

“Nachdenken hilft”

Auch ein besseres Liebesleben beginne im Kopf, sagt der Philosoph Wilhelm Schmid. Ein Gespräch über Sex als Form des Gottesdienstes und über den relativen Wert der Treue. [Von Martin Helg](#)



LAURALETINSKY / GALLERY STOCK

Weniger Moral ist mehr! Wer nicht bekommt, was er will, dem empfiehlt der Philosoph eine «Zusatzbeziehung».

NZZ am Sonntag: Herr Schmid, in Ihrem neuen Buch, «Sexout», setzen Sie sich mit dem Problem auseinander, das Menschen haben, denen der Sex fehlt. Eine zentrale Gesellschaftsfrage?

Wilhelm Schmid: Es gibt sicher wichtigere Probleme. Aber nicht für die Betroffenen.

Ist Sexout weit verbreitet?

Aus Gesprächen und Umfrageergebnissen weiss ich, dass sehr viele Menschen nicht zufrieden sind mit dem, was sie in ihrem Sexleben bekommen oder nicht bekommen. Die Zahlen deuten darauf hin, dass die Unzufriedenheit über die letzten Jahrzehnte zugenommen hat.

Was könnten die Gründe dafür sein?

Was man in der Wirtschaft Konjunktur nennt, findet auch in kulturellen Dingen statt. Jahrhundertlang musste die Sexualität unter der Bettdecke gehalten werden, niemand weiss genau, was da passierte. Mitte des 20. Jahrhunderts kam der grosse Aufschwung. Aber auf jeden Aufschwung folgt ein Abschwung. Nachdem viele Menschen mehr Sex gehabt hatten, als sie sich je hätten denken können, ist die Zeit der Erschöpfung angebrochen. Erschöpfung dient der Erholung. Nun haben viele weniger Sex, als sie sich je erhofft hätten.

Was tun?

Nachdenken hilft. Die Philosophie hat sich schon in ihren Anfängen mit Sexfragen beschäftigt. In Platons Symposion tritt Sokrates auf, der den ersten Sexout der Philosophiegeschichte erlebte, als seine Frau Xanthippe nichts mehr von ihm wissen wollte. Die Hetäre Aspasia riet ihm dazu, aus körperlichen Gelüsten geistige zu machen. Daran hielt er sich.

Ein Patentrezept?

Als Philosoph will ich keine Normen verkünden, nur Möglichkeiten aufzeigen. Über sie nachzudenken, ist der Beginn jeder Veränderung. Das Nachdenken könnte dahin führen, sich einmal genauer für das andere Geschlecht zu interessieren, auch anatomisch. Das sieht doch schon auf den ersten Blick ziemlich anders aus.

Schon, aber weiss das nicht jedes Kind?

Hm, Männer könnten sich zum Beispiel mal kundig machen, was eine Klitoris ist. Und dass die Fasern, die von ihr ausgehen, bis ins Ohr läppchen reichen können. Allzu viele glauben noch immer, dass die weibliche Erregungskurve ausschliesslich mit dem Glied in der Scheide zu tun habe. Mehr Wissen über die Unterschiede könnte Konsequenzen für das Begehren haben. Gerade wenn die Unterschiede klarer sind und wir uns dazu bekennen, entsteht mehr erotische Spannung. Wenn der andere so anders ist, ist das nicht immer ärgerlich, sondern auch spannend. Im Geistigen, im Seelischen, aber auch im Körperlichen können wir die Andersheit erkunden.



Wilhelm Schmid, *1953 in Bayrisch-Schwaben, lernte Schriftsetzer, studierte Philosophie und lehrt an der Universität Erfurt. Seine Bücher zur «Lebenskunstphilosophie» (u. a. «Liebe», «Glück», «Die Fülle des Lebens») haben die Auflage von einer Million erreicht. Schmid ist verheiratet und Vater von vier Kindern. Er lebt in Berlin.

Wächst damit automatisch auch die Lust aufeinander?

Es wächst zunächst das Verständnis für die Unterschiede. Für Männer hat Sex oft die Funktion, den Kopf frei zu bekommen. Bei Frauen ist es oft so, dass sie den Kopf frei bekommen müssen, um Sex zu haben. Da kommt es zu Missverständnissen, die nur durch Einfühlung aufgelöst werden können. Ich kann dann auch einmal vollkommen auf die Situation des andern eingehen, in der Hoffnung, dass der andere zu anderer Zeit auf meine Situation eingeht.

Stimmt das Klischee, dass Frauen das Einfühlen leichter fällt?

