befragten noch deutlich geschönt sein. 40 Prozent aller Frauen in Deutschland naschen lieber jeden zweiten Tag an ihrer Schokolade, anstatt sich beim Koitus abzuschwitzen. In einer Umfrage mit 600 jugendlichen Handybesitzern gaben 60 Prozent zu, dass sie eine Woche lang eher auf Sex als auf ihr Mobiltelefon verzichten könnten. Fazit: Wir dürfen der Lust mehr Lauf lassen als jemals zuvor – doch sie nutzt diese Freiheit, um uns zu verlassen.

Jetzt könnte man natürlich ein Ratgeberbuch darüber schreiben, wie man trotz dieser widrigen Umstände den Sex-Motor wieder ans Laufen bekommt. Beispielsweise durch Yoga, Tantra oder Qigong, um den Körper neu zu entdecken, obwohl er im Laufe der Jahre einen Zustand angenommen hat, den man lieber nicht mehr entdecken sollte. Oder durch Kamasutra und ähnliche Techniken der Beischlafgymnastik, die das paarungswillige Duo unmittelbar erkennen lassen, dass sein Sexproblem wirklich nichts ist gegenüber den Schmerzen, die von Sehnen, Muskeln und Gelenken ausgehen können. Oder durch Viagra, Cialis, Yohimberinde, Saugglocken und andere Potenzhilfen, die dafür sorgen, dass der Mann wieder kann, obwohl seine Frau schon lange nicht mehr will. Es gibt Sexual- und Paartherapeuten, die ihren Klienten raten, sich im Hotel wie Fremde miteinander zu verabreden, was oft zur Folge hat, dass sie sich danach wirklich fremd sind. Der neueste therapeutische Clou ist

das Beischlaf-Beiwohnen: Der Behandler ist direkt als Zuschauer vor Ort, wenn das Paar zur Sache kommt, und er gibt Tipps, wie es die Sache anständig zu Ende bringen kann. Viele der männlichen Protagonisten halten diesen Sex-TÜV nur aus, indem sie vorher eine Wochenpackung Viagra schlucken – aber dafür hat der Therapeut endlich wieder eine Erektion, ohne vorher Viagra geschluckt zu haben.

All diese Ratgeberattitüden werden Sie in diesem Buch nicht finden. Es gibt hier keine Vorschläge für das Wiederbeleben eines entschlafenen Sexuallebens. Hier werden Sie vielmehr eine ganz andere Strategie finden. Nämlich die Strategie des »Endlich-haben-wir-Zeit-für-Besseres-als-Sex«!

Ausgangspunkt ist die Frage, warum wir eigentlich darüber jammern, dass wir immer mehr zu asexuellen Wesen werden! Denn was geht uns dabei wirklich verloren? Etwa ein Spaßfaktor? Wenn man die aktuellen Umfragen und Quoten zu Sexualstörungen betrachtet, scheint der kaum noch eine Rolle zu spielen. Ganz zu schweigen davon, dass die Gesamtzeit aller Orgasmen eines Menschenlebens gerade mal fünf Stunden ausmacht, was vor dem Hintergrund einer Lebenserwartung von mittlerweile über 80 Jahren geradezu lächerlich ist. Und für die Fortpflanzung des Menschen ist Sex ohnehin entbehrlich geworden, denn Samenbanken und In-vitro-Befruchtungen sind im Hinblick auf die Nachwuchsplanung wesentlich berechenbarer als der Gefühlsrausch beim Geschlechtsakt.



Wissenschaftler behaupten gerne, dass der Sex für ein höheres Lebewesen wie den Menschen nötig ist, damit sich sein Immunsystem von einer Generation zur nächsten besser an die Umwelt anpassen kann. Der Haken: Die entscheidende Wahrnehmung dabei ist der Geruchssinn. Wenn wir einen anderen Menschen gut riechen können, dann ergänzen sich unsere Immunsysteme. Doch welche Rolle spielt der Geruch noch bei der Partnerwahl, wenn wir allerorten mit Gestank zugemüllt werden und sich jeder von uns mittels unzähliger Kosmetik- und parfümierter Reinigungsprodukte in ein multiples Odormonster verwandelt? Die Antwort: keine. Auch immunbiologisch ist Sex schlichtweg überflüssig geworden.

Warum also jammern?

Gehen wir besser einen anderen Weg. Akzeptieren wir doch einfach, dass es gar nicht so schlecht ist, wenn der Sex langsam bedeutungslos wird. Denn das bedeutet für uns einen Riesenschritt in Richtung Selbstbestimmung. Nicht umsonst sagte Andy Warhol: »Wahre Freiheit gibt es erst, wenn man mit dem Sex durch ist.« Und er befindet sich da in bester philosophischer Tradition, von Buddha über Platon bis zu Schopenhauer.

Das Entsexen würde die Welt sogar um einen entscheidenden Schritt friedlicher machen. Denn Psychologen betonen immer wieder, dass Aggressionen und Gewalt oft durch Imponiergehabe und Konkurrenzkämpfe sowie Frust und Unterdrückung im sexuellen Bereich ausgelöst würden. Ohne sie wären Männer und Frauen viel umgänglicher, es gäbe weniger Kriege, Autobahnraser,

Fanatiker und Faschisten, die ihren sexuellen Frust ablassen müssen. Kurz: no love, no war.

