

Podcast-Transkript „All Inclusive“

Staffel 2, Episode 10: Paula Lambert

Paula Lambert: Und wenn du dann sagst "Hallo, ich kann euch hören. Das tut mir weh, was ihr sagt. Ich bin genau wie du, bloß mein Körper ist anders." Dann sorgt das dafür, dass es Menschen verstehen. Und ja, ich rate sehr gegen das Zurückziehen. Und es wird immer Leute geben, die dann sagen "Haha, du bist aber doof." Das ist aber egal. Du musst und kannst nicht von allen geliebt werden, sondern du lebst für dich und für die Leute, die du dir auswählst.

Einspieler Ninia LaGrande: Wir alle haben unsere Träume, Wünsche, Ängste und Herausforderungen im Leben. Doch bei weitem nicht die gleichen. Was beschäftigt Menschen, die andere Erfahrungen gemacht haben als ich? Was macht sie aus? Wofür kämpfen sie und was können wir von ihnen lernen? Willkommen bei "All inclusive", dem Podcast der Aktion Mensch. Ich bin Ninia LaGrande und ich darf mich auch in dieser Staffel wieder mit lauter spannenden Persönlichkeiten über Inklusion, Vielfalt und Chancengleichheit unterhalten. Denn, dass wir als Gesellschaft noch lange nicht da sind, wo wir sein sollten, ist uns glaube ich fast allen klar. Also los geht's.

Ninia LaGrande: Mein heutiger Gast ist Paula Lambert. Paula Lambert ist Journalistin, Kolumnistin und Moderatorin. Seit 2005 schreibt Paula für das Magazin GQ über Sexualität. Vielleicht habt ihr sie auch schon mal im Fernsehen gesehen, mit ihren eigenen Formaten "Im Bett mit Paula" oder "Paula kommt". Ihr merkt, worauf es in dieser Folge hinausläuft. Wir sprechen über Liebe, Sex und Dating. Tatsächlich sind das immer noch Themen, bei denen die meisten kurz ein bisschen kichern müssen oder verschämt den Kopf wegrehen. Aber, je mehr wir drüber sprechen, umso besser wird es für uns alle. Ich habe ehrlich gesagt keine große Dating Erfahrung, aber schon öfter erlebt, dass Menschen mich angebaggert haben, weil sie gerne mal etwas mit einer Kleinwüchsigen haben wollten. Und ja, das ist genauso respektlos, wie es klingt. Wo liegen also beim Thema Dating und Sex die Grenzen? Wie begegnen wir uns und unseren Körpern liebevoll? Und warum gibt es in der Pornoindustrie zu wenig Diversität? Das alles wollte ich von Paula wissen und habe sie daher gefragt: "Paula, wie geht respektvolles Dating?" Und, so viel kann ich verraten, so schwer ist das eigentlich nicht. Offen, ehrlich und auf Augenhöhe bleiben - das sind die wichtigsten Punkte. Woran es manchmal doch scheitert, wie wichtig es ist, sich selbst zu akzeptieren und zu lieben und welche Rolle das gemeinsame Wachstumspotenzial in Beziehungen spielt, darüber sprechen wir jetzt. Viel Spaß.

Ninia LaGrande: Hallo Paula, wie geht es dir?

Paula Lambert: Hallo! Mir geht es ziemlich gut eigentlich. Also ich habe die letzten drei Tage in Hörbuch eingelesen und darum bin ich so ein bisschen leer mit Buchstaben. Aber wir gucken mal, was noch so aus mir herauskommt.

Ninia LaGrande: Okay, alles klar. Wann hast du zuletzt gedatet?

Paula Lambert: (lacht) Um Gottes Willen. Vor zwölf Jahren.

Ninia LaGrande: (lacht) Okay, dann geht's dir ähnlich wie mir. Alles klar. (lacht) Wir spielen am Anfang immer so ein kleines Spiel und ich würde mit dir gerne das Assoziationsspiel spielen. Ich werfe dir Begriffe hin und du sagst, was dir dazu einfällt.

Paula Lambert: Alles klar.

Ninia LaGrande: Okay. Nacktheit.

Paula Lambert: Frische Luft.

Ninia LaGrande: Selbstliebe.

Paula Lambert: Lebenswichtig.

Ninia LaGrande: Mädelsabend.

Paula Lambert: Wunderbar.

Ninia LaGrande: Romantik.

Paula Lambert: Ja, also so Rosenblättergekrümel brauche ich jetzt nicht. Für mich ist Romantik, wenn jemand einkaufen geht und selbstständig vorher in den Kühlschrank guckt und dann alles mitbringt, was fehlt. Das finde ich romantisch.

Ninia LaGrande: Urlaub.

Paula Lambert: Wie schön es wäre, wieder einen zu haben.

Ninia LaGrande: Sehnsucht.

Paula Lambert: Ich habe immer eine Sehnsucht in mir und es nervt mich so ein bisschen, weil ich ständig das Gefühl habe, ich wäre am liebsten doch irgendwo in den Bergen.

Ninia LaGrande: Könnte ich immer essen.

Paula Lambert: Tja, also was soll ich sagen. Das tue ich. Aber Hühnerfrikassee.

Ninia LaGrande: Bei mir ist es Pasta. (lacht) Abschalten.

Paula Lambert: Fällt mir super schwer.

Ninia LaGrande: Astronomie.

Paula Lambert: Astronomie?! Elon Musk.

Ninia LaGrande: Lieblingsbuch.

Paula Lambert: Uh. Eieiei, das ist schwierig. 10 Gründe, das Morden zu beenden und mit dem Abwasch zu beginnen.

Ninia LaGrande: (lacht) Das war's schon. Jetzt können wir richtig loslegen. Also, du hast es gerade auch schon gesagt, dass du vor ungefähr 12 Jahren das letzte Mal gedatet hast. Ich bin jetzt 14 Jahre mit meinem Mann zusammen und wir leben auch monogam. Und ich habe, glaube ich, in meinem ganzen Leben vielleicht zwei oder dreimal gedatet und habe diese ganze Online-Dating-Phase komplett nicht mitgemacht. Habe ich was verpasst?