Bei Frauen ist es öfter als bei Männern zu erleben, dass sie enorm bereit sind, verstehen zu wollen. Auch wenn vielleicht heute bei manchen Frauen nicht mehr die geringste Bereitschaft dazu da ist, Männer verstehen zu wollen. Dafür sollten Männer ihrerseits Verständnis haben, denn sie haben sich in ihrer Geschichte selbst wenig darum bemüht, Frauen zu verstehen.

Ja. Aber so richtig scharf aufeinander macht Verständnis allein noch nicht?

Wenn man über den anderen mehr Bescheid weiss, auch anatomisch, kann man dazu übergehen, mit ihm oder ihr etwas auszuprobieren. Wer Sex will, sollte ihn so attraktiv für den anderen machen, dass der sagt, ich habe zwar keine grosse Lust, aber weil ich dich so gerne mag und du dir so grosse Mühe gibst, probieren wir es jetzt einfach mal aus. Auch beim Sex kommt die Lust mit dem Vollzug.

Und wenn nicht?

In fast allen Beziehungen driften die Sexualitäten irgendwann auseinander. Einer von beiden will weniger und der andere mehr. In 70, 80 Prozent der Fälle will der Mann mehr, in 20, 30 Prozent die Frau. Da läge es doch nahe, ein Agreement zu treffen: Wenn du mehr willst und ich dir das nicht geben kann, holst du es dir eben anderswo, aber wir bleiben trotzdem zusammen.

Funktioniert das?

Jeder Paartherapeut wird Ihnen bestätigen: Wenn beide einigerma-

«Wenn du mehr willst und ich dir das nicht geben kann, holst du es dir eben anderswo, aber wir bleiben zusammen.»

sen guten Willens sind, kann aus einer Zusatzbeziehung eine neue Inspiration für die bestehende Beziehung kommen. Wir sollten das nicht so sehr unter dem Aspekt der Moral betrachten. Sollten Sie mich selbst fragen, ob ich das schon mal erlebt habe: Jaaa, von beiden Seiten; die Beziehung ist nicht darüber zerbrochen.

Aber schwören die jungen Leute heute nicht eher wieder auf Treue?

Auch da gibt es eine Konjunktur. Die Zeit, in der etwas leichtfertig mit der Treue umgegangen worden ist, scheint im Ausschwingen begriffen.

Könnte das auch damit zu tun haben, dass sich Partnerschaften heute stark über Sex definieren?

Tatsächlich werden Paare von ausen, von der Gesellschaft, heute nicht mehr zusammengezwungen, eher im Gegenteil. Gleichzeitig hat sich die Rolle der Sexualität verändert. Die zwingende Funktion der Fortpflanzung, die sie einmal hatte, gibt es nicht mehr; manche wollen, dass der Sex nun grundlegend für die Beziehung ist. Das liegt nahe, weil die intime Umarmung viel Oxytocin freisetzt, das Bindungshormon.

Und wenn das Bedürfnis nach Sex nachlässt, ist die Beziehung gefährdet?

Dann stellt sich die Frage: Was bindet uns nun? Mein Vorschlag: Triff eine klare Entscheidung! Nicht Sexualität ist die primäre Grundlage der Beziehung, auch nicht Gefühl, sondern die Entscheidung für den anderen, die ein Mensch trifft und möglichst nicht vorschnell wieder infrage stellt.

Was nützt mir mein Entscheid, wenn der andere nicht will?

Der andere trifft seinerseits am ehesten eine klare Entscheidung, wenn ich eine klare Entscheidung treffe. Der Ball liegt bei mir. Und ich bin mit mir selbst klarer, wenn ich mit mir gut zurechtkomme. Das ist die Basis für jede Beziehung.

Klingt prosaisch. Gilt Sex denn nicht vielen als göttliche Erleuchtung?

Ja, an die Stelle von Religion ist Sex getreten. Jeder, der jemals guten Sex hatte, weiss, dass das im Grunde Gottesdienst ist: Menschen verlieren ihr Zeitgefühl und erfahren eine enorme Intensität. Das sieht alles nach religiöser Erfahrung aus. In beiden Fällen erfahren wir das Wesentliche des Lebens, die grundlegende Energie, da gibt es in meinen Augen keine Trennung zwischen Sex und Religion. Nur dann, wenn Sex die Stelle von Gott einnehmen soll, ist er überfordert.

Warum?

Weil Gott nach theologischer Überzeugung allumfassend, dauerhaft, omnipräsent und absolut mächtig ist. Beim Sex erfahren wir uns für den Moment als mächtig, omnipräsent ist er aber höchstens in unserem Kopf.

