

BERIT BROCKHAUSEN

Guter Sex geht anders

So finden Sie Erfüllung zu zweit

Wege aus Langeweile, Frust und Unsicherheit

Aus dem
Erfahrungsschatz
einer Sexual-
Therapeutin

INHALT

Ein paar Worte vorweg

6

Die Wahrheit: Warum wir alle schlechten Sex haben

9

Was guter Sex wirklich braucht 9

Wie gut kann Sex eigentlich sein? 11

Was können wir erwarten? 13

Den „normalen Sex“ gibt es nicht 15

Wer Sex „macht“, verpasst das Beste 16

Warum Sex-Tipps nicht weiterhelfen 18

Besser eine Sexualstörung als schlechten Sex 20

Wo bleibt der Spaß? 22

Beziehungssex – besser als sein Ruf 23

Erotik und Alltag: Die Quadratur des Kreises 25

Guter Beziehungssex – eine Frage der Entscheidung 31

Die Entscheidung: Genügen oder Vergnügen?

35

Fallstricke für die Lust 35

Natur oder Kultur 37

Reize wecken die Lust 38

Wenn Sex einfach sein muss 40

Wir können auch anders 42

Wollen statt Sollen 45

Was verboten ist, macht uns scharf? 46

Was mich scharfmacht, entscheide ich 47

Wie viel Erotik braucht guter Sex? 48

Die Lust an den Möglichkeiten 50

Ohne Sie geht gar nichts	53
Unterschiedliche Bedürfnisse	54
Mein Körper gehört – wem eigentlich?	55
Zum Glück gezwungen?	56
Fighting for Peace	59
Mein Körper, meine Sexualität	62
Sich ernst nehmen	63
Das Recht auf schlechten Sex	67
Die Reise zur Lust	68
Wer entscheidet was?	68
Die Schatzinsel	71

Der Weg: Spüren statt Funktionieren **74**

Die Reise zu gutem Sex	74
Das erste Geheimnis: Einzigartig statt normal	75
Was ist beim Sex „normal“?	76
Vom Wert sexualwissenschaftlicher Umfragen	78
Inszenierte Realität: Pornos	80
Seit wann ist Anpassung sexy?	83
Das zweite Geheimnis: Feinschmecker statt Vielfraß	87
Brave Kinder essen den Teller leer	88
Essen, was mir schmeckt	90
Feinschmecker sind wählerisch	94
Heilfasten	96
Das dritte Geheimnis: Poesie statt Alphabet	98
Nur wer Nein sagen könnte, sagt wirklich Ja	100
Wer weiß schon beim ersten Schritt, wohin die Reise geht?	102

Das vierte Geheimnis: Wohlfühlen statt Leistungssport	105
Was sagen die Punktrichter?	106
Wie man gleich zwei Leuten den Spaß verdirbt	108
Zeig mir, dass ich gut bin	109
Mit dem Körper, nicht gegen ihn	110
Das fünfte Geheimnis: Forschen statt Gedankenlesen	115
Der wahre Experte für die Lust des Partners liegt neben Ihnen	116
Auf Empfang: Sie verpassen gerade das Beste	119
Vom Wissen und Wünschen	120
Was will ich?	123
Keine Ahnung ist eine gute Voraussetzung	124
Das sechste Geheimnis: Improvisieren statt Kopieren	129
Dann kannst du tun mit mir, was ich will	131
Sich einstimmen	133
Sich beherrschen – mal ganz anders	136
Das siebte Geheimnis: Genuss statt Dienstleistung	141
Die innere Buchhaltung	142
Offene Rechnungen	143
Die Lüge vom Verwöhnen	144
Geben oder Nehmen?	146
Keine Kompromisse!	149
Das Geheimnis guter Liebhaber und Liebhaberinnen	152

Die Chance: Die Lust zurückerobern 155

Wer bin ich?	156
Sex ist gelernt	156
Lüste und Gelüste	161
Ich weiß, ich sollte ihn lieben	165
Dazulernen geht immer	169
Kontakt findet an Grenzen statt	176
Scham ist nichts Schlechtes	177
Sich zeigen braucht Mut	180
Aufbruch ins Abenteuer	182

Die Einladung: Guter Sex ist Ihre Entscheidung 189

Nehmen Sie sich ernst	189
Wer will ich sein?	191
Fehlendes Begehren ist kein Schicksal	192
Sie bestimmen, wer über Sie bestimmt	194
Guter Sex ist meine Entscheidung	197
Sie sind dran	198

Lesetipps 199

EIN PAAR WORTE VORWEG



Liebe Leserin, lieber Leser,

hier müsste eigentlich die obligatorische Anmerkung stehen, dass ich der Einfachheit halber von der Leserin und ihrem Partner spreche, aber selbstverständlich alle anderen (also die Leserinnen mit ihren Partnerinnen, die Leser mit ihren Partnern und die Leser mit ihren Partnerinnen) „mitgemeint“ sind. Leider finde ich das blöd. Deshalb möchte ich

Sie an dieser Stelle warnen, dass es in diesem Buch wild durcheinander gehen wird. Manchmal spreche ich über Männer, manchmal über Frauen, manchmal über gleichgeschlechtliche Beziehungen und häufig über heterosexuelle Partnerschaften. Und ich hoffe sehr,

- dass Sie sich beim Lesen nicht allzu sehr über sperrige Formulierungen ärgern, zum Beispiel wenn ich von „dem oder der Liebsten“ spreche,
- und dass Sie sich grundsätzlich immer dann angesprochen fühlen, wenn Ihnen etwas bekannt vorkommt. Ganz unabhängig von Ihrem Geschlecht und dem des Menschen an Ihrer Seite.

Die Paare, die in diesem Buch auftauchen, gibt es so nicht. Ich habe Beispiele gewählt, die häufig vorkommen, und reale Beratungsgespräche mit veränderten Namen und Situationen nacherzählt. Sollten Sie sich dennoch wiedererkennen, liegt das daran, dass Sie nicht die Einzigen sind, denen es so geht.

Dieser Ratgeber ist keine wissenschaftliche Abhandlung. Deshalb nenne ich im Text Kollegen und Autorinnen, denen ich wichtige Impulse verdanke. Am Ende des Buches finden Sie in den Lesetipps die dazugehörigen Bücher.

