Sexualtherapeutin über Lust von Frauen

»Wir müssen weg von dem System: Erektion – Penetration – Orgasmus«

Über weibliche Sexualität gibt es viele Vorurteile und Klischees. Warum kommen Frauen seltener zum Orgasmus? Haben sie wirklich weniger Lust als Männer? Aufklärung von der Sexualtherapeutin Katrin Hinrichs.

Ein Interview von **Heike Kleen** • 16.02.2022, 01.05 Uhr

SPIEGEL: Frau Hinrichs, was ist das größte Vorurteil über weibliche Sexualität?

Hinrichs: Dass die Frau oft weniger Lust hat als der Mann. Das stimmt nicht. Die Wahrheit ist: Frauen fangen einfach viel früher an, sich beim Sex zu langweilen. In meiner Praxis liefern oft Männer ihre Frauen ab und sagen: »Sie hat keine Lust mehr, lösen Sie das Problem.« Die Frauen glauben wirklich, dass mit ihnen etwas nicht stimmt, während der Mann meint, er sei nicht das Problem. Sobald ich frage, wie der Sex zwischen den beiden ist, stellt sich heraus: Sie hat einfach keine Lust auf den Sex, den sie zu Hause bekommt. Frauen sind aber viel sexfreundlicher, sie sind nur so konditioniert, dass sie nicht anecken wollen, deshalb sagen sie so selten: »So klappt das nicht.« Nur Lust haben sie irgendwann keine mehr, und dann heißt es: »Ich habe Kopfschmerzen.« Sie haben übrigens wirklich oft Kopfschmerzen – weil sie unter Druck steht.

Zur Person

Foto: Dorit Meier

Katrin Hinrichs arbeitet als Sexualtherapeutin, in ihrer Praxis behandelt sie Erektionsstörungen, Sexualstörungen und Lustlosigkeit. In dem Podcast »Ich frage für einen Freund« beantwortet sie zusammen mit dem Journalisten Hajo Schumacher Fragen rund um das Thema Sexualität. Hinrichs ist mit dem Journalisten und ehemaligen SPIEGEL-Chefredakteur Stefan Aust verheiratet und hat zwei Töchter.

SPIEGEL: Was ist das für ein Druck?

Hinrichs: Viele Frauen sind sehr angestrengt, das sehe ich bereits, wenn sie reinkommen, dann frage ich sie: »Wie viele Beißschienen

haben Sie schon durchgebissen?« Ich verstehe das, denn die Anforderungen an Frauen sind enorm gestiegen. Sie sollen nicht nur Mutter sein, sondern auch berufstätig, dann Ehefrau, vielleicht Schwester, Tochter, sie sollen gut kochen können, sportlich sein, witzig am besten auch noch und mit 60 aussehen wie mit 40.

SPIEGEL: Ist das nicht auch ein Klischee?

Hinrichs: Mag sein, aber es ist leider eins, das ich jeden Tag in der Praxis erlebe. Und es betrifft nicht nur Frauen in der Lebensmitte, auch junge Menschen sind völlig verunsichert.

SPIEGEL: Was verunsichert junge Frauen?

Hinrichs: Die sexuelle Revolution, die die junge Generation erlebt hat, ist die Macht des Internets – die verbunden ist mit Pornografie. Die Folge ist: Sie haben das Gefühl, dass sie alles draufhaben müssten, was sie da zu sehen bekommen. Dafür fehlt ihnen jedoch das sexuelle Skript, sie hatten noch gar keine guten, lustvollen Erfahrungen. Bei mir sitzen 20-jährige Frauen, die unter einem wahnsinnigen Performance-Druck leiden. Die wollen sich eine Sedierungscreme kaufen – und wenn ich frage warum, heißt es: »Heutzutage muss man Analsex machen.« Die jungen Frauen fühlen sich verpflichtet, obwohl sie es vielleicht nicht mögen oder es ihnen wehtut. Oder sie erzählen mir, dass sie sich die Vulvalippen verkleinern oder die Brüste vergrößern lassen wollen. Dann frage ich: »Glauben Sie, dass sich der Sex dann besser anfühlt?« Sie sagen: »Nein, aber ich habe gesehen, das muss so und so aussehen.« Aber wer sagt denn das? Es gibt ein Buch namens »Das Tor ins Leben«, das gebe ich gerade Schmerzpatientinnen mit. Es zeigt die Vielfalt der Vulven, man sieht, dass jedes Geschlecht anders aussieht. Einige wollen sich das nicht ansehen, aber wenn sie es zurückbringen, sagen sie plötzlich: »Ich finde mein Geschlecht jetzt viel schöner.«