Paula Lambert: Ich wollte gerade sagen: Lucky You. (Ninia lacht) Also ich habe einmal kurz online gedatet, vor 12 Jahren. Das führte aber nicht zu dieser Beziehung und ich fand es ziemlich schrecklich, ehrlich gesagt. Ich war völlig überfordert. A) von den Optionen, die sich einem da plötzlich auftun und B) dieses ganze Gechatte, da wird man ja wahnsinnig. Vor allem, weil die meisten nur schreiben "Hey, na, wie geht's?" Oder damals, ja. Und dann habe ich mich nochmal auf Tinder angemeldet, zu Recherchezwecken, und hab aber nach einem Tag gesagt, das hält kein Mensch aus. Ich ertrage das einfach nicht. Und darum, also ich habe jetzt wirklich das Problem, dass wir uns in aller, aller Freundschaft so auseinanderdividiert haben, Conscious Uncoupling mal probiert haben, so wie Gwineth Paltrow damals und es hat wirklich super geklappt. Und jetzt fragen mich immer alle, und bist du auf Dating-Apps? Und ich kann nur sagen, Nein, auf keinen Fall. Und so wie die Dating-Apps angelegt sind, werdet ihr mich da auch niemals finden.

Ninia LaGrande: Welche Vor- und welche Nachteile hat denn dann Onlinedating, außer dass es so anstrengend ist, da hin und her zu schreiben?

Paula Lambert: Für schüchterne Menschen ist Online-Dating natürlich super. Also man vergibt nichts. Man kann so eine Art Mini-Scheinwelt aufbauen, weil was kannst du schon von einem Foto und ein paar Texten sagen? Nicht so wahnsinnig viel.

Wichtig ist ja, wie benimmt sich die Person in der Öffentlichkeit anderen gegenüber? Wie riecht die Person? Wie wohl fühle ich mich mit der Person? Und wie unsicher ist sie z.B.? Also ganz viele Menschen sind ja sehr unsicher und das kann man beim Online-Dating natürlich erstmal so ein bisschen verstecken. Aber wir haben ja momentan auch gar keine andere Wahl, als Online-Dating zu betreiben. Aber in meinen Podcast kommen sehr, sehr viele, die da gescheitert sind und die völlig verzweifelt sind, weil sie immer wieder so an die eigenen Muster herangeführt werden. Insofern ist Online-Dating eigentlich ganz gut, um zu verstehen, wo man selber noch Baustellen hat. Und der eine oder andere findet ja tatsächlich die ganz große Liebe darüber.

Ninia LaGrande: Ja, habe ich auch eine Freundin oder sogar zwei, die verheiratet sind und sich über Online-Dating kennengelernt haben. Und bis jetzt zumindest läuft es gut. Was ist die kurioseste oder vielleicht lustigste Geschichte, die du jeweils zum Thema Dating gehört hast?

Paula Lambert: Die Kurioseste? Also das ist so ein bisschen wie die Frage nach dem Lieblingsbuch. Es gibt ja ganz, ganz viele verschiedene Levels von Merkwürdigkeit. In meinem Buch habe ich so eine Liste aufgeschrieben, von so ein paar wirklich schrägen Begegnungen. Und da war eines dabei, wo sie sich mit dem Typen ein bisschen geschrieben hat. Dann gingen sie auf ein erstes Date und da waren auch seine Eltern und er hat sie dann als seine Freundin vorgestellt. Also sowas ist schon glaube ich ganz ganz hart an der Grenze zur, also zum wirklichen Psychoterror.

Ninia LaGrande: Ja. Ja, das gehört zu teils übergriffigen Geschichten, die ich auch schon gehört habe. Wie benehme ich mich denn bei einem Date respektvoll?

Paula Lambert: Also respektvoll benimmt man sich, indem man versteht, dass der andere ist, wer er ist. Damit wäre schon mal ein Anfang gemacht. Und nicht irgendeine Projektion von dem, was man gerne hätte, was der andere wäre. Dann gibt man dem anderen Raum. Also benutzt es nicht als große "Ich-Show" und erzählt ausschließlich davon, was man selber Großartiges geleistet hat, sondern gibt der anderen Person Raum sie selbst zu sein. Das kann man auch tun, wenn es beide machen. Also nicht die ganze Zeit in Gesprächen z.B. darauf warten, dass man so einen Einsatz hat und dann seine eigene Story erzählen kann, sondern tatsächlich empathisches Zuhören und wirkliches Interesse. Und eben nicht nur sagen, Okay, da ist der nächste Mensch, mit dem ich einfach schnell ins Bett gehen kann. Das laugt einen selber ja auch so aus.

Ninia LaGrande: Was sind, außer vielleicht jetzt die Eltern, die dabei sind, absolute no-go's?

Paula Lambert: Ständig von den Ex-Partnern erzählen, anfangen zu weinen. Man darf und soll viel weinen im Leben, damit der Druck rausgeht, aber bitte nicht auf Dates. Also, was ich für Sachen höre, dass die Leute dann nach ein, zwei Bierchen - also vor Corona - plötzlich ein Tränenmeer sind, weil sie sagen, wie schlimm sie ihre Ex-Freundin vermissen oder wie toll das damals war oder so weißt du?! Also das ist wirklich, dann kann man es auch lassen. Und vor allem ist es auch Zeitverschwendung für die andere Person. Was soll denn das? Also die sind ja keine mobilen Therapeuten. Und dann, ja, wirklich achtlos mit den Gefühlen und der Zeit des anderen umgehen. Und dieses Ghosting, ich hoffe wirklich, dass irgendwann mal einer auf den Trichter kommt und merkt, wie wahnsinnig Scheiße das ist.