Unter www.desafinado.de/guter-sex-geht-anders.html finden Sie Literaturhinweise und weiterführende Links. Sie finden in einigen Kapiteln einen Hinweis auf die Website und die Nummer, unter der Sie weitere Informationen finden können. Der hier abgedruckte Code (QR = Quick Response) ermöglicht es Ihnen, die Internet-Links direkt anzusteuern. Halten Sie die Kamera Ihres internetfähigen Smartphones über den Code, fotografieren/scannen diesen und schon erscheint die Internetseite. (Zum Scannen des QR-Codes ist auf den meisten Smartphones die Reader-Software bereits vorinstalliert, andernfalls können Sie sich diese aus dem Internet herunterladen; siehe Herstellerangaben.)



www.desafinado.de/guter-sex-geht-anders.html

Ich möchte Ihnen in diesem Buch zeigen, was wirklich etwas nützt und was sich in meiner Praxis bewährt hat. Deshalb werde ich im ersten Teil, „Die Wahrheit“, vier scheinbare Selbstverständlichkeiten in Frage stellen, die es schwer machen, mit dem real existierenden Sex zufrieden zu sein. Im zweiten Teil, „Die Entscheidung“, möchte ich Ihnen zeigen, dass Lust Spielräume braucht, in welchen wir wirklich selbst über uns und unseren Körper bestimmen. Der dritte Teil des Buches, „Der Weg“, basiert auf einem Programm, mit dem ich die Paare in meiner Praxis unterstütze, mehr sexuelles Selbstvertrauen zu entwickeln. Im vierten Teil, „Die Chance“, geht es um zwei zentrale Fragen, die Sie beantworten müssen, um schöne erotische Begegnungen zu erleben, nämlich: Was macht meine Sexualität, meine Lust aus? Und: Was möchte ich damit anfangen? Im letzten Teil, „Die Einladung“, geht es ans Eingemachte, nämlich ob Sie Ihre Sexualität wirklich verbessern werden oder nicht.

Am Ende jedes größeren Abschnitts finden Sie unter der Überschrift „Weiterdenken“ einige Fragen, die Sie anregen sollen, sich mit Ihren eigenen Erfahrungen, Vorstellungen, Wahrnehmungen und Wünschen auseinanderzusetzen. Dadurch steht Ihnen beim Lesen dieses Buches der kompetenteste Experte/die kompetenteste Expertin der Welt zur Seite, den/die es gibt, wenn es um Ihre eigene Sexualität geht: Sie selbst! Denken Sie daran, dass eine positive Wirkung natürlich nur dann eintritt, wenn Sie sich tatsächlich mit den Dingen beschäftigen. Häufig geht das leichter, wenn Sie sich etwas Zeit dafür nehmen und Ihre Gedanken aufschreiben, denn vieles wird klarer, während wir es notieren. Wenn Sie mögen, legen Sie sich ein Heft an, ein „Reisetagebuch“ über Ihre Reise zu gutem Sex, in das Sie Ihre Beobachtungen, Erfahrungen und Ideen eintragen. Sie können die dazugehörigen Arbeitsblätter auch herunterladen: www.desafinado.de/guter-sex-geht-anders.html.

Ich freue mich darüber, Sie auf Ihrer Reise ein Stück zu begleiten, und wünsche Ihnen nicht nur viel Spaß, sondern auch viele an- und aufregende Erkenntnisse.

Ihre

Berit Brockhausen

DIE WAHRHEIT: WARUM WIR ALLE SCHLECHTEN SEX HABEN

In diesem Teil geht es um vier gravierende Missverständnisse, die uns die Lust verleiden:

Irrtum 1: Alle anderen haben guten Sex.

Irrtum 2: Sex-Tipps sind gut (und führen zu besserem Sex).

Irrtum 3: Sexualstörungen sind schlecht.

Irrtum 4: Sex in Beziehungen ist schlechter, als es gut wäre.

Was guter Sex wirklich braucht

Beginnen wir doch einfach damit, dass wir ehrlich sind. Wenn es so einfach wäre, richtig schönen Sex zu haben, dann würde ich an diesem sonnigen Vormittag nicht am Schreibtisch sitzen und dieses Buch schreiben. Und Sie hätten ganz bestimmt etwas Besseres vor, als es zu lesen. Vielleicht würden Sie stattdessen einen Krimi lesen. Oder Plätzchen backen. Das Auto waschen, im Café sitzen, in die Sauna gehen, ein Musikstück komponieren oder tanzen gehen. Oder verschwitzt, aber glücklich im Arm des Menschen Ihrer Wahl liegen. Eine verfüh-

rerische Vorstellung: Was könnten Sie nicht alles mit der Zeit anfangen, die Sie (und nicht nur Sie allein!) darauf verwenden, Bücher wie dieses zu lesen und sich damit zu beschäftigen, wie Sie mehr Erfüllung zu zweit finden können.

Stattdessen beschäftigen wir uns mit dem Thema Sex. Sie sind neugierig darauf, was denn nun wirklich den Unterschied zwischen Top oder Flop im Bett macht. Sie sind gespannt, welche klugen Tipps ich habe, mit denen Sie Ihr Liebesleben aufpeppen können. Glauben Sie mir: Ich würde Ihnen wirklich gern vier einfache Ratschläge geben, die Ihre Sexualität in Nullkommanichts verändern, und dann ist es gut. Doch mal ehrlich: Wenn ich Ihnen sagen würde, Sie sollen mit dem oder der Liebsten offen über Ihre Wünsche und Bedürfnisse reden – da wären Sie doch auch von ganz allein drauf gekommen! Und vermutlich tun Sie es trotzdem viel zu selten. Es scheitert also nicht am Wissen. Für guten Sex brauchen Sie also mehr als einen flotten Spruch.

Ratschläge gebe ich Ihnen trotzdem, doch Sie bekommen noch mehr. In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie diese Ratschläge in Ihrem (Liebes-)Leben anwenden, damit Sie in Zukunft wirklich mehr Spaß im Bett haben als bisher.

- **Nehmen Sie Ihre Zweifel ernst.** Genau das werde ich in diesem Buch auch tun. Ich werde Ihre Fragen aufgreifen und konsequent zu Ende denken. Sie werden sich möglicherweise über das Ergebnis wundern!
- **Beseitigen Sie die Störfaktoren.** Nein, ich meine nicht, dass Sie das Telefon stumm schalten oder einen Babysitter buchen sollen (obwohl auch das ungeahnte Wirkungen haben kann). Sondern ich zeige Ihnen, in welche Fallen wir beim Sex tappen und wie Sie dies vermeiden können. Ich hoffe, dass Ihr Selbstvertrauen nach dem Lesen dieses Buchs gestärkt ist und Sie entspannter leben und lieben, wie es Ihnen gefällt.

- **Entwickeln Sie sexuelles Selbstbewusstsein.** Je besser Sie Ihre Stärken, Potenziale, aber auch Grenzen kennen, desto eher können Sie diese nutzen, um richtig guten Sex zu haben. Kein Stress: Was nicht ist, kann noch werden. Dazulernen geht immer.
- **Werden Sie erwachsen.** Guter Sex ist nämlich nur was für Erwachsene! Und die sitzen nun mal nicht auf der Bettkante und beklagen das Fehlen der Leidenschaft, sondern sie treffen Entscheidungen.

Wie gut kann Sex eigentlich sein?