Kann man an Sex geistig wachsen?

Auch ich könnte meine Bücher nicht schreiben ohne diese Inspiration. Das können Neurobiologen heute ganz gut erklären, denn beim Sex werden bestimmte Stoffe frei, die die Synapsen im Gehirn beflügeln. Sex ist ein Hort der Kreativität und Produktivität ohnegleichen.

Fussballtrainer sagten früher, er lenke vom Wesentlichen ab.

Heute gibt es zwei Schulen im Fussball. Die neuere sagt, es könne kaum eine bessere Motivation für die Spieler geben. Der holländische Coach war nach dem 5:1 an der WM gegen Spanien so nett, zu verraten, er habe die Spielerfrauen in der Nacht davor ins Hotel kommen lassen.

Aber kann nicht Enthaltensamkeit genauso leistungssteigernd wirken?

Ja, ich bin ein grosser Verfechter der Askese! Sie ist die Voraussetzung für die Ekstase. Wir sollten uns davon lösen, sie zu verteufeln, sie ist zu lange mit der Kirche in Verbindung gebracht worden, das hat ihr nicht gutgetan. In Platons «Symposion» wird die Theorie entworfen, man solle sich von der körperlichen Erfahrung der Sexualität lösen und die Leiter hochsteigen, sich den Seelen zuwenden, dann dem Geist und schliesslich nur noch die Idee des Schönen denken. Auch hier gibt es zwei Auffassungen: Die Schule der deutschen Altphilologen sagte immer, wenn du oben angekommen bist, musst du da sitzen bleiben. Die Schule der französischen Altphilologen hingegen meinte, verweile ein bisschen, und dann steig wieder nach unten.

Gut, aber wenn da unten gerade nicht sehr viel zu holen ist?

Wir können uns nicht nur mithilfe von Sexualität im direkten Sinne befriedigen. Auch Essen ist eine Art von Oralsex. Allerdings muss man auch diese Kunst erst erlernen. Auch etwas Gutes zu trinken, ist Sex. Weil ich sehr gerne Kaffee trinke, habe ich kürzlich einen Schnupperkurs als Barista gemacht.

Könnte auch Arbeit ein Ersatz sein?

Sicher! Wenn ich mit einem Sexout zu kämpfen habe, ist auch das ein Mittel, mich zu vergessen und einzutauchen in eine Materie, die geduldig ist und mich binnen einer Stunde vollkommen befriedigt. Da kann ich mein momentanes Problem vergessen.

Sport?

Aus guten Gründen gibt es die Frage: Spielst du schon Golf? Auch im Fitness-Studio begegne ich im Laufe der Zeit immer wieder denselben Leuten, die mit besonderer Heftigkeit ihre Geräte traktieren. Da denke ich mir, hm - wenn's hilft.

Für den Fall, dass es nicht hilft, haben Sie sich auch Gedanken zur Prostitution gemacht.

«Ich kenne sehr wohl Männer und ein paar Frauen, für die der unverbindliche Minutensex der richtige ist.»

Schwieriges Thema! Viele Kunstschaffende haben sich im Laufe der Geschichte dafür interessiert. Im käuflichen Sex findet sich alles Zwischenmenschliche wie im Brennglas verdichtet in einem exterritorialen Raum. Ist dieser Sex verwerflich? Man muss an die Verantwortung des Freiers appellieren: Kümmere dich darum, dass du mit freien Frauen zu tun hast, um nicht Zwangsverhältnisse zu unterstützen. Auch über unsere Rechtsinstitutionen könnten wir mehr machen, damit erzwungene Prostitution nicht vorkommt.

Verfehlt käuflicher Sex unser Ideal auch darum, weil keine Liebe dabei ist?

Ich muss nicht darüber urteilen, welcher Sex ideal ist. Für etliche Männer wie auch für manche Frauen mag der unverbindliche Minutensex der richtige sein. Mehr als Minuten sind es ja in der Regel nicht, es sei denn, es handle sich um Escort Service, der noch stärker ausbaubar ist. In der Antike führten Hetären eine vollkommen freie Existenz an der Seite eines Mannes, teilweise über Jahre, ohne mit ihm verheiratet zu sein. Eine erotische Art der Beziehung, die nicht einfach nur aus dem Vollzug von Sexualität bestand.

Frei und freiwillig sind auch über Tinder angebahte One-Night-Stands.