Einspieler Ninia LaGrande: Ghosting. Was steckt hinter dem Phänomen, das Paula gerade genannt hat? Wenn eine Person in einer Beziehung oder Freundschaft urplötzlich aus dem Leben verschwindet, wie ein Geist, nicht mehr zu erreichen ist und sich nicht mehr meldet, dann nennt man das Ghosting. Es kann einem passieren, dass man schon nach dem ersten oder auch ganz plötzlich nach einigen Dates geghostet wird, d. h. der oder die andere meldet sich einfach nicht mehr. Es gibt aber auch Leute, die nach mehrjährigen Beziehungen oder Freundschaften plötzlich und ohne einen Grund zu nennen, verschwinden. Ich wurde mal von einer sehr guten Freundin geghostet und das Ganze hat sich wie richtiger Liebeskummer angefühlt. Die meisten Ghoster, also diejenigen, die verschwinden, versuchen ihrer Verantwortung oder einem klärenden Gespräch zu entgehen. Einfach zu verschwinden ist natürlich einfacher, als jemandem sagen zu müssen, warum man sich nicht mehr treffen mag. Für diejenigen, die geghostet werden, ist der Prozess meistens sehr schmerzhaft, weil sie die Schuld bei sich suchen und sich im Anschluss manchmal nur schwer wieder auf eine neue Person einlassen können.

Paula Lambert: Weil es auch für den Ghoster selber so eine Selbstverletzung ist, der ja dann mit einem schlechten Gewissen rumläuft. Und jeder Ghoster, so sehr er es verdrängt, hat unbewusst ein schlechtes Gefühl zu sich selber. Und darum wäre mein großer Wunsch für die Dating Zukunft, dass die Leute endlich lernen auch "Nein" oder "Ich möchte nicht" zu sagen, im Angesicht des anderen. Und das ist überhaupt kein Problem, weil man kann nicht jeden mögen und das ist völlig in Ordnung. Und dann einfach zu sagen "Du, tut mir leid, ich fühl es grad nicht". Ist doch easy.

Ninia LaGrande: Ja, das stimmt. Du hast mehrere Bücher geschrieben. Eins davon trägt den Titel "Finde dich gut, sonst findet dich keiner". Was steckt hinter diesem Satz?

Paula Lambert: Also die meisten Dating Problematiken kommen zustande, weil einer oder meistens ehrlich gesagt beide Personen nicht so richtig wissen, wer sie sind, was sie sind und warum sie sich manchmal so komisch mit sich fühlen. Und das Buch setzt im Grunde da an, wo es darum geht, sich erst einmal mit sich selber

auseinanderzusetzen, bevor man überhaupt auf diesen Dating Markt geht. Weil ganz, ganz viele Leute glauben ja, sie finden den einen oder die eine und dann wird alles gut. Das bedeutet aber, dass der oder die eine die gesamte Verantwortung für das glücklich sein des jeweils anderen trägt und das ist ja ein wahnsinniger Druck. Und ja, es ist ein Buch, das einlädt, an sich selbst zu arbeiten. Und das Neue, das kommt jetzt Ende Juni raus, das heißt "Geh schon mal in dich, das Glück kommt danach". Das ist noch eine Verschärfung dessen und ist für Leute, die schon so ein bisschen an sich gearbeitet haben.

Ninia LaGrande: Wir sehen uns ja gerade nicht. Deswegen sage ich es dir: Ich bin Kleinwüchsig und ich konnte mich lange nicht mit meinem Körper richtig anfreunden. Ich habe immer gedacht, so in der Teenie-Zeit, Oh, wenn ich einen Freund hätte, dann würde das so aussehen, als würde der seine kleine Schwester zum Kindergarten bringen. Und ich habe das Gefühl, gerade wenn man diskriminierende Erfahrungen macht, fällt das mit der Selbstliebe ja auch noch ein bisschen schwerer. Wie soll man damit umgehen?

Paula Lambert: Naja, da ist das Problem, dass dein ganzes Sein immer in Frage gestellt wird. Und ich stelle mir das wahnsinnig zermürend vor. Gestern hat mir einer geschrieben mit Schmetterlingshaut. Also die Haut, das ist eine ganz furchtbare Krankheit und die Haut platzt im Grunde ständig. Du bist eine einzige Wunde. Und der schrieb mir, dass er sich so sehr wünscht körperliche Erfahrungen zu machen, aber natürlich sich niemand da ran traut, was man aus anderer Sicht auch verstehen kann. Und dann habe ich ihm gesagt, weil er meinte, Wie gehe ich mit meinen Ängsten usw. um? Da habe ich gesagt, ich finde immer am besten, offen mit diesen Verletzungen umzugehen. Weil das nämlich im Umfeld dann zu einer positiven Gewöhnung führt. Nämlich, dass die ihre Sensibilität schärfen für das, was sie so aussenden die ganze Zeit. Vieles, Haha, du kleiner Zwerg oder so z.B., rutsch den Leuten wahrscheinlich so raus. Und die denken sich gar nichts dabei. So, und wenn du aber sagst und zwar jedes Mal und auch, wenn dich gerade keiner verletzt hat, Es macht mich so traurig, wenn ich die ganze Zeit nur auf meinen Körper reduziert werde, dann glaube ich, dass so eine Sensibilisierung stattfindet. Also das ist zumindest meine Erfahrung. Ich habe natürlich jetzt nichts, was so auf den ersten Blick so auffällt, eine Unsicherheit oder die Quelle einer Unsicherheit. Aber je mehr ich gesagt habe, wenn mich etwas verletzt und was mich verletzt, desto weniger verletzlich wurde ich.

Einspieler Ninia LaGrande: Ja, ich verstehe Paula hier total, muss aber insofern einhaken, als dass ich es aus meiner Perspektive unfassbar anstrengend finde, Leute ständig darüber aufklären zu müssen, dass sie mich mit Kommentaren oder Verhalten verletzen. Sich bei dem Ausruf "Du kleiner Zwerg!" nichts zu denken ist für mich keine Entschuldigung, sondern einfach unreflektiertes Verhalten. Es darf nicht meine Aufgabe sein, das dann zu korrigieren und aufklären zu müssen. Trotzdem

sollte man, und damit hat Paula natürlich recht, eigene Verwundbarkeiten und Bedürfnisse im privaten Kontext immer äußern.