Dies zeigt sich auch darin, dass der Sex für die Stabilität einer Ehe viel unbedeutender ist, als vielfach behauptet wird. Entsprechende Umfragen verweisen vielmehr darauf, dass in funktionierenden Partnerschaften besonders viel geredet, auf ähnliche Weise erlebt und gegenseitig toleriert wird, während der Sex von Jahr zu Jahr deutlich nachlässt und mitunter auch komplett versiegt. Das Geheimnis einer Langzeitehe besteht nicht darin, dass die Protagonisten immer noch wollüstig übereinander herfallen, sondern darin, dass sie einen gemeinsamen Nenner gefunden haben und Konflikte so regeln, dass sie eben das nicht tun.

Es gibt also keinen Grund, den Verlust des Sexus als Super-GAU für die Menschheit zu beklagen. Er ist noch nicht einmal ein Kollateralschaden. Trotzdem soll dieses Buch nicht das Sprachrohr einer neuen Askesebewegung sein. Denn Enthaltksamkeit bereitet letzten Endes genauso wenig Spaß wie unerfüllter Sex. Es ist kein Fortschritt, wenn man den Frust mit der Lust durch die Lust am Frust ersetzt. Da ist es schon weitaus erfüllender, wenn wir den Sex entspannt und realistisch als das sehen, was er wirklich ist. Nämlich als eine Lust, die zwar gerne so tut, als drehe sich alles nur um sie, die in Wahrheit aber nur eine von vielen Lüsten ist, die wir nicht unmittelbar zum Überleben brauchen. Wenn wir dann noch ehrlich unser Bedürfnisprofil analysieren, wird sich schon bald ein weiterer Aha-Effekt einstellen. Dass uns nämlich möglicherweise Gespräche, Verständnis, Respekt,

Privatsphäre oder sinnvolle Arbeit wichtiger sind als Sex. Die Bedürfnispyramide ist bei jedem Menschen anders, und es ist kein Beinbruch, wenn der Sex darin weit nach hinten rückt. Wir werden dadurch nicht etwa zum geschlechtslosen Wesen, das nur noch Mitleid verdient, sondern zu einem interessanten und selbstständigen Menschen, der noch viel mehr ist als nur sexuell – und gerade dadurch ein entspanntes Verhältnis zu seiner Sexualität entwickelt. So entspannt, dass ihm schließlich wieder Spaß am Sex geschenkt wird. Vielleicht sogar mehr Spaß als bei Schokolade oder Erdbeerkuchen. Und mehr Glück geht nun wirklich nicht!

## Thrill is gone: **Der Sex stirbt aus**

Nadja hat schon etwa zwei Jahre keinen Sex mehr. Sie hat sich um ihre Karriere als Unternehmensberaterin gekümmert, und für eine langfristige Beziehung war da kein Platz. Und für eine kurzfristige auch nicht. Die attraktive 35-Jährige setzt zwar in ihrem Beruf durchaus auf die Trumpfkarte Sex, indem sie sich mit ihren männlichen Kunden bewusst auf erotisches Geplänkel einlässt und deren Sekretärinnen per Gestik, Auftreten und Sprüchen klarmacht, dass sie nichts weiter als verstaubte Vorzimmerpomeranzen sind. Doch das ist das übliche Geplänkel einer Branche, in der nicht nur Erfolg sexy macht, sondern erotische Ausstrahlung auch Erfolgspotenzial verspricht. Aber zu »mehr« kommt es nicht. Egal, ob im Hotelzimmer oder in ihrem Luxusappartement: Nadja ist allein. Sie hat Freundinnen, mit denen sie über Männer lästert, aber keine Männer mehr, die Freundinnen und Lästereien entbehrlich machen.

Vor einiger Zeit dachte sie sogar daran, einen Callboy zu heuern, doch dann hat sie sich wieder von dieser Idee verabschiedet. Nicht, weil es zu teuer gewesen wäre, sondern aus Trotz. Sie ist ja wohl noch attraktiv und erst recht eloquent genug, um einen Kerl auch ohne Gage abzuschleppen, oder? Außerdem ist sie froh, wenn sie sich abends in ihre Badewanne legt, dass niemand mehr sonderliche Aktivitäten von ihr erwartet. Falls dann doch ein Verlangen in ihr hochkocht, kommt der Vibrator zum

Einsatz. Den braucht man nur ein- und auszuschalten, und er redet keinen Schwachsinn und arbeitet absolut zuverlässig, sofern man ihn mit Batterien versorgt – aus rein funktionaler Sicht kann ein Mann da nur schwer mithalten.

