



Seit 2007 sind Schauspielerin Cheryl Shepard (links) und die Sexualtherapeutin Dr. Carla Pohlink eng befreundet – und sprechen über wirklich alles miteinander

# Lasst uns über Sex reden!

**V**or zwölf Jahren lernten sich Schauspielerin Cheryl Shepard, 52, und Internistin und Sexualtherapeutin Carla Pohlink, 45, auf dem Geburtstag eines gemeinsamen Freundes kennen – und schätzen. Seither sind die gebürtige Amerikanerin und die gebürtige Thüringerin eng befreundet und können offen miteinander über alles sprechen. Natürlich auch über die spannendste Nebensache der Welt. In Kürze darf die Welt nun „Mäuschen spielen“ und ihren anregenden Plauderrunden via YouTube beiwohnen.

Als SUPERillu das fröhliche Freundinnen-Duo zum Doppel-Interview in Leipzig traf, verschwanden die beiden erst mal zusammen im Badezimmer. Und während Cheryl ihre Freundin Carla für das Fotoshooting schminkte, hörten wir sie plaudern, kichern und lachen...

► **Cheryl, Carla, man spürt sofort, wie nah Sie sich stehen. Erklären Sie kurz einmal, was Ihre Freundschaft ausmacht?**

Cheryl: Wir hatten einfach von Anfang an einen Draht zueinander und konnten über alles reden. Ohne Tabus. Es ist jetzt aber nicht so, dass wir nur über Sex sprechen. (lacht) Carla kann zum Beispiel ganz toll kochen. Manchmal steht sie mit einer vollen Einkaufstüte vor unserer Tür, marschiert in die Küche und

Schauspielerin **Cheryl Shepard** und Sexualtherapeutin **Dr. Carla Pohlink** wollen in Kürze einen Videopodcast zu Liebe, Sex und Beziehungen starten. SUPERillu traf das Duo vorab zum Gespräch

bekocht meine ganze Familie. Das ist typisch Carla!

Carla: Das Lustige war, ich wusste damals nicht, was Cheryl beruflich macht. Ich fand sie einfach nur sympathisch. Ich hab sie deshalb als „Cheryl“ kennengelernt und nicht als „die Schauspielerin Cheryl“. Das finde ich im Nachhinein richtig gut... Was sie und mich verbindet, ist unsere allumfassende sinnliche Wahrnehmung. Wir lieben beide den Genuss, teilen eine tiefe Emotionalität und sind beide sehr offen.

Cheryl: Wenn's in unser beider Leben oder in unseren Beziehungen mal knirscht, dann besprechen wir das miteinander, nehmen dabei auch kein Blatt vor den Mund.

► **Und wie kamen Sie auf die Idee, im Internet einen gemeinsamen Videopodcast zu Themen wie Liebe, Sex und Beziehung zu starten?**

Cheryl: Ich schreibe ja seit einiger Zeit an einem Roman, der sich auch um diese Themen dreht. Das Buch ist aber meilenweit weg von „50 Shades of Grey“. Im Mittelpunkt steht eine 50-jährige Frau, die ihre Sexualität neu entdeckt. Und auf diesem Weg begleite ich sie... Für die Arbeit an dem Buch stand und steht mir Carla mit ihrem Wissen und Erfahrungsschatz als Sexualtherapeutin, als Ärztin

und auch als Frau und Freundin von Anfang an sehr hilfreich zur Seite. Und dabei haben wir gemerkt: Oh, das sind ja tolle Gespräche, die sich da zwischen uns ergeben. Das wäre ja schade, wenn nur wir etwas davon haben.

Carla: Genau. Und deshalb wollen wir einen Videopodcast etablieren, der in meinem YouTube-Kanal „Sexstunde“ laufen soll und der sich an alle interessierten erwachsenen Frauen richtet. Da diskutieren wir dann Themen wie „Hat die Menopause Einfluss auf meine Sexualität?“, „Wie spreche ich am besten meine sexuellen Wünsche an?“ oder „Wie wichtig ist Masturbation?“

Cheryl: Wir sprechen aus, was sich andere nicht zu fragen trauen, und liefern Antworten zu allen Themen der Sexualität. Klar, sachlich, tiefgründig, authentisch und ohne Tabus. Und wir zeigen, dass es auch Spaß machen kann, über Sex zu reden. Dass man durch Kommunikation sexuellen Frust loswerden und sich heimliche Wünsche erfüllen kann.