SPIEGEL: Worunter leiden diese Schmerzpatientinnen genau?

Hinrichs: Oft haben junge Frauen nicht genug Lubrikation, also Grundfeuchtigkeit. Die Ursachen sind vielfältig, zum Beispiel die Pille, Stress oder fehlende Stimulation. Wenn Frauen ständig angespannt sind, weil sie unter Performance-Druck leiden oder Angst vor wiederkehrenden Schmerzen haben, begünstigt das eine Scheidentrockenheit. Dadurch kann eine Angst-Schmerz-Spirale entstehen. Wenn sich die Beckenbodenmuskulatur so sehr verspannt, dass ein Eindringen nur unter Schmerzen oder gar nicht mehr möglich ist, sprechen wir von einem Vaginismus. Für diese Frauen ist Penetrationssex sehr, sehr schmerzhaft oder gar nicht mehr möglich. Sie sind darüber natürlich verzweifelt und sitzen weinend in meiner Praxis. Und vor jedem Sex wird dieser Druck größer, die Frauen haben Angst, dass das wieder passiert, das ganze System ist im Stress – und dann geht gar nichts mehr.

Mehr zum Thema

Paartherapeuten und Neurowissenschaftler analysieren Beziehungen: Wie Liebe auf Dauer funktionieren kann Von Susanne Donner, Fotos Eva Marlene Etzel

Vor- und Nachteile des Homeoffice: Sex am Arbeitsplatz! Von Markus Deggerich

Paarberater über Langzeitbeziehungen: »Erst schwindet die seelische Nähe, und im Ergebnis findet kein Sex mehr statt« Ein Interview von Bettina Musall

SPIEGEL: Sollte Sex nicht eher helfen, Stress abzuhauen, anstatt welchen aufzubauen?

Mehr zum Thema

Klitoris und weibliche Lust: "Königin des Kommens, Kanzlerin aller Orgasmen" Von Denise Dismer

Hinrichs: Sex sollte uns zumindest guttun, aber dafür brauchen wir

den Parasympathikus, der einen Entspannungszustand des Körpers herstellt, der die Durchblutung fördert. Wenn der Körper dagegen im Stress ist, also im Kampfmodus, ist biologisch keine Erregung und keine Lubrikation vorgesehen – es kämpft sich nun mal schlecht gegen einen Säbelzahntiger mit einer Erektion oder angeschwollenen Vulvalippen. Das müssen wir dringend verstehen. Also finde ich mit meinen Klientinnen – nachdem körperliche Ursachen ärztlich ausgeschlossen wurden – heraus, was die Anspannung auslöst. Das ist dann der Ansatzpunkt für die Therapiearbeit. Die Frau nimmt sich Zeit für ihren Körper, genießerisch, sie lernt, ihr Geschlecht zu begreifen, im wahrsten Sinne des Wortes. Dafür braucht man keine speziellen Mittel, ich empfehle einfach Olivenöl, das fühlt sich toll an.

> »Wenn die Frauen ihr Geschlecht selbst nicht schön finden, wer soll es dann schön finden?«

SPIEGEL: Warum sollten Frauen sich mehr mit ihrem Geschlecht auseinandersetzen?