Okay, das mag zynisch klingen. Und Nadja überlegt sich in letzter Zeit öfter, ob irgendetwas mit ihr nicht stimmt. Nicht zuletzt auch, weil ihre Freundinnen sie warnen: »Jetzt bist du noch knackig genug, dass du jemanden abkriegst. In ein paar Jahren wirst du jammern, dass dir nur noch der Vibrator geblieben ist.« Das klingt bedrohlich. Andererseits denkt sich Nadja, was eigentlich schlimmer werden sollte. Denn sie kommt jetzt schon ohne Sex ganz gut klar, und warum sollte ihr das nicht auch später gelingen, wenn der Trieb immer mehr erlischt? Aber gut! Als Frau in den besten Jahren sollte sie vielleicht noch einmal auf die Piste gehen, um sich einen Kerl aufzureißen. Das gehört einfach zur Psychohygiene! Aber das kann man ja auch noch morgen machen. Beziehungsweise im Anschluss an die kommende Woche, wenn sie den Deal mit den nervig-nerdigen Softwaretypen eingetütet hat. Heute jedenfalls nicht mehr. Und dann lässt sich Katja das Badewasser ein, und der Vibrator bekommt eine neue Batterie.

Sven besitzt keinen Vibrator. Aber er kennt sich damit aus. Denn in den einschlägigen Filmen, die er sich täglich am PC-Monitor anschaut, spielen solche Geräte eine wichtige Rolle. Der 21-jährige BWL-Student weiß nicht, wie

viele Stunden täglich er zwecks virtueller Sexaktivitäten im Internet surft. Zwei, drei und am Wochenende auch mal sechs? Vermutlich ist er schon süchtig, aber noch leidet sein Studium nicht darunter. Die letzten Scheine hat er eingesackt, zwar nicht mit Bravour, aber immerhin. Sozial ist Sven auch noch nicht auf dem Abstellgleis. Er geht noch mit Kumpels einen trinken, man guckt zusammen Fußball, und manchmal gibt es auch Partys. Da sind dann auch Mädchen, doch die interessieren Sven eher wenig. Zu anstrengend. Selbst diejenigen Exemplare, die gar nicht groß reden wollen, sondern direkt »zur Sache« kommen. Sie wollen beim Sex auch auf ihre Kosten kommen, und das steht ihnen ja auch zu, doch dazu können sie sich jemand anders suchen. Denn Sven bevorzugt den straight-berechenbaren Sex am PC-Monitor, da kann er sich genau das heraussuchen, was er braucht. Wobei er nicht nur die professionellen Pornos mit den muskelgestählten Dauerrammlern und silikongepolsterten Nymphomaninnen nutzt, sondern auch die Clips, die »ganz normale« Pärchen von sich ins Netz gestellt haben. Verspüren diese Leute eigentlich eine besondere Lust, wenn ihnen solche kaputten Typen wie Sven dabei zugucken?

Und dass er kaputt ist, darüber kann es kaum Zweifel geben. Jedenfalls würden das alle sagen, wenn sie wüssten, dass Sven im virtuellen Sexkosmos abgetaucht ist. Doch das weiß ja niemand. Es gibt keinen Menschen, den Sven darin eingeweiht hat. Obwohl er sich manchmal schon Gedanken darüber macht, warum er solch ein Geheimnis darum macht. Denn prinzipiell tut er nichts Schlimmes. Er befriedigt seinen Trieb, ohne irgendjemanden dabei zu

behelligen. Kein Mädchen, keinen Jungen und erst recht keine Kinder. Ist er deswegen abartig? Vielleicht ein bisschen aus der Art geschlagen – aber abartig? Und dann tröstet er sich, dass er gerade mal 21 ist. Vielleicht schwebt ja doch noch irgendwann einmal ein leibhaftiges Mädchen in seinen Kosmos. Die ihn berührt, die er berührt. Die Natur habe das ausdrücklich so vorgesehen, sagt man. Aber das hat noch Zeit. Jetzt fährt Sven erst einmal den Computer hoch. Er hört das Brummen des Ventilators und die Windows-Musik, sobald das Betriebssystem hochgefahren ist – und das reicht bereits, um ihn zu erregen. Es gibt noch kein Gestöhne und Gekreische, noch nicht einmal die zielorientierten Ankündigungen der Protagonisten (»O Baby, das Harte muss ins Weiche«), sondern nur einen PC, der sich auf einen Mehrstundeneinsatz vorbereitet – und trotzdem hat Sven eine Erektion. Keine Zweifel, denkt er sich, das ist kaputt. Aber fürs Reparieren ist morgen noch Zeit genug.

Arthur und Hertha haben hingegen nicht mehr viel Zeit zum Reparieren. Sie sind seit fast 60 Jahren verheiratet; er ist 82, sie 79 Jahre alt. Pünktlich zu seinem Renteneintritt hatte er beschlossen, nichts mehr zu tun. Er habe genug geschuftet, sagte er, und nun sei es Zeit, die Rendite dafür einzufahren. Und so macht er seit fast zwei Jahrzehnten rein gar nichts mehr. Er bewegt sich nicht, geht nicht einmal spazieren, pflegt weder Hobbys (»Da kann man doch nichts mit verdienen!«) noch soziale Kontakte (»Reden doch eh alle nur Scheiß!«), verbringt seinen Tag mit Schlafen, Essen, Schlafen, Fernsehgucken, Essen und