Der Titel dieses Buchs verspricht Erfüllung zu zweit. Es geht also um Sexualität mit einem Partner oder einer Partnerin. In meinen Beratungen frage ich die Paare, was sie eigentlich unter Sex verstehen. Die erste spontane Antwort ist normalerweise „Geschlechtsverkehr“. Doch wenn die beiden dann weiter darüber nachdenken, kommen die Einschränkungen. Oder auch die Ausweitungen. Das Petting der Anfangsphase fanden beide auch sehr aufregend ... wäre vielleicht Erregung das, was Sex von anderen Formen von Körperkontakt unterscheidet? ... Erregung lässt sich natürlich auch ohne Partner oder Partnerin haben ... also ist Sex nicht auf die Betätigung mit anderen begrenzt ... und was ist überhaupt mit Erotik? Küssen, ist das schon sexuell? Zungenküsse vielleicht ... aber was ist mit dem Vibrieren unter den zarten Küssen des Partners auf den Nacken und dem Würgereiz beim ungeschickten Zungenkuss? Ist jede Berührung an unbedeckten „einschlägigen“ Körperpartien sexuell? Nacktheit an sich ja nicht, schließlich zeigen wir uns unbefangen in der Sauna und am FKK-Strand ... und was macht eigentlich einen Schlag auf den Po zu einer sexuellen Handlung anstatt zu einer Körperverletzung?

Gut, dass wir darüber sprechen. Es gibt keine einfache Definition, die alle Aspekte beinhaltet, die uns in diesem Zusammenhang einfal-

len. Selbst wenn Orgasmus das einzige Kriterium für Sex wäre, dann bleibt es trotzdem uneindeutig: Wieso soll die kleine Spannungsentladung im Beckenbereich inklusive Wärme und Zucken der Muskulatur ausgerechnet Sex sein, aber die tiefempfundene Hingabe einer Umarmung ohne Orgasmus nicht?

WAS IST SEXUALITÄT?

Laut Wikipedia bezeichnet Sexualität im sozio- und verhaltensbiologischen Sinne die Formen geschlechtlichen Verhaltens zwischen Geschlechtspartnern. Im weiteren Sinn bezeichnet Sexualität die Gesamtheit der Lebensäußerungen, Verhaltensweisen, Empfindungen und Interaktionen von Lebewesen in Bezug auf ihr Geschlecht. Zwischenmenschliche Sexualität wird in allen Kulturen auch als ein möglicher Ausdruck der Liebe zwischen zwei Personen verstanden.

Umfassender ist die Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO): „Sexualität bezieht sich auf einen zentralen Aspekt des Menschseins über die gesamte Lebensspanne hinweg, der das biologische Geschlecht, die Geschlechtsidentität, die Geschlechterrolle, sexuelle Orientierung, Lust, Erotik, Intimität und Fortpflanzung einschließt. Sie wird erfahren und drückt sich aus in Gedanken, Fantasien, Wünschen, Überzeugungen, Einstellungen, Werten, Verhaltensmustern, Praktiken, Rollen und Beziehungen. Während Sexualität alle diese Aspekte beinhaltet, werden nicht alle ihre Dimensionen jederzeit erfahren oder ausgedrückt. Sexualität wird beeinflusst durch das Zusammenwirken biologischer, psychologischer, sozialer, wirtschaftlicher, politischer, ethischer, rechtlicher, religiöser und spiritueller Faktoren.“ (aus: „Standards für die Sexuaufklärung in Europa“ BZgA 2011)

Wenn es Ihnen wie meinen Klienten geht, und Sie keine schnelle und eindeutige Antwort auf die Frage haben, was Sexualität für Sie eigentlich ist, dann können Sie jetzt beruhigt sein. Es liegt nicht an Ihnen. Sondern dieser Begriff umfasst tatsächlich ganz vielfältige Aspekte

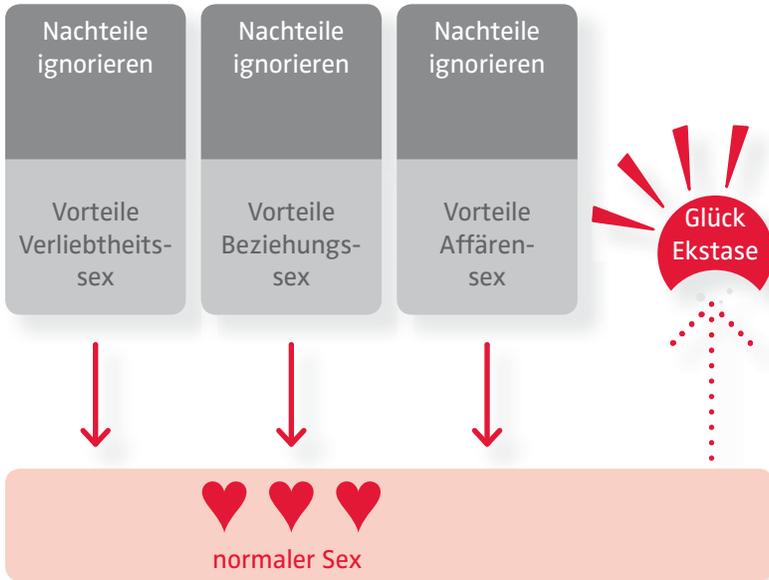
und spielt in ganz unterschiedlichen Lebensbereichen und Lebensäußerungen eine Rolle.

Und als sei das alles nicht schon kompliziert genug, vermischen wir beim Thema „Sex zu zweit“ häufig einiges, was gar nicht zusammengehört. Die Auswirkungen auf unser Liebesleben und unsere Zufriedenheit sind fatal.

Was können wir erwarten?

Wenden wir uns also dem zu, was zwischen zwei Menschen geschieht. Sie werden mir zustimmen, dass sich der Sex in der Verliebtheitsphase von dem in einer langjährigen Beziehung unterscheidet. Beides lässt sich weder mit der Sexualität in einer Affäre vergleichen noch mit Sex in einer anonymen Situation oder gegen Bezahlung ... Dennoch wird alles wild durcheinander gemischt, wenn in den Medien über **normale Partnersexualität** gesprochen wird. Es wird uns vermittelt, dass wir bei jeder sexuellen Begegnung mit dem oder der Liebsten eigentlich alles erleben müssten:

- Die Vorteile des Verliebtheitssex (die Sehnsucht nach Verschmelzung, Leidenschaft, Begehren, Aufregung, sich gewollt fühlen sowie das Entzücken beim Anblick des andern)
- Die Vorteile von Beziehungssexualität (die Sicherheit, die körperliche Vertrautheit, die Geborgenheit und die tiefe Zuneigung)
- Zusätzlich natürlich auch die Vorteile von Affärensex (die Zielstrebigkeit, die Aufregung, die Ausnahmesituation, die Schamlosigkeit des Wollens)
- Gleichzeitig bleiben wundersamerweise die Nachteile aller drei Formen aus
- Während schließlich noch eine Prise Glück und Ekstase dem Ganzen das Sahnehäubchen aufsetzt



Schauen Sie sich die Aufzählung an und vergleichen Sie: Wie ist der „normale Sex“, den Sie haben? Eben. Niemand (in Worten: *niemand*) erlebt dieses Gemisch aus den schönsten Momenten verschiedener Arten sexueller Begegnung. Sie nicht, Ihr Nachbar nicht und die Sexualtherapeutin aus dem Fernsehen auch nicht. Weil Sie diesen Sex nicht gibt. Das Konzept ist widersprüchlich und unrealistisch und

Verglichen mit dem, was möglich scheint, haben wir alle schlechten Sex.

trotzdem kommt leider kaum jemand auf die Idee, dass es ganz normal ist, diesen angeblich „normalen Sex“ *nicht* zu haben. Doch die Erwartungen sind groß und die Messlatte hängt hoch – unerreichbar hoch. Wie wollen Sie denn die leidenschaftliche Sehnsucht empfinden, die aus der Aufregung und Unsicherheit des Beziehungsanfangs resultiert und sich gleichzeitig zutiefst geborgen fühlen? Wenn Sie diesen Maßstab anlegen, dann haben Sie schlechten Sex. Nicht nur Sie. Wir alle.

