

[Drucken](#)

http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/sexualitaet/erotik/tid-34554/interview-mit-ann-marlene-henning-nicht-die-penislaenge-ist-wichtig-sondern-die-dicke-und-wie-der-mann-seinen-penis-benutzt_aid_1151696.html

Interview mit Macherin von „Make Love“

„Beim Penis ist nur wichtig, wie der Mann ihn einsetzt“

Sonntag, 10.11.2013, 15:21 · von FOCUS-Online-Autorin [Monika Preuk](#)



Sexologin Ann-Marlene Henning lehrt die Deutschen in der Serie „Make Love“, wie man richtig Liebe macht. dpa / Bernd von Jutrczenka

Sex ist zwar Dauerthema in den Medien, doch die Hälfte der Deutschen ist mit ihrem Sexleben nicht zufrieden. Ann-Marlene Henning, Sexologin und Macherin der Doku-Serie „Make Love“, erzählt, welche Wege aus der Sexflaute führen, wo die weibliche Prostata liegt und warum Sex nie peinlich sein kann.

Die erste Folge der fünfteiligen Doku-Serie „Make Love“ (MDR und SWR) ist erfolgreich gelaufen, die Einschaltquoten sind hoch, die Zuschauerkommentare beinahe durchwegs positiv. Das Experiment Sexaufklärung, ausgestrahlt von öffentlich-rechtlichen Sendern, ist gelungen. Die Gründe für den Erfolg liefert nicht nur das Thema, sondern ist vor allem Verdienst von Sexualtherapeutin Ann-Marlene Henning, Macherin der

Sendung. Sie schafft es, auf fröhlich offene Art alles, was mit **Sex** zu tun hat, unkompliziert zu erklären und zu hinterfragen, ohne dass auch nur einen Augenblick Peinlichkeit oder Voyeursimus aufkommen kann.

„Make Love“ ist nichts für verklemmte Voyeuristen

Wer in der Sex-Doku schlüpfrige, **pornografische** Filmchen erwartet, getarnt unter dem Mäntelchen „wissenschaftlicher“ Informationen, wird enttäuscht. Ziel der Serie ist, seriös und unterhaltsam zu zeigen, wie sich Liebe lernen lässt, damit Mann und Frau mehr Genuss erreichen. Zum Start von „Make Love“ erklärte Ann-Marlene Henning: „Die Aufklärung muss in jeder Hinsicht besser werden und es muss mehr davon geben. Es geht um die Freude und den Genuss beim Sex. Es geht nicht ums Performen, sondern ums Fühlen. Man lernt nie aus, auch nicht beim Sex!“ Im Interview erklärt die Sexologin, worum es ihr dabei geht und wie Mann und Frau davon profitieren.

FOCUS Online: Besteht in Deutschland tatsächlich Aufklärungsbedarf, wenn es um Sex geht – schon Schulinder wissen heute alles über Stellungen, G-Punkt, homosexuelle Praktiken?

Ann-Marlene Henning: Ja, sie haben wohl die Worte schon mal gehört, und eine Fülle von unsortiertem Stoff über Sexualität angesammelt, dabei auch Übertreibungen und Unwahrheiten aus der Pornoindustrie und den Medien. Allerdings hinterfragen viele Menschen diese Informationsschwemme nicht – das gilt übrigens nicht nur für Deutschland. ‚Ich hab da was im Netz gesehen, stimmt das, ist das möglich?‘ das trauen sich die meisten nicht zu fragen, denn Sexualität ist immer noch ein

Tabuthema. Dabei wäre es so wichtig, denn Studien zeigen, dass diese falschen Informationen tatsächlich dazu führen, das eigene Verhalten entsprechend zu verändern.

FOCUS Online: Worin besteht besonderer Aufklärungsbedarf?

Henning: Das betrifft vor allem das Wissen über das „dort unten“ der Frauen. Ich bezeichne das deshalb so, weil die meisten diesen Begriff wählen und nicht „die weiblichen Geschlechtsteile“ sagen. Wer nicht weiß, was da ist und wie es sich stimulieren lässt, kann dort auch nichts richtig spüren. Jede dritte Frau bekommt deshalb nie einen Orgasmus, auch nicht mit Selbstbefriedigung. Und nur jede zehnte Frau erreicht den Höhepunkt bei der Penetration. Männer und Frauen denken, das ist einfach so. Dabei ist jede Frau **orgasmusfähig**.

FOCUS Online: Welche Rolle spielen dabei die Männer?

Henning: Viele glauben an den Mythos, dass der Mann beim Sex schnell und lange stoßen muss. Auf diese Weise spüren Frauen jedoch wenig. Besser stimulieren langsame und abwechselnde Bewegungen des **Penis** die Frau. Studien haben gezeigt, dass die Zellen in der Vagina langsam reagieren, vor allem auf Druck und nicht auf schnelles Stoßen. Von den langsamen Penetrationen profitieren auch die Männer – sie lernen, den Orgasmus zurückzuhalten und kommen nicht zu früh, worunter bekanntlich jeder dritte Mann leidet.