Hinrichs: Vulva und Vagina sind für viele Frauen noch immer nicht gut besetzt. Sie lernen sie oft erst mit der Menstruation besser kennen. Die Vagina vieler Frauen »schläft«, die ist gar nicht aufgeweckt worden. Die Frauen kennen sie nicht, egal ob sie 20, 40 oder 60 Jahre alt ist. Und sie haben nie gelernt, sie so einzusetzen, dass es Freude bringt. Männer kennen das Geschlecht ihrer Frau oft besser als die Frauen – die Frauen gucken nicht hin. Aber wenn die Frauen ihr Geschlecht selbst nicht schön finden, wer soll es dann schön finden?

SPIEGEL: Hat die Lust oder Unlust der Frauen auch etwas mit dem Alter zu tun?

Hinrichs: Nein, das erlebe ich völlig altersunabhängig. Das ist einer der Mythen, dass Frauen in den Wechseljahren sowieso keine Lust mehr haben. Das stimmt nicht. Es hat eher was mit dem Alter der Beziehung zu tun. Zu Beginn gibt es die motivgeprägte Lust, das ist die Lust, wenn man verliebt ist. Dann ist alles toll, auch schlechter Sex ist dank der Hormone und dem Bedürfnis nach Nähe guter Sex. Aber wenn Frauen sich langweilen, haben sie auch keine Lust.

SPIEGEL: Aber sie wissen dann nicht, was sie nicht langweilt?

Hinrichs: Oft wissen sie es nicht, und der Sex in einer Paarsituation ist anders als bei der Autoerotik. Sexualität fängt ja nicht erst mit 15, 16 Jahren an und fällt plötzlich vom Himmel, sondern schon im Kindesalter: Wie fasst man sich als Kind an? Wann fasst man sich so an, dass man denkt: Oh, das war jetzt aber interessant? Und dann: Wie generieren Frauen in der Pubertät einen Orgasmus? Es gibt mehrere Wege, sexuelle Erregung zu steigern, durch Druck, Anspannung, Reibung oder Vibrationsmechanismus. Einige Frauen liegen auf der Matratze und drücken ihr Genital mit ganz viel Anspannung dagegen – das geht schnell und funktioniert. Das ist schon mal was, denn ich habe auch viele Frauen hier, die noch nie einen Orgasmus hatten und denken, mit ihnen sei alles verkehrt. Andere reiben mit einem Kissen oder Teddy zwischen den Beinen. Später ist es das Auflage-Sextoy, dann haben sie einen Vibrationsmechanismus. Das Problem ist nur: Ich habe noch nie von einem Penis gehört, der vibriert. Aber viele Frauen haben ihr Genital nie wirklich entdeckt, nie be-griffen, im wörtlichen Sinn, sich nie selbst angefasst.

SPIEGEL: Warum ist das so entscheidend für guten Sex?

Hinrichs: Erst wenn ich mich mit meinen Fingern berühre, entsteht eine bewusste Verbindung zwischen Vagina und Gehirn. Die gesamte Körperoberfläche ist im Gehirn wie auf einer Landkarte abgebildet, und je häufiger wir ein Körperteil wahrnehmen, umso feinfühliger wird

es, und umso stärker ist es im Gehirn abgebildet. Viele Frauen haben, wenn überhaupt, nur gelernt, auf die Klitorisperle zu fassen, weil sie nicht wissen, dass die Klitoris ein großes Organ ist, das sich auch rechts und links vom Vagina-Eingang befindet, wie ein Schmetterling.

> »Das ist die paradoxe Intervention: Kaum ist der Druck raus, ist die Lust wieder da.«

SPIEGEL: Welche Hausaufgaben geben Sie einem unzufriedenen Paar mit?