Den „normalen Sex“ gibt es nicht

Noch schlimmer: Wenn Sie sich an diesen oder anderen Vorstellungen orientieren und versuchen, „normalen Sex“ zu haben, dann werden Sie schlechten Sex haben oder überhaupt keinen mehr. Die Versuche, Ihr Liebesleben aufzupeppen, damit es den Erwartungen entspricht, werden Sie unter Druck bringen und Stress auslösen. Letzterer ist ein körperlicher Alarmzustand, der in bedrohlichen Situationen Energie bereitstellt, um die Gefahr zu meistern. Dafür muss der Körper andere, unwichtigere Empfindungen blockieren. Physiologisch geht es ums Überleben, um Kampf oder Flucht. Lust, Genuss, Hingabe und Entspannung sind jetzt alles andere als sinnvoll. Je angestrenzter Sie also versuchen, den guten Sex zu haben, der doch angeblich normal ist, desto unbefriedigender werden Ihre realen erotischen Erfahrungen sein. Nicht, weil mit Ihnen etwas nicht stimmt. Sondern weil Ihr Körper völlig angemessen und gesund auf diesen Stress reagiert.

Nehmen Sie sich ernst. Wenn es Ihnen bis heute nicht gelungen ist, den tollen Sex zu haben, der angeblich ganz normal ist, dann sollten Sie die Möglichkeit in Betracht ziehen, dass es genau deshalb nicht passiert, weil es gar nicht geht. An einer unlösbaren Aufgabe zu scheitern ist keine Schande. Es ist nur schade um die Zeit, in der Sie sich vergeblich daran abarbeiten, anstatt sich damit zu beschäftigen, wie Sie tatsächlich schönen Sex haben können.

Doch so schnell geben die meisten Menschen nicht auf. Zu verlockend ist das Versprechen, das dieser Mythos enthält.

Nur Vorteile, keine Nachteile – hey, da sind wir doch alle gern dabei! In den Buchhandlungen gibt es Ratgeber für jede Gelegenheit, Sex-Tipps für Girls, erotische Anregungen für junge Eltern, und schließlich das Handbuch „Silver Sex“, damit auch die ältere Generation ihr

Leidenschaftlich, vertraut, unkompliziert, spontan, schamlos, ekstatisch und erfüllend – was von den Medien als „normaler Sex“ propagiert wird, existiert nicht.

Liebesleben abwechslungsreich und befriedigend gestaltet. Die Botschaft: Optimieren Sie Ihren Lustgewinn! Seien Sie offen, experimentierfreudig, unverklemmt, dann können auch Sie leidenschaftliche Sexualität erleben (wie sie normal wäre). Doch wer gehofft hat, nach der Lektüre dieser Ratgeber auf Knopfdruck jede Menge Lust, Erregung und Orgasmus unbeschwert genießen zu können, auf den wartet eine Enttäuschung.

Wer Sex „macht“, verpasst das Beste

Es reicht nicht aus, erotische Gelegenheiten zu schaffen, sexuelle Fantasien auszusprechen, sich mit erotischen Spielzeugen und Dessous einzudecken oder die Stöße beim Geschlechtsverkehr in einem bestimmten Rhythmus durchzuführen. Das sind Dinge, die wir tun können, doch gerade schöner Sex ist ja nichts, was wir einfach nur „machen“. Wir erleben ihn – nicht nur mit Haut und Haaren, sondern wirklich mit Leib und Seele. Und das auf ganz verschiedenen Ebenen, die einander beeinflussen.

- **Ebene der Gefühle:** Die Berührungen und Aktivitäten lösen Gefühle aus, manchmal schmerzliche Sehnsüchte oder tiefe Glücksgefühle, vielerlei Ängste (vor Ablehnung, Beschämung, Auflösung, Benutztwerden) und neben Genuss und Wohlgefühlen stehen manchmal Langeweile, Zweifel bis zur Verzweiflung und häufig auch unbestimmte Gefühle, die tief in uns rumoren, ohne dass wir sie einordnen könnten.
- **Ebene der Gedanken und Bewertungen:** Wir beobachten, was wir tun und bewerten es. Wir zweifeln, ob wir gut genug sind, ob das, was wir spüren, normal ist. Wir überlegen, was sinnvoll ist, treffen konkrete Entscheidungen für oder gegen bestimmte Stellungen, Techniken, Hilfsmittel oder Empfängnisverhütung. Wir denken über die Formulierung unserer Wünsche nach und beschäftigen uns möglicherweise mit den Reaktionen, die wir darauf

erhalten. Wir versuchen zu berücksichtigen, was mit dem Partner in diesem Moment sein mag, verfolgen aufmerksam und besorgt das Geschehen, wenn wir mit Schwierigkeiten rechnen.

- **Körperliche Ebene:** Wir nehmen wahr, was mit unserem Körper geschieht, spüren wohltuende und störende Berührungen, registrieren Lust, Erregung und Orgasmus, aber auch Kitzeln, Unwohlsein und Schmerzen, erleben Anspannung oder Entspannung, empfinden uns sinnlich oder von unserer Sinnlichkeit abgeschnitten. Wir erleben die sexuelle Energie bedrohlich oder belebend, wir geben uns den Körpergefühlen hin oder kämpfen um Kontrolle.
- **Beziehungsebene:** Wir erleben uns in Kontakt mit dem Partner oder ziehen uns in unser eigenes Erleben zurück. Wir drücken Zärtlichkeit und Begehren aus, ebenso Ablehnung und Aggression. Oder wir versuchen, diese Gefühle wegzuschieben, weil wir sie als unpassend empfinden. Wir fühlen uns gewollt und im wahrsten Sinne des Wortes angenommen, aber vielleicht auch benutzt und nicht gesehen. Wir bestätigen einander unsere Zusammengehörigkeit und nähren das Gefühl von Verbindung zwischen uns durch diesen gemeinsam erlebten beglückenden Moment. Manchmal macht das Angst. Wir spüren die geteilte Intimität oder wir gehen darüber hinweg, dass sie fehlt. Wir sind verunsichert, wie der andere zu uns steht, oder genießen Vertrauen und Sicherheit.
- **Ebene des Selbstgefühls:** Wir spüren uns intensiv – oder schalten uns ab, um zu funktionieren. Wir genießen die Bestätigung durch den anderen und das Gefühl eigener Attraktivität bzw. wir zweifeln daran. Wir genießen die Reaktionen unseres Körpers und das Gefühl, sie wirkungsvoll steuern zu können, oder wir fühlen uns ohnmächtig und dem Geschehen ausgeliefert. Wir kämpfen gegen die Gefahr der inneren Auflösung.