Paula Lambert: Also verstehst du, wie ich meine?

Ninia LaGrande: Schöner Satz, ja.

Paula Lambert: Und ich glaube auch. Also vor anderthalb Jahren gab es so eine Sendung, die hieß "Nobody is perfect" und da sollte ich die ganze Zeit nackt rumlaufen. Habe ich dann auch gemacht, weil es in der Sendung darum ging, Menschen, die wirkliche Körperwahrnehmungsstörungen fast schon haben, zu zeigen, Guck mal, ich traue mich das auch und es ist völlig gefahrlos. Und ich bin übergewichtig, sieht man jetzt auch nicht, aber ich hatte am Anfang so Sorge. Soll ich das annehmen oder nicht? Was passiert online, Social Media? Man kennt das ja. Und dann bin ich wirklich ganz offen damit umgegangen, dass ich totale Angst davor hab, mich auch so zu zeigen. Und was dann wohl kommt und wie ich mich fühle und was meine Verletzlichkeiten sind. Und eine einzige Attacke habe ich gekriegt, von einer Frau, die ich auch noch persönlich kenne. Das war so absurd. Also die muss gerade in irgendeinem Loch gesessen haben und um die rum hat sich dann so ein Shitstorm entwickelt gegen diese Frau. Also die ist richtig in Stücke gerissen worden. Ich habe auch das dann gestoppt. Aber ehrlich gesagt hat sie sich das auch selber eingebrockt, weil man bewertet Menschen einfach nicht, schon gar nicht schriftlich. Und diese Erfahrung hat mir eben gezeigt, dass ich wirklich, je offener ich mich zeige, je verletzlicher ich mich mache, desto weniger werde ich verletzt, weil die Leute sich dann auch nicht mehr trauen. So in eine offene Wunde rein zu stechen, das ist ihnen dann doch zu heikel. Und darum finde ich das eigentlich ein ganz gutes Tool, weil man auch selber so eine Normalität mit der eigenen Verletzlichkeit entwickelt. Und die ist ja ein total großes Tool. Wenn du dann sagst, Hallo, ich kann euch hören, das tut mir weh, was ihr sagt. Ich bin genau wie du, bloß mein Körper ist anders. Dann sorgt das dafür, dass das Menschen verstehen. Und darum, ja, ich rate sehr gegen das Zurückziehen. Und es wird immer Leute geben, die dann sagen, Haha, du bist aber doof. Das ist aber egal. Du musst und kannst nicht von allen geliebt werden, sondern du lebst für dich und für die Leute, die du dir auswählst. Und man muss auch lernen, dass die Meinung der anderen wirklich furzegal ist, langfristig.

Ninia LaGrande: Mir ist das tatsächlich schon öfter passiert, dass ich früher, bevor ich mit meinem Mann zusammen war oder auch zwischendurch mal, angebaggert wurde von einer Person, die gerne mal was mit einer Kleinwüchsigen haben wollte. Also so, als wäre ich so ein Punkt auf einer To-do Liste. Das gibt's ja nicht nur bei Kleinwüchsigen, sondern ich kenne das auch von Freundinnen z.B., die schwarz sind oder so. Ist das als sexueller Fetisch zu verstehen oder ist es einfach eine Beleidigung oder Ähnliches?

Paula Lambert: Also das ist einfach als schlechter Charakterzug zu erkennen, finde ich. Ich meine was ist denn das für eine Scheiße? Aber das sind genau so die Leute, die sagen, Ich hatte noch nie was mit einem Mann. Du bist doch schwul, mach doch mal. Also das ist so, ich bin da immer ganz sprachlos, weil wer kommt denn auf so eine Idee? Das ist so eine Unverschämtheit und sagt vor allem so viel über die Person aus. Also, nee. Es ist garantiert kein Fetisch. Es ist wirklich einfach nur eine miese Persönlichkeit oder zumindest eine unüberlegte.

Ninia LaGrande: Gleichzeitig kenne ich das auch, dass mir dann Fragen gestellt werden, ob bei meinem Mann, der ist 1,80 Meter groß, und mir denn auch "alles funktioniert" in Häkchen. Und dass mir oft früher auch gesagt wurde, Naja, du findest auch noch jemanden der klein ist und gleich und gleich gesellt sich gern. Warum sind wir da gesellschaftlich immer noch so hinterm Mond, dass wir glauben, es könnten nur kleine und kleine Leute miteinander zusammen sein? Oder eine dicke Frau mit einem dicken Mann oder wie auch immer? Was ist da los?

Paula Lambert: Ich glaube, es liegt einfach an der mangelnden Aufklärung. Und ich finde, man kann den Menschen eine gewisse Neugierde durchaus zugestehen. Ich glaube, das Cleverste ist einfach offen darüber zu reden, also zu sagen, Ich verstehe, dass du denkst, eine Kleinwüchsige kann nur mit einem kleinwüchsigen Mann zusammen sein, aber das ist nicht so, weil ich als Mensch zähle und nicht als Körper. Und die Leute denken über solche Sachen gar nicht nach. Die wollen das dann vielleicht am bequemsten quasi für dich machen oder am schönsten oder für irgendwen, aber es ist so eine Gedankenlosigkeit. Und die kann man ganz gut aushebeln, indem man sie einfach in dem Moment darauf aufmerksam macht und das nicht schluckt, vor allen Dingen.

Ninia LaGrande: Du hast in einer TV Folge mit deinem Gast Tobias über Sex mit Tourette gesprochen. Was hast du in der Folge gelernt und warum ist es so wichtig, solche Themen offen anzusprechen?