Hinrichs: Einigen verordne ich eine kleine Sexpause. Dann sind die Frauen erleichtert und die Männer sauer. Aber Sexpause bedeutet nicht, dass sich jeder auf seine Seite legt. Es bedeutet, dass man anfängt, sich anders zu berühren, auch mal absichtslos zu berühren. Und siehe da – plötzlich kommen die Paare wieder zu mir und sagen: »Wir müssen es beichten, wir haben nicht auf Sie gehört.« Das ist die paradoxe Intervention: Kaum ist der Druck raus, ist die Lust wieder da.

SPIEGEL: Haben sowohl Frauen als auch Männer falsche Vorstellungen von Sex?

Hinrichs: Ich höre das immer wieder: Der Mann dreht ihr abwechselnd rechts und links an den Nippeln, fasst dann an die Klitoris – und dann geht es Hüa im Galopp los. Und wenn es dann bei ihr nicht auch gleich losgeht, ist mit ihr was nicht in Ordnung – denkt er. Und sie denkt das auch. Dazu kommt die Vorstellung, dass Sexualität immer so bleiben muss wie am Anfang. Das ist natürlich nicht so, das geht in Wellen, es verändert sich. Und der größte Mythos lautet, dass Sexualität das Normalste der Welt ist. Wenn das so normal wäre, hätte jeder ständig Sex und ich würde meine Praxis dichtmachen.

SPIEGEL: Wie kommt eine Frau zu einer erfüllten Sexualität?

Hinrichs: Wenn Frauen ein enges Stimulationsmuster haben, brauchen sie die Anspannung, sie atmen angestrengt und benötigen mechanischen Druck. Wenn die Sexualität also so gelernt worden ist, funktioniert das in den ersten Jahren, aber später nicht mehr. Der Weg von der Lust bis zum Orgasmus ist dann mühsam – und wenn man sich dafür sehr anstrengen muss, dann hat man keine Lust. Dieses enge Stimulationsmuster ist viel störanfälliger, da fällt man schnell wieder raus, wenn man plötzlich an seine To-do-Liste denkt. Viele Frauen müssen alles erledigt haben, um sich entspannen zu können: Die Kinder im Bett, die Brote für morgen halb geschmiert – und jetzt noch Sex? Da sagt das Gehirn: Ach nee, morgen ist ein anstrengender Tag... Netflix ist auch gut heute Abend. Und wenn Frauen zu Hause den Teddy benutzt haben, aber der Partner macht es ganz anders, kann das sowieso nicht funktionieren.

SPIEGEL: Wie finden Frauen heraus, was sie schön finden?

Hinrichs: Ich frage immer nach sexuellen Fantasien – Frauen zweifeln leider oft an sich, sobald sie Fantasien entwickeln. Eine Klientin befürchtete kürzlich, verrückt geworden zu sein, weil sie Vergewaltigungsfantasien hatte. Aber das ist nicht schwer zu erklären: Wer ein ganz enges Stimulationsmuster hat, kann nur durch mehr Druck etwas merken. Und diese Fantasie hat ihr dabei geholfen, den Druck abzubauen – was überhaupt nicht heißt, dass sie das real erleben möchte. Es war wichtig, ihr das zu erklären. Jedes Stimulationsmuster ist in Ordnung, aber noch schöner ist es, wenn man mehrere hat, und die sind ein Leben lang erlernbar. Oft verändert sich im Laufe der Therapie die sexuelle Fantasie, weil diese Gedanken plötzlich mehr Raum einnehmen.

»Sex ist für die meisten Menschen immer noch Penetrationssex, das ist so schade.«

SPIEGEL: Wie findet man seine sexuellen Fantasien?

Hinrichs: Zum Beispiel über erotische Literatur, das funktioniert bei Frauen sehr gut, die sind oft nicht so visuell geprägt wie Männer. Frauen bringen oft mehr Sinnesorgane mit ein. Männer wiederum haben häufig gar nicht gelernt, ihre gesamte erotische Nutzfläche einzusetzen, gerade die jungen Männer. Das, was früher Petting hieß, kennen die oft nicht, sie haben keine sexuelle Lerngeschichte – weil sie von Anfang an Pornos konsumieren können. Alles dreht sich um ihren Penis. Sex ist für die meisten Menschen immer noch Penetrationssex, das ist so schade.