Wir erleben Sex auf ganz verschiedenen Ebenen, die einander beeinflussen. Das ist bereichernd, kann aber auch verwirrend sein.

Sie hatten schon einmal die Idee, dass Sexualität kompliziert ist? Sie haben völlig recht! Wer schönen Sex haben will, sollte die unterschiedlichen Erlebensebenen nicht ausblenden. Und diese lassen sich nun mal nicht so einfach durch Tipps beeinflussen. Schon die Empfehlung „sei einfach unverkrampft und locker“ mag richtig sein, ist aber schwer umzusetzen.

In diesem Buch werden wir uns mit all diesen Ebenen beschäftigen und Wege finden, wie Sie tatsächlich etwas verändern können.

Warum Sex-Tipps nicht weiterhelfen

Die Menschen, die in meine Praxis kommen, erleben ihre Sexualität auf allen Ebenen. Manchmal sind sie verwirrt, weil eine schöne Begegnung sie wider Erwarten sehr aufwühlt. Andere fühlen sich zwischen widersprüchlichen Gefühlen hin und her gerissen oder sind verunsichert, weil ihr Erleben so ganz anders ist als das, was sie erwartet haben (nicht zuletzt aufgrund des landläufigen Bildes von dem, was „normal“ ist). Häufig suchen sie zunächst in Ratgebern Sicherheit. Was ist gut? Wie muss ich mich verhalten? Doch wenn Sie sich an diesen äußeren Dingen orientieren vergrößern Sie das Problem. Die meisten Sex-Tipps ignorieren, wie tief die gemeinsame Sexualität uns berühren kann. Leider auch dann, wenn sie nicht gut funktioniert.

Der Weg zu schönerem Sex führt nicht über verbesserte Techniken, sondern am Anfang steht die Bereitschaft, sich selbst zu verstehen und zu akzeptieren.

Das Versprechen von Aufklärung und neuen Techniken greift zu kurz. Sex wird zwar tatsächlich gelernt. Aber eben nicht, wer wann wen wo und in welcher Weise anfasst! Sondern jeder von uns bringt beim Sex seine tiefsten und ältesten Lebenserfahrungen mit ein. Zum Beispiel alles, was wir über den Umgang mit Bedürfnissen, Grenzen, Gefühlen,

Konflikten und mit unserem Körper gelernt haben. Dazu kommen dann noch unsere Beziehungserfahrungen, unsere Überlebensstrategien und das, was wir über das Mann- oder Frausein gelernt und wie wir Sexualität kennengelernt haben. All dies macht uns als Personen aus und prägt uns – und damit auch die Sexualität, die wir leben (können). Es macht sie gefährlich. Denn sie konfrontiert uns nicht nur mit unseren Fähigkeiten, Lüsten und Potenzialen. Sondern auch mit unseren Ängsten und Sehnsüchten, mit unseren alten Verletzungen und Heilungsversuchen.

DIE SEXUELLE GRUNDAUSSTATTUNG

Unsere körperliche Grundausstattung ermöglicht uns, sexuelle Lust zu empfinden und einen Orgasmus zu erleben.

Die Genitalien mit ihren Nerven- und Versorgungsbahnen sind die „Hardware“. Die physiologische Reaktion des Körpers ist das „Betriebssystem“, dazu zählen der *Erregungsreflex*, der sich in der verstärkten genitalem Durchblutung äußert (Vasokongestion, Erektion), und der *Orgasmusreflex*, bei dem sich die aufgebaute Spannung in einem rhythmischen Zucken der Beckenbodenmuskulatur löst, bei Männern häufig, aber nicht immer, begleitet von einer Ejakulation (Samenerguss).

Was Sie anmacht, worauf Sie stehen, wie Sie Ihre Sexualität leben: Ihre Vorlieben sind Ihre individuellen „Anwenderprogramme“. Und was Sie ganz konkret mit welchem Programm in einer ganz bestimmten Situation und zu einem ganz bestimmten Zeitpunkt anfangen – das entscheiden Sie. Gut, wenn Sie damit zufrieden sind. Und nicht gut, wenn es dabei zu Kompatibilitätsproblemen mit dem Betriebssystem oder der Hardware kommt.

Es wäre gut, wenn Sie das ernst nehmen. Kein Wunder, wenn Ihnen die Sex-Tipps nicht geholfen haben – es liegt nicht daran, dass Sie ein hoffnungsloser Fall sind. Der Weg zu schönerem Sex führt nicht über verbesserte Techniken, sondern zuerst über die Bereitschaft,

sich selbst zu verstehen und zu akzeptieren. Der Versuch, „alles richtig“ zu machen, wäre da genau das Verkehrte. Denn es ist letztlich unmöglich, alles „richtig“ zu machen. Auch ein Oralverkehr, nach allen Regeln der Kunst ausgeführt, kann Selbstverrat sein.

Besser eine Sexualstörung als schlechten Sex

Doch keine Sorge. Auch wenn Sie sich vergeblich bemühen, endlich die Erwartungen zu erfüllen und den Sex zu erleben, den doch angeblich alle haben können – der Körper ist auch noch da. Er ist der unbestechliche Kompass, der in solchen Fällen sagt: „So nicht!“ Er reagiert mit Lustlosigkeit oder fehlender Erregung, wehrt sich mit Schmerz, ausbleibendem Orgasmus oder sabotiert den Versuch, alles im Griff zu haben, mit einem vorzeitigen Samenerguss.

„Was für ein Glück!“, sage ich. „Diese Erektionsstörung ist das Beste, was Ihnen beiden passieren konnte!“ Erik und Elke schauen mich fassungslos an. Damit hatten sie nicht gerechnet. Er ist Mitte 50, sie Anfang 40, beide sind seit einem Jahr zusammen und immer noch sehr verliebt. Sie leben in zwei verschiedenen Städten und sehen sich nur am Wochenende. Am vergangenen Wochenende hatte es zum ersten Mal Probleme bei der gemeinsamen Sexualität gegeben, die sie sofort angehen wollten, bevor sie vielleicht irgendwann einmal zu größerer Unzufriedenheit führen würden.

Ich ließ mir die Situation schildern. Elke war am Freitagabend angekommen und von Erik mit einem wunderbaren Abendessen empfangen worden. Weil beide etwas erkältet und erschöpft waren, entschieden sie bedauernd, auf den ausgiebigen Austausch erotischer Zärtlichkeiten zu verzichten, der eigentlich zu ihrem Willkommensritual gehörte.

Am nächsten Tag entspannte sich Elke in der Badewanne und Erik las ihr dabei etwas vor. Beide fühlten sich sehr wohl zusammen. Dennoch

befürchtete Erik, dass Elke enttäuscht sein könnte wegen des vorangegangenen Abends. Auch kam es ihm merkwürdig vor, dass sie an diesem Wochenende noch gar keinen Sex gehabt hatten, und er fragte sich, ob dies vielleicht ein Gefahrensignal sein könnte. Deshalb legte er das Buch zur Seite, kniete sich neben die Wanne und streichelte Elke langsam und zärtlich, was diese sehr genoss. Bald spürte Erik leichte Erregung und zog sich aus. Ihm gefiel die Vorstellung, spontan mit Elke Sex auf dem Badewannenrand zu haben und sie ging gern drauf ein. Doch leider fand Erik keine bequeme Position für sich, und so war sein Vergnügen deutlich beeinträchtigt. Er wollte Elke aber nicht enttäuschen, daher übergang er seine Anspannung und die schmerzenden Knie. Da ließ seine Erektion nach, das erste Mal, seit die beiden zusammen waren.