Paula Lambert: Das Phänomen oder das Besondere daran ist ja, dass fast alle Tourette Betroffenen sich beim Sex total abschalten können oder wenn sie singen oder sich auf irgendetwas fokussieren. Ich finde das irre spannend, was das Hirn da macht. So, und ich hatte nicht nur Tobias in der Sendung, sondern auch Markus. Und Markus hat eine sogenannte funktionale Tick-Störung, vermutet man inzwischen aufgrund von traumatischer Überbelastung. Und der schimpft auch die ganze Zeit. Also der hat das, was man bei Tourette Koprovalie nennt, also immer im Grunde im unpassendsten Moment das aller unpassendsten sagen müssen.

Einspieler Ninia LaGrande: Koprovalie, so nennt man den Drang, unanständige oder obszöne Wörter sagen zu müssen. Kopros ist im Griechischen der Kot, lalo bedeutet "Ich rede". Nur rund 30 % der Menschen mit Tourette-Syndrom haben auch Koprovalie, also die vokale Tick-Störung, unangebrachte Dinge laut zu äußern.

Paula Lambert: Und diese, also die mangelnde gesellschaftliche Akzeptanz, ist Wahnsinn. Und es tut mir total leid, weil ich das so bescheuert finde. Ich habe Markus dann nach Hause zu mir eingeladen, weil ich ein bisschen bei medizinischen Sachen helfen wollte und er war dann acht Tage hier und schon nach einer Stunde oder so fängt dein Hirn an, alles rauszufiltern, was nicht so der Sache dienlich ist, also nicht in die Unterhaltung gehört. Und das kann man als Freund oder Freundin sicher auch machen. Also es ist anstrengender, aber es geht und ich würde mir wünschen, dass die Leute sich einfach mal ein bisschen miteinander auseinandersetzen. Weil so schlimm ist das alles nicht, was da draußen passiert.

Ninia LaGrande: Wie sag ich denn, was ich mag und was nicht? Warum ist es auch gerade für Menschen mit Behinderungen so wichtig, darüber zu sprechen?

Paula Lambert: Meinst du jetzt sexuell oder im Leben an sich?

Ninia LaGrande: Ja, ich meine sexuell.

Paula Lambert: Ja. Naja, es geht ja schon bei ganz normalen Themen los. Also, dass die Leute nicht sagen, dass sie heute keine Lust haben auszugehen, sondern stattdessen irgendein Murks erfinden oder sagen, Du, ich habe gerade gar keine Lust mich mit dir zu treffen. Das wäre schon eine Übung, alleine das im Alltag mal zu probieren. Oder, Ich mag nicht, wie sie mich behandeln, im Geschäft oder in der Behörde. Das passiert ja oft genug. Also zumindest in Berlin wird man so oft angepflaumt. Und wenn man dann sagt, Ich möchte so nicht behandelt werden, dann sind die immer ganz überrascht. Wie? Wieso denn nicht? Ja. Es ist halt so. Und dasselbe, also, wenn man das einmal macht, dann lernt man so für sich selber einzustehen. Und das kann man dann auch ganz prima im sexuellen Erleben umsetzen. Weil es ist ja nur Sex schlussendlich, ja. Also es ist jetzt nicht eine Operation am offenen Herzen. Und das aller allerwichtigste ist, darüber auch lachen zu können und vor allem sich frei zu äußern. Also direkt das Ding bei den Hörnern packen und sagen, Das und das mag ich. Wenn du jetzt in der sexuellen Aktivität selber bist, hilft es natürlich nicht zu rufen, Das ist total blöd, was du gerade machst. Und da ist es ein bisschen wie in der Hunde- und Kindererziehung: Positive Verstärkung ist der Schlüssel zum Glück. Also entweder verbal oder mittels von Geräuschen signalisieren, Das ist gut und das jetzt nicht so. Wenn man sich nicht traut, es direkt anzusprechen, indem man z.B. sagt, Oh, das, was du neulich gemacht hast, fand ich total super. Können wir das nochmal machen? Oder, Weißt du, was ich in diesem Roman gelesen habe? Das würde ich mal ausprobieren. So.

Ninia LaGrande: Welche Rolle spielt Selbstbefriedigung dabei?

Paula Lambert: Selbstbefriedigung spielt natürlich eine ganz, ganz große Rolle, weil du nur, wenn du deinen Körper richtig kennst und weißt, was wie funktioniert, auch

Feedback geben kannst. Oder überhaupt das in dein Erleben mit einbauen kannst und weißt, was gut ist und was eben nicht so gut ist. Also die Leute müssen anfangen, und damit meine ich ehrlich gesagt hauptsächlich Frauen, ihren Körper kennenzulernen. Und viele sagen, Ah, Selbstbefriedigung ist so langweilig und so. Sieh es doch als Wellness für dich selber. Du nimmst dir jetzt mal ein bisschen Me-Time und lernst deinen Körper kennen und dann gibt's noch ein schönes Nebenergebnis, nämlich einen Orgasmus und gut ist. Also so, wie Gesichtereinigung.

Ninia LaGrande: (lacht) Ich finde es auch gar nicht so langweilig, aber gut.

Paula Lambert: Naja, ich finde, so mit Penis finde ich auch schöner, sein wir ehrlich, weil es einfach ein ganzheitlicheres Erlebnis ist. Aber man kann sich das doch schön machen. Die Leute können das ja auch ein bisschen zelebrieren. Also ob man da jetzt einen Film guckt oder einfach ein bisschen masturbiert, das ist doch. Übrigens gibt's einen totalen Unterschied zwischen der männlichen und der weiblichen Masturbation, was so ein bisschen gemein ist. Wenn Frauen masturbieren, dann fangen die Nervenenden richtig an zu blühen und zu funkeln. Wir haben ja auch viel mehr als die Männer. Wenn Männer häufig masturbieren, speziell zu Pornografie, dann stumpfen sie ab und dann brauchen sie irgendwann so starke Reize, dass natürlicher Sex wirklich nur noch mit Müh und Not nötig ist. Das ist nämlich auch was, was ich oft im Podcast höre, dass die Männer, die da auf Dating Apps zu finden sind, nicht mehr dauerhaft eine Erektion halten können, weil sie nämlich total abgestumpft sind durch den ganzen Pornokonsum. Und darum, ich bin nicht gegen Pornos, das wäre auch völlig unrealistisch, aber ich sage, Konsumiert mit Bedacht, weil sich auch der Frontalkortex im Gehirn durch dauerhaften Konsum verändert und man dann immer krassere und krassere Stimulation braucht.