SPIEGEL: Warum hält sich der Mythos vom beglückenden Rein-Raus-Sex so hartnäckig?

Hinrichs: Das ist ein maskulin geprägter Sex, der Penis hat nur die schnelle Reibung kennengelernt. So fing das allein unter der Bettdecke an, es musste schnell gehen, damit es keiner mitkriegt, die Faust hat den Penis fest umschlossen. Und ab da gab es keine Lernschritte, Männer genießen die Reise von der Erektion bis zum Orgasmus oft nicht, das geht nur Zack-Zack für ein schnelles Erfolgserlebnis oder zum Druckabbau. Die sitzen dann irgendwann bei mir und

Mehr zum Thema

TK-Film zu Krebsvorsorge: Hüter der Hoden
Von Markus Deggerich

Potenzmittel bald rezeptfrei?: »Wer Viagra braucht, der hat in den meisten Fällen eine medizinische Vorgeschichte«
Ein Interview von Nike Laurenz

Professor über Erektionsstörungen: »Dadurch trainiert sein Penis während er schläft – sehr praktisch!« Von Detlef Hacke

SPIEGEL: Warum hält sich der Mythos vom beglückenden Rein-Raus-Sex so hartnäckig?

Hinrichs: Das ist ein maskulin geprägter Sex, der Penis hat nur die schnelle Reibung kennengelernt. So fing das allein unter der Bettdecke an, es musste schnell gehen, damit es keiner mitkriegt, die Faust hat den Penis fest umschlossen. Und ab da gab es keine Lernschritte, Männer genießen die Reise von der Erektion bis zum Orgasmus oft nicht, das geht nur Zack-Zack für ein schnelles Erfolgserlebnis oder zum Druckabbau. Die sitzen dann irgendwann bei mir und

Mehr zum Thema

TK-Film zu Krebsvorsorge: Hüter der Hoden
Von Markus Deggerich

Potenzmittel bald rezeptfrei?: »Wer Viagra braucht, der hat in den meisten Fällen eine medizinische Vorgeschichte«
Ein Interview von Nike Laurenz

Professor über Erektionsstörungen: »Dadurch trainiert sein Penis während er schläft – sehr praktisch!« Von Detlef Hacke

SPIEGEL: Warum hält sich der Mythos vom beglückenden Rein-Raus-Sex so hartnäckig?

Hinrichs: Das ist ein maskulin geprägter Sex, der Penis hat nur die schnelle Reibung kennengelernt. So fing das allein unter der Bettdecke an, es musste schnell gehen, damit es keiner mitkriegt, die Faust hat den Penis fest umschlossen. Und ab da gab es keine Lernschritte, Männer genießen die Reise von der Erektion bis zum Orgasmus oft nicht, das geht nur Zack-Zack für ein schnelles Erfolgserlebnis oder zum Druckabbau. Die sitzen dann irgendwann bei mir und

Mehr zum Thema

TK-Film zu Krebsvorsorge: Hüter der Hoden
Von Markus Deggerich

Potenzmittel bald rezeptfrei?: »Wer Viagra braucht, der hat in den meisten Fällen eine medizinische Vorgeschichte«
Ein Interview von Nike Laurenz

Professor über Erektionsstörungen: »Dadurch trainiert sein Penis während er schläft – sehr praktisch!« Von Detlef Hacke

SPIEGEL: Warum hält sich der Mythos vom beglückenden Rein-Raus-Sex so hartnäckig?