Carla: Gerade das Thema Masturbation ist eine große Tabuzone unter Frauen. Das liegt sicher auch daran, dass man die Vagina eben nicht so sieht. Sie sitzt versteckt zwischen den Beinen. Anders als der Penis. Den sieht man(n) – und man(n) spricht auch darüber. Selbst ich



Cheryl und ihr Mann Nikolaus. Die zwei leben eine offene Beziehung

als Ärztin habe bestimmt mehr Penisse als Vaginen gesehen. Bei Mädchen heißt es bis heute oft: Schließ bitte die Beine. Fass dich da nicht an. Der Begriff SCHAM-bereich ist ja allein schon völlig widersinnig. Dabei ist Masturbation wichtig, um sich selbst und seine Bedürfnisse kennenzulernen.

**► Was ist Ihrer Meinung nach das größte Problem in deutschen Betten?**

**Cheryl:** Zum einen die fehlende Kommunikation und zum anderen das falsche Selbstverständnis, dass man in erster Linie der Erfüllungshelfer des anderen ist ... Unsere Botschaft ist deshalb: Spüre dich selbst, bring dich selbst ein und sage, was du dir wünschst. Ganz authentisch und ohne Scheu.

**Carla:** Sexualität wird oft zuerst an den anderen adressiert. Nach dem Motto: Der Mann soll es der Frau richtig besorgen. Ich finde aber, jeder sollte erst einmal sexueller Selbstversorger sein und die Verantwortung der eigenen sexuellen Erfüllung nicht dem Partner aufbürden.

**Cheryl:** Sex sollte nicht von Techniken gesteuert sein, sondern viel intuitiver und spielerischer erfolgen. Selbst wenn mal etwas schiefgeht ... Piep-egal, lacht drüber! Niemand ist eine Orgasmusmaschine, bei der immer die gleichen Knöpfe gedrückt werden müssen, um zum gewünschten Ergebnis zu gelangen. Auch im Bett sollten die Menschen vor allem eins sein: neugierig. Darin stecken zwei entscheidende Worte: neu und Gier.

**► Wird der Orgasmus generell überbewertet?**

**Carla:** Ja, ich finde der wird viel zu hoch gehängt. Immer einen Höhepunkt haben zu MÜSSEN, übt einen solchen Druck aus, der jeden Spaß, jede Leichtigkeit nimmt. Der Mann denkt, er

muss immer ein Stehaufmännchen präsentieren. Und die Frau meint, immer in eine lautstarke Mega-Extase verfallen zu müssen. Wenn das klappt – toll. Aber es sollte kein Muss sein. Nähe, Zärtlichkeit, Wärme, Lust – das sollten die entscheidenden Triebfedern für Sex sein.

**Cheryl:** Ich denke sogar, wenn der Druck, einen Orgasmus zu kriegen, erst mal raus ist, umso besser und leichter kriegt man einen.  
**Carla:** Und dazu kommt: Sex wird in der Regel immer mit Geschlechtsverkehr verbunden. Der GV soll und muss immer der Zielbahnhof sein. Dabei ist das doch auf die Dauer todlangweilig. Und auch schade, denn so werden alle anderen sexuellen Spielarten komplett in den Schatten gestellt. Wie wäre es zum Beispiel, wenn man sich in der Ecke des Supermarkts einfach mal wieder heimlich befummelt. So wie früher als Teenager.

**► Apropos Teenager. Früher wurden junge Menschen in der DDR durch das Kultbuch „Denkst du schon an Liebe?“ von Heinrich Brückner aufgeklärt. Nach der Wende vom „Dr. Sommer“-Team der BRAVO. Heute gibt es das Internet ...**

**Cheryl:** Ich bin kein Internetgegner, aber mir fehlen dort ECHTE Menschen und ECHTE Informationen. Da wird mir viel zu sehr künstlich posiert und es werden zu viele Klischees bedient. Dadurch erhält die junge Generation so viele Falschinformationen über Sex. Deshalb sollten alle Eltern angehalten sein, ihre Kinder realistisch sexuell aufzuklären. Leider verspüren viele Mütter und Väter immer noch zu viel Scham, um das zu tun.