Ninia LaGrande: Fehlt es da vielleicht auch an guten diversen Pornos, die uns irgendwie ein anderes Bild vermitteln?

Paula Lambert: Ich bin überhaupt nicht gegen Pornokonsum, das wäre auch total unrealistisch. Aber ich bin total dafür, dass man Pornos mit einem wachen Auge konsumiert und ich mag diese sehr realistischen Darstellungen, also Nachbars Vergnügungsparty. Da gibt's ja auch, ich habe jetzt vergessen, wie diese Rubrik heißt, also diese homemade Porns halt, das finde ich nicht so ansprechend, ehrlich gesagt. Also mich spricht viel mehr an, so ein erotischer Film, wo es angedeutet wird, aber dann das Kopfkino anspringt. Und das richtet nämlich auch keinen Schaden an. Das heißt, so eine Stimulation, okay. Aber nicht die totale Breitseite. Heißt, lieber anwärmen und dann selber ausführen.

Einspieler Ninia LaGrande: Okay, jetzt wird's privat. Ich mag die volle Breitseite. Ich brauche in Pornos kein langes Storytelling, sondern ich will das sehen, worum es geht. Was es aber tatsächlich noch zu wenig gibt, sind nicht nur realistischere

Darstellungen, auch, um den Performance Druck rauszunehmen, sondern auch Diversität bei den Darsteller*innen. Es gibt in der internationalen Szene ein paar wenige Darsteller*innen mit Behinderung und auch Regisseur*innen, die selbst eine Behinderung haben und daher auch auf mehr Diversität in ihren Filmen achten. Bei den großen Anbietern läuft das aber auch unter Special Interest und, das haben wir ja heute schon im Gespräch festgestellt, ist kein Fetisch, sondern fällt ganz einfach unter mehr als fragwürdiges Verhalten.

Paula Lambert: Und übrigens total unterschätzt ist die erotische Literatur und damit meine ich nicht Fifty Shades of Grey oder so'n Quatsch, sondern - wobei, für manche funktioniert das vielleicht auch - aber es gibt ganz, ganz tolle Bücher im Markt, die einfach direkt ins Hirn gehen und sich gegenseitig daraus vorlesen führt meiner Meinung nach zu einem viel, viel schöneren Erleben, als da irgendwelche Pornos nebenher laufen zu lassen. Das ist eine Katastrophe. Also ich könnte da gar nicht, ehrlich gesagt.

Ninia LaGrande: Du hast zum Weltfrauentag ein Ende der sexuellen Ungleichheit gefordert. Was ist sexuelle Ungleichheit?

Paula Lambert: Sexuelle Ungleichheit ist ganz, ganz viel. Unter anderem aber die Bewertung der Sexualität, die Darstellung der Sexualität, der Glaube, der übrigens auch bei vielen Frauen immer noch verbreitet ist, dass Orgasmen eher was für Männer sind. Und wenn man manchen, also den meisten Studien, die bewegen sich in Richtung "Welche Frau kommt bei der Penetration zum Höhepunkt?" so bei ein Drittel bis nahe an die Hälfte heran, aber wirklich nicht viele. Dass das immer noch so klaglos hingenommen wird. Es ist möglich, während der Penetration einen Orgasmus zu bekommen. Und da muss man einfach so ein bisschen hin erziehen - sich selber und den Partner. Ja, das ist jetzt kein Phänomen. Frauen in lesbischen Beziehungen haben das z.B. praktisch gar nicht, Orgasmusprobleme. Und Frauen in heterosexuellen Beziehungen häufig schon und das liegt teilweise so ein bisschen an der Schwierigkeit der Anatomie. Das ist halt so ein bisschen komplexer gebaut, wenn da zwei, also ein heterosexuelles Paar zusammenkommt. Weil der Mann halt bestimmte Stellungen benutzen muss und die Frau aber auch darauf bestehen muss und überhaupt ein Bewusstsein dafür entwickeln, dass sie orgasmusfähig ist. Das ist nämlich nicht umsonst nur für manche so angelegt, sondern Orgasmus ist für alle da und es geht. Und darum, wenn man nicht zum Orgasmus kommt während der Penetration, dann muss man einfach wirklich sagen, Ab heute wird nur noch für den Orgasmus gevögelt, bis wir beide das hingekriegt haben, dass ich immer während der Penetration zum Höhepunkt komme oder zumindest meistens, aber nicht fast nie. Das ist irgendwie doof. Muss nicht sein.

Ninia LaGrande: "Ab heute wird nur noch für den Orgasmus gevögelt" finde ich auch einen schönen Buchtitel. (lacht)

Paula Lambert: Ja. (lacht) Gute Idee.

Ninia LaGrande: Inwiefern hat die Pandemie Partnerschaften beeinflusst?

Paula Lambert: Ach je. Ja, also es gibt ja ganz, ganz viele Studien dazu, die auch gerade teilweise so noch laufen. Also die Vereinsamung hat sicher zugenommen bei den Singles und die Paare, viele Paare haben glaube ich jetzt nochmal genau gemerkt, was sie aneinander haben oder eben nicht. Darum gab es jetzt auch viele Corona-Trennungen. Und ja, wir sind halt auf das Wesentliche zurückgeworfen und darum wird jetzt eine ganz, ganz große Zeit der Mental Health, wie man so sagt, anfangen. Das heißt, die Leute sind jetzt so an ihre Grenzen gekommen, dass sie wissen, Aha, da ist meine Baustelle, da ist meine Baustelle und übrigens, da ist unsere Baustelle in der Beziehung und daran müssen wir jetzt arbeiten oder eben auch nicht. Insofern ist das, glaube ich, kann man es auch, wenn man nicht alles negativ sehen will, als ganz, ganz großes Geschenk sehen, diese Zeit. Weil ich glaube auch der letzte Trottel inzwischen weiß, das geht für mich und das geht für mich einfach gar nicht mehr. Und ich bin immer dafür, aus so Krisen was Positives zu machen und das hier ist eine 1A Gelegenheit dazu.