Mithilfe von Apps ist es heute möglich, Gleichgesinnte binnen Sekunden und im Umkreis von 500 Metern zu finden. In fünf Minuten können wir Sex miteinander haben. Was das für Auswirkungen auf Beziehungen hat, wage ich mir nicht vorzustellen. Es ist jedoch gut möglich, dass ein Mensch das nicht allzu häufig machen kann. Es entsteht keine Perspektive, kein Sinn, der doch auch mit Kontinuität zu tun hat. Heute sprechen junge Leute schon von einem One-Night-Standard-Burnout.

Was halten Sie von Pornografie?

Auch eine Möglichkeit, einen Sexout aufzufangen, vor allem für Männer. Junge Männer werden heute fast ausnahmslos über Pornografie mit Sexualität vertraut. Junge Frauen haben da weniger Zugang, Sexualtherapeuten bestätigen diesen Eindruck.

Ist Porno nicht ein Totschläger für den Beziehungssex?

Grundsätzlich wissen Menschen, was ein Film ist und was Realität. Wenn junge Männer, die über Pornografie zur Sexualität kommen, einer realen Frau begegnen, lernen sie Sexualität auf eine Art kennen, die sie nie mehr vergessen werden.

Sie regen auch an, Freundschaften erotisch aufzuwerten.

Junge Leute sprechen heute von Freundschaft plus. Da dürfen erotische Momente eine Rolle spielen bis hin zu einer Freundschaft, in der auch Sexualität möglich ist. Aber jeder sollte wissen: Es ist ein Ritt auf der Rasierklinge. Denn mit der Sexualität kommen automatisch die Missverständnisse, die wechselseitigen Vorwürfe, Enttäuschungen. Insofern wird diese Variante der erotischen Freundschaft am besten zwischen sehr vertrauten Freunden möglich sein, die wissen, wie weit sie gehen und wie sie Schwierigkeiten auffangen können.

Wo liegen die Risiken des Freundschafts-Sex?

Sex ist nie harmlos. Macht kommt ins Spiel. Wenn ich merke, dass ich den anderen irre erregen kann, ist das ein Machtgefühl, und es wächst die Versuchung, diese Macht auch einzusetzen, so nach dem Motto: Du willst gerne wieder diese tolle Erregung spüren? Und ich hätte gerne Folgendes von dir ...

Warum sind wir in sexuellen Dingen so verletzlich?

Wir verschmelzen beim Sex miteinander, aber nachher kommen unweigerlich die Ichs zurück. Es lässt sich nicht in Symbiose leben, das haben viele Menschen versucht, es ist nicht vielen gelungen. Je weiter wir in der Ekstase gegangen sind, desto reuevoller kehren wir zum Ich zurück: Was habe ich alles mit mir machen lassen? Welche Schmutzigkeit habe ich über mich ergehen lassen? Sex bringt grosse Enttäuschungsmöglichkeiten mit sich, deswegen funktioniert guter Sex nun einmal vor allem in guten Partnerschaften. Dazu gibt es deutliche Umfrageergebnisse.

Aus Ihrem Sexbuch lesen Sie nicht öffentlich. Warum eigentlich nicht?

Weil es schnell ungute Diskussionen zur Folge hat. Es ist in diesen Fragen so viel Glauben im Spiel, es ist fast schlimmer als mit religiösen Bekenntnissen. Leute, die Sex für sehr wichtig halten, und Leute, die ihn für völlig unwichtig halten, schlagen sich die Köpfe ein. Allein dafür, dass man etwas zur Frage der Prostitution sagt, kann man angespuckt werden.

In Büchern und Interviews kann man sich ungestraft zu Sex äussern?

Da sitze ich zu Hause und der andere auch. Die Kommentare unter der Gürtellinie bleiben im Internet. Dort sind sie auch gut aufgehoben.

Denken oder Leben

Philosophie und Sex – ein Gegensatzpaar? Dass die beiden nicht ohne einander können, zeigen Einlassungen von Augustinus, Thomas von Aquin, Kant, Russell, Heidegger und anderen. «Die Genitalien sind der Resonanzboden des Gehirns», schrieb Schopenhauer. Und Nietzsche, weniger enthusiastisch: «Und seht mir doch diese Männer an... sie wissen nichts Besseres auf Erden, als bei einem Weib zu liegen.» So oder so, keinem dieser Denker war das Thema ein Buch wert; nur Platons «Symposion» falle ihm da ein, sagt Wilhelm Schmid. Er ist in die Lücke getreten mit «Sexout», einer Mischung aus kultureller Bestandaufnahme, Ratgeber und anregender Nachtischlektüre (Insel-Verlag, 2015). (mah.)