FOCUS Online: Abgesehen von stundenlangem Rammeln existiert auch der Mythos, dass Frauen allzeit bereit sind, immer und mehrmals kommen – alles Märchen der Pornoindustrie?

Henning: Es ist uns nicht angeboren, ständig zu kommen. Die Erregung ist uns angeboren, nicht aber die Lust und der Spaß damit. Und weil Frauen nicht den Vorteil des hohen Testosterons haben – was bekanntlich ein Libidobooster ist – ist es für sie schwieriger, überhaupt den Anfang zu finden. Um Sexualität mit Genuss und Spaß zu erleben, ist Lernen notwendig – und das fängt bei der Selbststimulation an.

Neben der ständigen Lusternheit der Frauen ist übrigens immer noch die Penisgröße ein Mythos. Wahr ist: Nicht die Länge ist wichtig, sondern der Durchmesser und wie der Mann seinen Penis einsetzt.

Weibliche Prostata und „normaler“ Sex

FOCUS Online: Für viele neu – Sie erklären in der Serie auch die weibliche Prostata. Ist das nicht der G-Punkt, oder was ist der Unterschied?

Henning: Das ist nicht der **G-Punkt**. Die weibliche Prostata ist erektilen Drüsengewebe, das den Harnleiter umgibt. Es liegt nahe der Klitoris, die – wie häufig ebenfalls fälschlich angenommen – nicht nur die kleine Perle zwischen den Schamlippen ist, sondern noch acht bis zehn Zentimeter in den Körper reicht. Mit Beckenbodenbewegungen lässt sich die weibliche Prostata gezielt stimulieren, ohne direkte Berührung von außen. Kommt dann beim Sex die Stimulation durch den Penis noch dazu, kann das sehr genussvoll sein.

FOCUS Online: Was halten Sie von Oswald Kolle und seinen Aufklärungsfilmen aus den 60-er Jahren – ist er für Sie Vorreiter oder inzwischen total verstaubt?

Henning: Er war wichtig wie andere Sexualaufklärer auch, etwa Erika Berger. Seine Filme bringen

richtige Informationen über Sex. Der Ton, über den heute viele lächeln, entspricht eben der damaligen Zeit. Für mich war er ein Vorarbeiter, ohne den es für mich etwas schwieriger wäre.

FOCUS Online: Die Paare in den Filmen sind keine Pornodarsteller, sondern normale Menschen, die echten Sex machen?

Henning: Die meisten machen keinen Sex, sondern sprechen darüber. Sexuell aktiv wird nur das Model-Paar aus der Tantra-Szene. Peinlichkeiten und lächerliche Situationen gab es dabei nie, dazu ist die Atmosphäre beim Drehen viel zu entspannt und normal.

FOCUS Online: Stichwort „normal“. Sie wollen in „Make Love“ ausdrücklich normalen Sex zeigen. Wie weit geht das für Sie?

Henning: Ausgefallene Praktiken streifen wir nur. Fetischismus ist beispielsweise auch normal, aber darüber berichten wir vorerst nicht. Im Mittelpunkt steht die Liebe zwischen zwei Menschen, wie das ganz normal ablaufen kann und wie sie es lernen, den höchsten Genuss zu erhalten, mit dem kleinen ABC der Liebe.

FOCUS Online: Liebe lernen – so Ihre Intention, setzt also voraus, dass es sich um reine Technik handelt? Wer verliebt ist, braucht das doch nicht, da reicht oft eine Berührung, dass sie feucht wird, er eine Erektion bekommt?

Henning: Die Hormone in der Phase der ersten Verliebtheit wirken wie eine Droge und die Erregung steigt trotz fehlender körperlicher Stimulation. Trotzdem passiert es dann vielen Männern, dass sie viel zu früh kommen und Frauen gelangen nicht zum Höhepunkt. Das Sex-ABC verhindert das. Dabei geht es vor allem um die Erkenntnis, dass Sexualität mit dem Körper geschieht und wir deshalb den Körper mit seinen Funktionen richtig kennen müssen. Was bedeutet Muskelanspannung, was Tempo der Bewegungen, welche Rolle spielt die Atmung? Hier wissen die Leute zu wenig. Erfühlen, spüren, den eigenen Körper mögen, ganz in ihm sein und den Kopf ausschalten – das ist der richtige Weg zu sexuellem Genuss.

SENDETERMINE

MDR FERNSEHEN am Sonntag, den 10., 17. und 24.
November sowie am 1. Dezember 2013, jeweils um 22.20 Uhr.

SWR FERNSEHEN am Mittwoch, den 20. und 27. November
sowie am 4. Dezember 2013, jeweils um 22.00 Uhr. Am 13.
November beginnt die Sendung um 22.15 Uhr.

© FOCUS Online 1996-2013

Drucken

Foto: dpa / Bernd von Jutrczenka

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.