Ninia LaGrande: 1A-Krise, ja. (lacht)

Paula Lambert: Ja, 1A-Krise.

Ninia LaGrande: Du hast in einer deiner letzten Kolumne über Ausreden geschrieben, warum man noch mit jemandem zusammen ist, bei dem man, wie du geschrieben hast, nur die verwässerte Version von sich selbst sein kann. Das fand ich ganz spannend. Wie erkenne ich, dass ich in der Beziehung nicht mehr ich selbst bin?

Paula Lambert: Ja, also rückblickend weiß es immer praktisch jeder. Währenddessen ist es so ein bisschen schwerer zu erkennen, weil die Leute dazu neigen, nicht auf ihr Bauchgefühl zu hören oder die Intuition. Und wenn du in einer Beziehung eher unglücklich bist und weniger zufrieden, dann kannst du ziemlich sicher davon ausgehen, dass irgendetwas da grob nicht stimmt. So, und wenn du häufig denkst, Naja, aber eigentlich. Also dieses "Naja, aber eigentlich" ist für mich schon immer ein ganz, ganz großer Indikator. Also die Beispiele, die ich da in der Kolumne genannt habe, waren "Aber, wenn wir alleine sind ist er ganz anders". Sieht man total oft oder hört man total oft, dass der gesamte Freundeskreis den Partner oder die Partnerin echt richtig doof findet und sagt das passt nicht und die gängelt dich und oder der gängelt dich und so weiter und man dann immer sagt "Naja, aber, wenn wir zuhause sind, ist das alles ganz anders". Und das zeigt schon, dass es da zwei Versionen von einem selbst geben muss, nämlich die Versionen, die sich total unwohl in dieser Partnerschaft fühlt, weil es draußen in der realen Welt, die wichtig ist, nicht funktioniert mit der Person. Und dann gibt es eine, die sich zuhause

verstellt, weil da alles, was draußen passiert ist, ausgeblendet wird, damit es drinnen funktioniert. Also es sind immer so scheinheile Welten. Und ja, so muss es auch nicht sein. Also es gibt für jeden Entwicklungszustand immer den richtigen Partner. Und manchmal landet man eben in Partnerschaften, die einem zeigen, Guck mal, da musst du noch an dir arbeiten. Weil du z.B. in einer Partnerschaft bist, in der du nicht du selber sein kannst oder in der deine Freunde, die du sehr liebst, nicht akzeptiert werden und so. Und ein anderes Beispiel war, "Aber der Sex ist so gut". Ja gut, aber wenn das das einzige ist, wirklich, dann hat es nicht viel Substanz. Und gute Liebhaber gibt's nicht so wahnsinnig oft, aber es gibt sie und Sex finden ist wirklich, also das ist nun das geringste Problem.

Ninia LaGrande: (lacht) Woran merke ich, das ist der oder die Partnerin fürs Leben?

Paula Lambert: Ich bin ja inzwischen, bin jetzt auch schon ein bisschen älter geworden, total unsicher, ob es den Partner fürs Leben wirklich gibt.

Ninia LaGrande: Aha.

Paula Lambert: Ich glaube, realistischer ist es, sich zu sagen, Das ist mein Partner für jetzt. Ohne zu sagen, das muss für die Ewigkeit sein, weil man sich damit so einen Druck aufbaut. Vor allem, wenn man dann merkt, Ach, ist vielleicht doch nicht. Aber dort, wo du dich sicher fühlst und wo du weißt, ich kann absolut, mit Haut und Haar und allem Guten und allem Blöden, ich selber sein und gestehe das dem anderen auch zu. Und wir haben ein wahnsinniges gemeinsames Wachstumspotenzial und wir passen körperlich gut zusammen. Das wäre für mich also der Punkt, wo ich sagen würde, Ja, also da, wenn ihr heiraten müsst, Leute, dann so jemanden.

Ninia LaGrande: Finde ich spannend, dass du das sagst, weil Bill Gates ja in der Verkündung der Trennung von seiner Frau auch geschrieben hat, sie hätten kein Wachstumspotenzial mehr und sich deswegen dazu entschieden, sich zu trennen.

Paula Lambert: Ja, und das zeigt die Intelligenz von Bill Gates und seiner Frau, die nämlich erkannt haben, dass das Allerwichtigste in Beziehungen, also die Sinnhaftigkeit in Beziehung, für mich auch, ist das gemeinsame Wachstumspotenzial. Und wenn du kein Wachstumspotenzial mehr hast, dann fängst du an, so stumpf nebeneinander her zu leben. Und das ist für keinen gut. Weder für die Erwachsenen noch für die Kinder. Und darum, ich bin sicher, dass sie alles getan haben, um das irgendwie noch so herumzureißen. Aber manchmal sind Geschichten einfach auch zu Ende geliebt und dann muss man damit leben. Es ist nicht schön für alle Beteiligten, aber es ist auch kein ganz, ganz großer Beinbruch, wenn man das vernünftig macht.

Ninia LaGrande: So dieses nebeneinander her Leben, das kennt man ja z.B. auch als frischgebackene Eltern oder nach vielen Beziehungsjahren. Gibt's da Mittel und Wege, dann doch als Paar nochmal zusammen zu kommen?