**Wie geht es Ihnen auf dem Höhepunkt der Gefühle?**



**Verraten Sie in Ihrem neuen Videopodcast auch eigene Bett-Geheimnisse?**

**Carla:** Junge Mädchen haben oft so eine To-do-Liste im Kopf, bei der sie denken, das und das müsse man machen. Die fragen dann in irgendwelchen Foren: „Mein Freund will es mir so und so besorgen. Was muss ich da beachten?“ Ich denk dann immer: Hä? Willst du das denn überhaupt? Oder machst du das

nur mit, um es auf deiner imaginären To-do-Liste abzuhaken. Da wird viel zu wenig hinterfragt und in sich hineingehorcht. Wir sind ja mittlerweile eine extrem narzisstische Selbstinszenierungs-Gesellschaft geworden. Das ist so weit weg von der Frage: Was will ich eigentlich? Da zählt eher: Mit was mache ich mich interessant? Aber spätestens mit 40, 50 Jahren sollte



**Was ist das größte Problem in deutschen Betten?**

**► Aber was ist mit dem Beginn der Wechseljahre? Den ersten Prostataprotektoren? Dem Nachlassen der körperlichen Fitness? Das sind ja eher Hindernisse ...**

**Carla:** Damit haben viele ab einem bestimmten Alter zu tun. Aber die Menschen achten dann auch mehr auf sich, sie sind sich der Veränderungen ihres Körpers bewusst – und sie machen das Beste daraus. ER weiß, dass sein bester Freund nicht mehr ohne Weiteres strammsteht. Und SIE weiß, dass sie nicht mehr so schnell wie früher das Feuer entfachen können wird. Also geht man achtsamer mit sich um und nimmt sich

**Wie sähe Ihr Leben ohne Sex aus?**

mehr Zeit. Dadurch wird man gelassener und der Performance-Druck früherer Zeiten lässt deutlich nach.

**► Wie wichtig ist Sex für den Menschen überhaupt?**

**Cheryl:** Das muss jeder für sich selbst beurteilen. Für mein inneres Gleichgewicht ist Sex sehr wichtig. Das ist für mich wie Entspannung, Sport und Geburtstag zusammen. (lacht) Und ich mag das Gefühl,



in dem Moment so sehr mit meinem Körper im Einklang zu sein.

**Carla:** Ich finde Sex auch sehr wichtig. Aber das muss jeder für sich entscheiden. Auch bei der Quantität gibt es kein Maß der Dinge. Manche brauchen täglich Sex, andere nur alle sechs Wochen. Und beides ist völlig normal und okay. Das Einzige, was zählt, ist: Jeder sollte nach seinem Bedürfnis die Sexualität leben, die ihn oder sie wirklich glücklich macht.

**► Wie lange können Frauen und Männer sexuell aktiv sein? Gibt es da eigentlich eine biologische Grenze?**

**Carla:** Nein, absolut nicht. Wer immer gern Sex hatte, wird damit auch im hohen Alter nicht aufhören. Ich kenne Ü75-Paare, die schon seit Jahrzehnten zusammen sind und noch immer ein reges Sexualleben pflegen. Die haben zum Teil deutlich mehr Sex als wir im mittleren Lebensalter. Einfach weil sie mehr Zeit dafür haben.

Und was ist deren Geheimnis? Sie nehmen sich so, wie sie sind. Und da wären wir wieder bei meinem Lieblingsmotto: Leute, besinnt euch auf eure sexuelle

Authentizität! Dann ist der Spaß im Bett vorprogrammiert.

Interview: Susi Groth



**SEXPERTIN & ÄRZTIN**  
**Dr. Carla Pohl** arbeitet als Fachärztin für innere Medizin und als Sexualtherapeutin. Die gebürtige Altenburgerin ist zudem als Sexualberaterin für den MDR tätig und als Dozentin an der Hochschule Merseburg.