Eine Störung unterbricht die gewohnten Abläufe. Eine gute Gelegenheit, sich zu fragen: Was stimmt für mich nicht? Was brauche ich, um die Begegnung zu genießen?

Beschämt und verunsichert zogen sie sich an. Erik haderte mit seinem Körper, der ausgerechnet in einem solch wichtigen Moment den Dienst versagte. Elke war eine attraktive Frau. Würde sie sich einen jüngeren, potenteren Liebhaber suchen? In dem Kopf seiner Partnerin drehte sich indes ein ganz anderes Gedankenkarussell: Fand Erik sie nicht mehr attraktiv? Hätte sie noch aufreizender auf seine Liebkosungen reagieren sollen? Langweilte sie ihn bereits? Es musste doch einen Grund geben! Was stimmte nicht in ihrer Beziehung? „Deshalb sind wir hier“, beendeten sie ihre Schilderung, „wir wollen herausfinden, was nicht stimmt, und dafür sorgen, dass sich diese Katastrophe nicht wiederholt!“

Doch in meinen Augen ist Eriks „Versagen“ keine Katastrophe, im Gegenteil. Menschen sind keine Maschinen. Wenn etwas Unerwartetes beim Sex passiert, eine erwartete Körperreaktion ausbleibt oder früher eintritt, als beabsichtigt, liegt das sehr selten an einem ein-

fachen Schaden der „Hardware“. Im Beispiel von Erik und Elke kann es natürlich sein, dass Eriks Erektion altersbedingt nicht mehr so hart ist wie früher. Es ist auch nicht ausgeschlossen, dass er heute für seine Erregung direkte und gezielte Berührungen braucht, während in früheren Jahren Elkes Anblick bereits gereicht hätte, damit sein Glied spontan steif wird. Doch genau an dieser Stelle kommt die Psyche ins Spiel – wenn auch ganz anders, als von Elke und Erik befürchtet.

Wo bleibt der Spaß?

Erik hat nicht ernst genommen, was er spürte: die unbequeme Haltung und den kalten Luftzug, der ihn mit seiner beginnenden Erkältung frösteln ließ. Als er dies ignorierte, reagierte sein Penis völlig gesund. Das was Erik gerade tat, hinderte seinen Körper, zu genießen und die Lust zu steigern. Also war die Botschaft der nachlassenden Erektion unmissverständlich und lautete schlicht: „Was du da gerade machst, ist nicht schön für mich!“

Die Weisheit des Körpers erfüllt mich immer wieder mit Bewunderung. Leider ist er in solchen Momenten der Einzige, der noch nicht vergessen hat, dass Sex doch eigentlich Spaß machen soll. Überlegen Sie selbst: Warum sollten Sie sich bitteschön sonst auf etwas einlassen, bei dem Sie nackt und verletzlich sind, etwas, bei dem Sie in sehr intimen Kontakt mit Körperöffnungen und Körperflüssigkeiten eines anderen kommen? Seien wir ehrlich – der einzige Grund, so etwas Merkwürdiges freiwillig zu tun, ist: Es fühlt sich toll an! Es macht Spaß! Oh ja, bitte mehr davon!

Ihr Körper verweigert sich, damit Sie verstehen, was er Ihnen sagen will: „Das, was du da gerade mit mir tust, ist nicht in Ordnung!“

Aber wenn Sie angestrengt versuchen, eine brauchbare Performance zu liefern, dann ist es nicht angenehm, sondern stressig, manchmal sogar harte Arbeit. Und wofür? Ein gesunder Körper wird nicht damit

einverstanden sein, dass Sie ihm diese Mühe zumuten. Er wird versuchen, Ihre Aufmerksamkeit zu erlangen. Dazu muss er Sie bei dem stören, was Sie gerade tun. Ihr Körper versagt den Dienst, damit Sie verstehen, was er Ihnen sagen will: „Das, was du da gerade mit mir tust, ist nicht in Ordnung! Und wenn du tatsächlich weiter rackern willst, von mir aus. Aber ohne mich!“

Sie sehen: Wenn es um schönen Sex geht, ist Ihr Körper Ihr bester Verbündeter. Ohne seine Intervention kämen Sie gar nicht darauf, sich zu fragen, was es braucht, damit diese Begegnung wirklich zu einem Vergnügen wird. Und nicht nur zu einem anstrengenden Kraftakt.

Beziehungssex – besser als sein Ruf

„Aber früher war es doch nicht so problematisch!“ Weil es am Anfang der Beziehung solche Schwierigkeiten nicht gab, tun sich manche Menschen schwer mit meiner Erklärung, dass ihre Sexualstörung kein Zeichen einer Fehlfunktion, sondern eine gesunde Reaktion sei. Natürlich war es früher anders. Sie waren schließlich verliebt oder hatten eine Affäre miteinander, je nachdem wie die Liebesgeschichte begann. Es ist nicht fair, die aktuelle Sexualität an dem zu messen, was sie damals miteinander erlebt haben.

Wenn zwei Menschen länger zusammen sind, verändert sich schließlich ganz viel, an ihrem Umgang miteinander, an ihrer Lebensgestaltung, an den täglichen Herausforderungen. Und da soll ausgerechnet die Sexualität immer gleich bleiben? Wie soll das gehen?

Früher war unsere Sexualität anders! Stimmt. Früher hatten Sie Verliebtheits- oder Affärensex.

Eine empirische Studie an drei Generationen hat gezeigt, dass Paare, die länger zusammen sind, meist seltener miteinander schlafen als zu Beginn der Beziehung, unabhängig vom Alter der Betroffenen. Ein

frischverliebtes Paar um die 60 hat mit hoher Wahrscheinlichkeit mehr Sex als zwei 30-Jährige, die bereits seit sechs Jahren zusammen sind. Nichtsdestotrotz finden die meisten sexuellen Begegnungen hierzulande in Beziehungen statt. Wir Sexualtherapeuten und -therapeutinnen sehen natürlich nur die Paare, die unzufrieden sind. Doch das ist bloß ein kleiner Teil. So müssen wir davon ausgehen, dass es viele Paare gibt, die gar nicht darunter leiden, dass sie seltener Sex miteinander haben als früher. Ein wichtiger Grund dafür mag sein, dass zwei Menschen, die sich lieben und die einander vertrauen, den gemeinsamen Sex möglicherweise einmal im Monat oder auch seltener zelebrieren und dies für beide so befriedigend ist, dass sie sich den Stress von mehr Begegnungen unter unpassenden Bedingungen gar nicht antun müssen.