Paula Lambert: Ja. Also man muss natürlich Willens sein, überhaupt daran zu arbeiten. Und das ist für viele, die denken, man hat jetzt halt jemanden und dann ist das halt so. Und so funktionieren Beziehungen aber nicht, weil du musst halt richtig dafür ackern, dass es gut läuft. Also du musst eine saubere Kommunikation lernen, du musst dich selber zurücknehmen usw. Wenn gerade ein neues Kind da ist, ist das wahnsinnig schwierig, weil ja auch diese bleierner, unfassbar anstrengende Müdigkeit dazu kommt. Und diese Müdigkeit killt einfach alles. Alles an Lebenssaft, was man noch übrig hat. Und da muss man offen mit umgehen und sagen, Ich fühl mich wie ein Zombie, lass uns einfach mal aufeinander legen und gucken, was passiert. Was man nicht erwarten darf, ist eben, Hey ich schmeiß mich in Negligés und du auch. (lacht) Keine Ahnung, irgendetwas. In dein feinstes Unterhöschen und dann treiben wir es wie die jungen Götter. Das ist einfach unrealistisch. Es wird nicht passieren. Ich würde da eher einen Spaß draus machen und sagen, Wir sind beide so runter geranzt vor lauter Müdigkeit, lass uns doch einfach so richtig stumpfen Aufeinanderlieg-Sex haben. Einfach so ineinander stecken und dann so rum wackeln und gucken was passiert, damit man diesen Performance Druck loswird. Und das Schöne an Sex ist ja, dass man sich danach immer besser fühlt als vorher. Selbst, wenn man vorher gar keine Lust drauf hatte. Und darum muss man sich dafür Räume schaffen. Wenn man ganz lange, lange, lange zusammen ist, muss man halt den Zauber manchmal wieder entfachen. Und es gibt ganz interessante Studien dazu, die gezeigt haben, wie einfach man das Hirn und vor allem den Hormonhaushalt austricksen kann, z.B. indem man gemeinsam Abenteuer erlebt, also kurze Ausflüge oder was weiß ich. Und was abenteuerlich für einen ist, muss man selber bestimmen. Ob man das per Helikopterabsprung oder mit einem Töpferkurs erreicht, liegt im Ermessen des jeweiligen. Aber das Gehirn schüttet dann so viele Glückshormone aus und auch, dass man den Partner wieder in anderen Situationen wahrnimmt, dass ganz viele Paare berichtet haben, sie sind wieder verliebt wie am ersten Tag. Das heißt, Liebe ist auch zu ganz, ganz großen Teilen einfach Biochemie. Das ist jetzt so ein bisschen schade für die ganze Romantikindustrie, aber eine gute Nachricht für alle anderen. Weil im Grunde ist es künstlich herstellbar, auf einem gewissen Niveau. Du musst schon jemanden haben, den wirklich magst, aber du kannst das Feuer durch eine gute, intime Kommunikation: Wer bist du? Was willst du? Wovon träumst du? wieder und wieder über die Jahre, und ein paar kleinen, eingestreuten Abenteuern, total entfachen. Wenn du gemeinsam Dinge erlebst ist die Chance, dass ihr gemeinsam glücklich werdet, deutlich größer.

Ninia LaGrande: Das ist meine letzte Frage: Ist Monogamie wirklich das Beziehungsmodell unserer Zukunft?

Paula Lambert: Ach, die Monogamie. Also ich glaube, so wie sie (Ninia lacht) jetzt bei Kirchen und so weiter gepredigt wird, ist das glaube ich überholt. Weil es auch wirtschaftlich für keinen mehr nötig ist. Frauen können ja ganz prima alleine überleben heute und darum würde ich mich davon erstmal befreien. Das ist wünschenswert, weil es einfach leichter ist. Da muss man nicht in diesen Dating Horror wieder raus, sich nochmal komplett neu erklären. Also mein großer Traum wäre auch jemanden zu treffen, wo das dann einfach so passt, auch vom Entwicklungsniveau her und so, dass das dann bis ich tot umfalle so bleibt. Die Realität ist aber anders. Häufig lernen wir Menschen kennen, die dann zu bestimmten Entwicklungsabschnitten passen. Und ich glaube, wenn man sich da keinen Stress macht und sagt, Ach, ich bin so eine Pfeife, nie finde ich denjenigen für immer, dann ist man ganz fein raus. Also ich habe den passenden Mann für diese Entwicklungsphase gefunden und dann den passenden Mann für diese Entwicklungsphase. Wenn die jetzt nur ein halbes Jahr lang dauert immer, würde ich mir Gedanken machen und vielleicht mal mein Partnersuchbild angucken, mithilfe von ein bisschen Therapie. Aber, keine Ahnung, so 10, 15-Jahres-Blöcke finde ich jetzt schon durchaus realistisch. Vielleicht auch 20.

Ninia LaGrande: Okay. Vielen, vielen Dank!

Paula Lambert: Ja, danke dir! Das hat mir große Freude gemacht.

Einspieler Ninia LaGrande: Das war mein Gespräch mit Paula Lambert. Ich finde es super cool, wie offen und ehrlich sie über Sex, Körper und Beziehungen spricht. Allein das ist für viele ja schon sehr schwierig. Ich schließe mich Paula an, wenn sie sagt, wir müssen wissen, was uns gefällt und vor allem was nicht und das richtig kommunizieren. Auch meine Erfahrung zeigt, je mehr ich über Sex spreche, umso besser wird er für mich. Im Interview ging es viel darum, dass man an sich arbeiten müsse, um Beziehungen zu führen oder bei Penetration Orgasmen zu haben. Da gehe ich nicht ganz mit. Nicht alle von uns brauchen Beziehungen und Orgasmen, um glücklich zu werden. Für mich gilt vor allem bei Sex und Dating: Wie auch immer ihr mögt. Falls ihr übrigens mehr über das Thema Sex mit Behinderung wissen wollt, schaut doch mal in den YouTube Kanal "Frag mich doch" der Aktion Mensch. Hier findet ihr auch eine Folge zu "Können Menschen mit Behinderung Sex haben?" Spoiler: Ja. Viel Spaß beim Schauen. Was ihr hoffentlich richtig doll mögt, ist unser Podcast. Schenkt uns ein Abo und eine tolle Bewertung auf den üblichen Portalen. Bis zum nächsten Mal. Tschüss!