



IM PSYCHOCHECK

Wer viel über Sex redet, hat keinen?

(AUS)PLAUDERTASCHEN. Die einen reden viel darüber, die anderen gar nicht: Sex. Aber hat das etwas zu bedeuten? Kann man daraus schließen, ob die freizügigen Plauderer mehr oder weniger Sex haben? Das wollten wir wissen und haben den Satz mit Coachin und Sexualberaterin Nicole Siller gecheckt.

Ist da was dran?

Puh, müssen wir in dem Fall sagen. Das ist nicht so eindeutig zu beantworten. Nicole Siller neigt aber eher zu einem Nein; der Satz mag in einzelnen Fällen stimmen, aber nicht generell. Zum Beispiel, weil viele Männer überraschenderweise sagen: „Wenn ich keinen Sex habe, dann rede ich auch nicht drüber. Auch im Freundeskreis nicht, dann halte ich mich eher zurück.“ Angeblich reden 94 % der Männer kaum über Sex, 6 % dafür umso massiver. Und vielleicht sind diese 6 % dermaßen gesprächig, dass man den Eindruck kriegt, Männer reden ständig davon.

Wie ist das bei Frauen?

Frauen reden öfter und mehr über Sex, und zwar um einiges häufiger als Männer. Da decken sich Studienergebnisse mit Nicole Sillers Beobachtungen: „Frauen tauschen sich oft mit ihren Freundinnen über Sex aus, und zwar eher, wenn sie welchen haben, um auch mehr zu verstehen und voneinander zu lernen. Bei diesen Gesprächen geht's stark um eigene Erfahrungen.“ Das könnte nach Ansicht der Expertin auch auf einen geringeren sexuellen Selbstwert unter Frauen schließen lassen. „Ich habe schon oft in meiner Praxis erlebt, dass Frauen glauben, sie müssten erst fünf Kilo abnehmen, damit sie jemanden kennenlernen.“ Mit anderen Frauen darüber zu reden kann laut Nicole Siller sehr unterstützend wirken, weil sie merken: Ah, mit dem Problem bin ich nicht allein und es gibt Lösungen!

Woher das kommt:

„Ich vermute, es kommt von diesen Menschen, die sich selber so gern als Superheros darstellen“, sagt Nicole Siller. Möglicherweise kennt einfach auch jeder von uns diesen Typ Mann, der lässig an der Bar steht, alle anbrät und einem einzureden versucht, dass man was verpasst, wenn man sich nicht mit ihm einlässt. Da denkt man schnell: Der redet doch nur groß.

ÜBER SEX REDEN, WAS BRINGT DAS?

Das sagen Studien und die
Sexualberaterin dazu:

- » **ZUM EROTISIEREN.** Abgesehen vom Erfahrungsaustausch können Sex-Gespräche noch eine ganz andere Funktion haben: Wer gerne und viel über Sex redet, kann das nämlich auch tun, um sich selbst zu erotisieren, erklärt Siller: „Wir haben unterschiedliche Sinne, und wenn jemand stark auf das Hören anspricht und die Bilder dazu nicht braucht, können ihn Sexgespräche auch anturnen.“
- » **IN DER BEZIEHUNG.** Ein gutes Gespräch über Sex ist in einer Beziehung effektiver als die Lustpille. Das hat eine Untersuchung an der *MedUni Wien* ergeben: Getestet wurde eine Hormonbehandlung mit Oxytocin an Frauen mit Sexualfunktionsstörungen. Und die sexuelle Zufriedenheit der Teilnehmerinnen hat sich erhöht – aber eben auch die von jenen, die mit Placebo behandelt wurden. Schon allein das Reden über Sex und die Behandlung mit dem Partner dürfte also etwas gebracht haben, sagen die Forscher. „Ich denke, es ist auch einfach jeder froh, wenn er Informationen vom anderen bekommt, was ihm gut tut“, sagt Nicole Siller, schränkt aber auch ein: „Achten Sie auf die Art, wie Sie über Sex reden. Es kann einerseits ein absoluter Verführungsakt sein, andererseits aber auch das Gegenteil bewirken, z. B. wenn jemand anmerkt: ‚Du, wir haben schon zwei Wochen nicht‘, und den Sex uncharmant einfordert.“

Der Umgang mit Mr. Supersexbombe

Neigt jemand in einer Runde dazu, laut, deutlich und viel zu viel über Sex zu reden und damit zu prahlen, reagieren Menschen unterschiedlich darauf. Die einen versuchen zu fliehen, die anderen stellen sich tot, wieder andere reden zurück. Wie man damit umgeht, dafür gibt es kein generelles Rezept, sagt Nicole Siller. Klar ist jedenfalls: Man muss nichts über sich ergehen lassen und ein deutliches „Du, danke, das interessiert mich aber nicht“ ist durchaus legitim. Ist es der eigene Partner, der so gerne mit Sexgeschichten angibt, gilt es, mit ihm klar über die eigenen Grenzen zu reden und auch mal Stopp zu sagen, wenn er zu weit geht. Schließlich redet er ja dann nie von sich alleine.

Stimmt's in der digitalen Welt?

„Im Internet geht das Reden über Sex immer leichter, weil man sich gut verstecken kann“, sagt Nicole Siller. Das ist ein weites Feld, das auch Gefahren birgt, aber auch einen Vorteil hat, meint die Coachin: „Wenn jemand unsicher ist und sich eigentlich nicht über Sex reden traut, kann das schon gut sein, wenn er sich online und anonym mal vorsichtig ausprobieren kann.“

Auch auf Plattformen wie *Tinder* scheint es vielen um einiges leichter zu fallen, über Sex groß zu reden, als im echten Leben. Dort dürfte wirklich oft gelten: Wer bellt, beißt nicht. „Mir haben einige junge Männer erzählt, dass Mädels auf *Tinder* stark über Sex kommunizieren, reden, reden und reden, aber sich dann nie wirklich auf ein Treffen einlassen“, erzählt Nicole Siller. Insofern scheint der Satz „Wer viel über Sex redet, hat keinen“ in der Onlinewelt eher zu stimmen.

„Frauen reden mit Freundinnen
öfter über Sex als Männer, um mehr zu
verstehen und voneinander zu lernen.“