Weitere Informationen finden Sie unter

www.desafinado.de/guter-sex-geht-anders.html, Anmerkung 1

Warum scheint es dann trotzdem so, als ob Sex in dauerhaften Partnerschaften unbefriedigend sein muss? Weil eine dauerhafte Partnerschaft – wie der Name sagt – über eine lange Zeit geht. Und weil sich in dieser Zeit nicht nur das Leben und beide Beteiligten verändern,

Zeiten sexueller Unzufriedenheit sind Teil des Lebens. Tauchen sie in einer Liebesbeziehung auf, kann die Beziehung ein Grund dafür sein – muss aber nicht.

sondern natürlich auch die Sexualität. So wechseln Phasen der Zufriedenheit mit Phasen von Aufbruch, Verunsicherung oder Unzufriedenheit ab. Das ist der unvermeidbare Gang der Dinge. Ja, jedes Paar wird mindestens einmal im Laufe seiner Beziehung unzufrieden mit der gemeinsamen Sexualität sein. Doch das liegt nicht am Beziehungssex selbst, sondern

darin, dass die Wahrscheinlichkeit für eine Flaute steigt, je länger die beiden ihr Leben miteinander teilen. Dennoch möchte ich gern mit Ihnen die Besonderheiten von Sexualität in einer festen Partnerschaft genauer betrachten.

Erotik und Alltag: Die Quadratur des Kreises

Wie schön, wenn eine Beziehung im siebten Himmel beginnt. Und noch schöner, wenn diese erste Zeit auch davon geprägt ist, dass beide einander körperlich begehren und genießen. Wohlgemerkt: Nicht jedes Paar startet so, auch wenn es landläufig angenommen wird. Wenn Sie mit Ihrem (oder Ihrer) Liebsten schon länger als zwei Jahre zusammen sind, dann wissen Sie, dass auf den Zauber des Anfangs die Ernüchterung folgt, ja folgen muss. Eine schwierige Zeit, in der beide Partner herausfinden werden, ob sie mit dem realen Menschen aus Fleisch und Blut ein normales alltagstaugliches Leben führen können und wollen. Selbstverständlich geht diese Krise nicht spurlos am gemeinsamen Liebesleben vorbei! Ebenso wenig wie die folgenden Jahre, in denen ein gemeinsames Leben gestaltet werden will, Themen wie Familiengründung und Zukunftsperspektive auf der Agenda stehen und schwierige Situationen wie berufliche Krisen oder Krankheiten zu meistern sind. Wie wirkt sich das auf die gemeinsame Sexualität aus?

Sicherheit und Vertrautheit

Solange die Unsicherheit das Herzklopfen intensiviert, haben Verliebte Sex vor allem, um sich zu vergewissern, dass der andere da ist, dass er mich wirklich will, dass ich ihm nah und ganz intim mit ihm sein darf. Man zeigt, wie sehr man einander begehrt und genießt diese Sehnsucht und Intensität. Doch wenn aus Verliebtheit Liebe und eine Beziehung wird, dann verändert sich die Funktion der gemeinsamen Sexualität. Anstatt Fremdheit zu überbrücken geht es jetzt darum, sich die Zusammengehörigkeit zu bestätigen. Das Herzklopfen lässt nach, und manchmal fühlt sich die Vertrautheit eher wie Routine an. Menschen, die vor allem über Eroberungsszenarien oder auch über Verschmelzungswünsche oder die Begeisterung der Verliebtheit sexuelle Erregung erleben, stellen fest, dass der vorher so begehrte Partner uninteressant wird und der gemeinsame Sex zum Erliegen kommt.

Verbundenheit

In einer Liebesbeziehung, die auf Dauer und als Lebensgemeinschaft angelegt ist, ist Sexualität nur eine Möglichkeit unter vielen, sich gegenseitig seine Zusammengehörigkeit zu bestätigen. Auch das Gefühl, ein großes Familienfest zusammen gemeistert zu haben, verbindet die Partner. Es entstehen neue gemeinsame Projekte wie Urlaub, Hausbau oder Renovierung, Familiengründung. Man ist nicht mehr ausschließlich auf Sexualität angewiesen, um die Verbundenheit zu spüren.

Prioritäten verändern sich

Manchmal steht Sex in Konkurrenz mit vielen anderen Erfordernissen. Die Kinder, die Ausbildung, der Kampf mit der Schwiegermutter erfordern Kraft und Zeit, die im Alltag sinnvoll eingeteilt werden muss. Äußere Belastungen wie Umzüge, Jobwechsel, Abschlussprüfungen oder Hochzeitsvorbereitungen sind unaufschiebbar und haben Vorrang. In solchen Phasen keine Lust auf Sex zu haben erhöht die Flexibilität und erleichtert das Leben und seine Bewältigung.

Ambivalenz

Wer den Alltag teilt, kann nicht nur begeistert sein vom anderen. Schließlich lernen wir uns über die Zeit sehr genau kennen, und nicht jede Angewohnheit ist erfreulich. Alltagskonflikte finden ihren Weg ins Bett. Was mache ich mit meinem Ärger, dass der Liebste trotz mehrfachen Bittens schon wieder zu spät gekommen ist? Wie soll ich ihn freudig umarmen, wenn ich argwöhne, dass er genau wusste, wie schlimm es für mich ist, allein mit den

Es ist nicht einfach, denselben Menschen, über den man sich gerade noch geärgert hat, zärtlich in die Arme zu schließen.

Kindern ins Krankenhaus zu fahren, und er trotzdem nicht pünktlich kam? Manchmal führt das zu sehr eindeutigen Entscheidungen: Wenn du mich schlecht behandelst, dann will ich keinen Sex mit dir. Manchmal aber sind die Gefühle auch zwiespältig: Einerseits hätte

ich gern Sex mit dir, aber andererseits will ich nicht, dass du denkst, dein Zuspätkommen ist völlig in Ordnung und schon verziehen! Und es erfordert eine Menge Selbstvertrauen, demselben Menschen, über dessen Gleichgültigkeit man sich gerade geärgert hat, zu erlauben, dass er einem jetzt wunderschöne Gefühle bereitet.

Gelegenheiten

Wer zusammenlebt, hat theoretisch viele und vorhersehbare Gelegenheiten, mit dem oder der Liebsten Sex zu haben. Das macht es leicht, bei mittlerem Lustpegel das körperliche Vergnügen auch mal zu verschieben, denn Sex kann man auch morgen (oder übermorgen) noch haben, während dieser „Tatort“ eben nur heute Abend läuft. Genauso müssen Entscheidungen zwischen Lust und Ruhebedürfnis, Sex und Elternabend, Küssen und Kneipentour getroffen werden. Allerdings schränkt der normale Alltag die Gelegenheiten auch ein, weil gerade mit Arbeit und/oder Kindern nur noch begrenzt Zeitfenster für die intensive Beschäftigung zu zweit zur Verfügung stehen. Und diese Zeitfenster harmonieren so gut wie nie mit dem Biorhythmus.

Sex können wir auch morgen haben, aber dieser Krimi läuft nur heute Abend.