Hinrichs: Das ist ein maskulin geprägter Sex, der Penis hat nur die schnelle Reibung kennengelernt. So fing das allein unter der Bettdecke an, es musste schnell gehen, damit es keiner mitkriegt, die Faust hat den Penis fest umschlossen. Und ab da gab es keine Lernschritte, Männer genießen die Reise von der Erektion bis zum Orgasmus oft nicht, das geht nur Zack-Zack für ein schnelles Erfolgserlebnis oder zum Druckabbau. Die sitzen dann irgendwann bei mir und

Mehr zum Thema

TK-Film zu Krebsvorsorge: Hüter der Hoden
Von Markus Deggerich

Potenzmittel bald rezeptfrei?: »Wer Viagra braucht, der hat in den meisten Fällen eine medizinische Vorgeschichte«
Ein Interview von Nike Laurenz

Professor über Erektionsstörungen: »Dadurch trainiert sein Penis während er schläft – sehr praktisch!« Von Detlef Hacke

SPIEGEL: Warum hält sich der Mythos vom beglückenden Rein-Raus-Sex so hartnäckig?

Hinrichs: Das ist ein maskulin geprägter Sex, der Penis hat nur die schnelle Reibung kennengelernt. So fing das allein unter der Bettdecke an, es musste schnell gehen, damit es keiner mitkriegt, die Faust hat den Penis fest umschlossen. Und ab da gab es keine Lernschritte, Männer genießen die Reise von der Erektion bis zum Orgasmus oft nicht, das geht nur Zack-Zack für ein schnelles Erfolgserlebnis oder zum Druckabbau. Die sitzen dann irgendwann bei mir und

Mehr zum Thema

TK-Film zu Krebsvorsorge: Hüter der Hoden
Von Markus Deggerich

Potenzmittel bald rezeptfrei?: »Wer Viagra braucht, der hat in den meisten Fällen eine medizinische Vorgeschichte«
Ein Interview von Nike Laurenz

Professor über Erektionsstörungen: »Dadurch trainiert sein Penis während er schläft – sehr praktisch!« Von Detlef Hacke

SPIEGEL: Warum hält sich der Mythos vom beglückenden Rein-Raus-Sex so hartnäckig?

Hinrichs: Das ist ein maskulin geprägter Sex, der Penis hat nur die schnelle Reibung kennengelernt. So fing das allein unter der Bettdecke an, es musste schnell gehen, damit es keiner mitkriegt, die Faust hat den Penis fest umschlossen. Und ab da gab es keine Lernschritte, Männer genießen die Reise von der Erektion bis zum Orgasmus oft nicht, das geht nur Zack-Zack für ein schnelles Erfolgserlebnis oder zum Druckabbau. Die sitzen dann irgendwann bei mir und

Mehr zum Thema

TK-Film zu Krebsvorsorge: Hüter der Hoden
Von Markus Deggerich

Potenzmittel bald rezeptfrei?: »Wer Viagra braucht, der hat in den meisten Fällen eine medizinische Vorgeschichte«
Ein Interview von Nike Laurenz

Professor über Erektionsstörungen: »Dadurch trainiert sein Penis während er schläft – sehr praktisch!« Von Detlef Hacke

SPIEGEL: Warum hält sich der Mythos vom beglückenden Rein-Raus-Sex so hartnäckig?

Hinrichs: Das ist ein maskulin geprägter Sex, der Penis hat nur die schnelle Reibung kennengelernt. So fing das allein unter der Bettdecke an, es musste schnell gehen, damit es keiner mitkriegt, die Faust hat den Penis fest umschlossen. Und ab da gab es keine Lernschritte, Männer genießen die Reise von der Erektion bis zum Orgasmus oft nicht, das geht nur Zack-Zack für ein schnelles Erfolgserlebnis oder zum Druckabbau.

Mehr zum Thema

TK-Film zu Krebsvorsorge: Hüter der Hoden
Von Markus Deggerich

Potenzmittel bald rezeptfrei?: »Wer Viagra braucht, der hat in den meisten Fällen eine medizinische Vorgeschichte«
Ein Interview von Nike Laurenz

Professor über Erektionsstörungen: »Dadurch trainiert sein Penis während er schläft – sehr praktisch!« Von Detlef Hacke