Rücksicht

Da man dem anderen ja Vergnügen bereiten möchte, nehmen beide Partner Rücksicht aufeinander. Recht bald haben sie herausgefunden, was mit hoher Wahrscheinlichkeit gut ankommt und welche Praktiken nicht so der Knaller sind. Also werden zunehmend Dinge vermieden, die den Partner irritieren oder ihm nicht gefallen könnten. Etwas anderes wird immer seltener vorgeschlagen und immer seltener gewollt. Auf die Dauer kann dieser „kleinste gemeinsame Nenner“ jedoch öde und langweilig werden.

Egoismus

Je weniger die emotionale Erregung des Verliebtseins den Sex beflügelt, desto wichtiger wird das, was beide miteinander machen. Ungeschickte Stimulierung mindert jetzt die Lust stärker als zu Anfang. Also müssen beide Beteiligten einander deutlicher sagen, was sie brauchen und was sie anmacht. Viele Menschen haben jedoch Skrupel: Ist das nicht unromantisch und egoistisch? Und was passiert, wenn der andere das, was ich mir wünsche, nicht mag? Dann haben wir einen Konflikt anstatt Sex. Besser ich sage nichts und versuche das Beste aus der Begegnung zu machen. Leider wird dann die erotische Begegnung weniger erregend und befriedigend sein, als sie es sein könnte. Ist dies häufiger der Fall, sinkt das Interesse, eine solche Erfahrung zu wiederholen.

Mühe

Was sich gut anfühlt oder was nicht gefällt, ist nicht jeden Tag gleich. Manchmal ist man einfach zu müde und zu faul, um die Anstrengungen der körperlichen Liebe auf sich zu nehmen. Besonders bei Kopfschmerzen, Ärger bei der Arbeit oder Beziehungsstress. Sehr schnell entscheidet man sich, besser keinen Sex zu haben, wenn die Stimmung nicht stimmt. Oder sich nur noch auf erotische Berührungen einzulassen, wenn man auch bereit ist, „bis zum Äußersten zu gehen“.

Auf Sex verzichten, weil die Stimmung nicht stimmt?

Routine

In einer längeren Beziehung bildet sich häufig eine Routine der sexuellen Begegnung heraus, mit der sich beide wohlfühlen und bei der die Orgasmus- und Befriedigungswahrscheinlichkeit recht hoch ist. Routine ist nicht prinzipiell schlecht. Das Paar bewegt sich in einem sicheren Bereich, der wohltuend sein kann. Doch durch die Vorhersagbarkeit kann auch Langeweile entstehen, im schlimmsten Fall läuft die sexuelle Begegnung auf Autopilot und ist dann zwar eine sexuelle Betätigung, aber keine Begegnung.

Rollenverwirrung

Wer in einer Beziehung lebt, nimmt mehrere Rollen ein. Die Partner sind Lebensgefährten, Familie, möglicherweise auch Eltern und (hoffentlich) Freunde und Liebhaber oder Liebhaberin. Es ist unmöglich, das strikt getrennt zu halten, doch es ist nicht einfach, einander unter diesen Umständen immer mit Lust zu begegnen. Haben Sie Ihren verunsicherten Partner gerade wegen seiner beruflichen Probleme getröstet, werden Sie ihn vermutlich nicht direkt im Anschluss als leidenschaftlichen Liebhaber herausfordern. Und selbst wenn Sie es versuchen, bleibt die Frage, ob auch ihm der Rollenwechsel so schnell gelingt.

Intimität

Intimität hat nicht nur erotische Seiten. Zu Hause möchte man sich auch einmal gehen lassen, und so sieht man den Liebsten auch in den Momenten, in denen er krank oder wehleidig ist. Sie haben das exklusive Vorrecht, die Partnerin mit Gurkenmaske oder im zwei Nummern zu kleinen Jogginganzug zu bewundern. Sie benutzen dasselbe Bad und haben dort Kontakt mit intimen Körperprozessen. Welche Herausforderung, diesen Menschen dennoch sexuell zu begehren!

Beziehungssex ist die Herausforderung, einen Menschen erotisch zu begehren, der eben noch in der Nase gebohrt hat oder gerade im Schlabberschlafanzug ins Bett gekrochen kommt.

Erotik

Die Erotik bleibt im Beziehungssex immer wieder auf der Strecke. Denn das, was einen Menschen sich erotisch fühlen lässt, wie zum Beispiel Flirten und Komplimente, hat im Beziehungsalltag kaum Platz. Der Reiz des Neuen ist vorbei und damit auch die Wachheit, die Neugier und die Vitalität, die erotische Gefühle begleiten. Das Wissen, dass der Partner meine Schwächen kennt, macht es zusätzlich nicht leicht, sich ihm gegenüber attraktiv, selbstbewusst und verführerisch zu fühlen und dies auch zu zeigen.

Respekt

Je mehr sich zwei Menschen im Alltag schätzen, desto schwieriger kann es werden, den anderen als Sexualobjekt zu sehen und auch zu behandeln. Einerseits ist die Geilheit des Partners erwünscht und für lustvollen Sex auch unverzichtbar. Andererseits kann sie verunsichern. Geht es ihm wirklich um mich oder benutzt er mich nur? Ist es nicht rücksichtslos, einen gestressten Workaholic dazu aufzufordern, es einem mal so richtig zu besorgen?

Attraktivität

Auch Veränderungen der Attraktivität können den Zugang zur gemeinsamen Sexualität erschweren, vor allem, wenn beide die Idee haben, dass Lust bedeutet, den anderen zu begehren und ihn attraktiv zu finden. Was also tun, wenn der Bauch wächst, die Haare schwinden und die Falten nicht interessant sind, sondern dazu führen, dass das ganze Gesicht schlaff und unattraktiv wirkt? Nicht jedem gelingt es, die eigenen Schönheitsmaßstäbe zu verändern und die Attraktivität im älter gewordenen Partner beziehungsweise der Partnerin zu erkennen und erotisch zu besetzen.

Respekt ist wichtig. Doch wenn er dazu führt, dass man den oder die Liebste nicht mehr mit seinen „schmutzigen“ Lüsten belästigen will, leidet der Sex.

Körperliche Veränderungen

Nicht nur der eigene Körper verändert sich, sei es über die Zeit, mit dem Älterwerden, sei es durch krankheitsbedingte Prozesse. Auch das sexuelle Empfinden und die sexuelle Reaktion können davon betroffen sein. Manchmal ist es nötig, den eigenen Körper zum Beispiel nach einer Krebserkrankung neu kennenzulernen und herauszufinden, was er mag und was jetzt angenehm ist. Altersbedingte Veränderungen oder Krankheiten führen zu Schmerzen, und es kommt zu Ratlosigkeit, wie schöne gemeinsame Sexualität trotz Einschränkungen aussehen kann.

WIE DER SEX SICH VERÄNDERT

Wie sich die Sexualität eines Paares im Laufe der Zeit verändert, hat mein Kollege Bernhard Moritz in dem Buch „Allerhöchste Paarungszeit“ sehr gut zusammengefasst.

- Sex ist vertrauter geworden um den Preis, dass er auch berechenbarer und kalkulierbarer geworden ist.
- Sex ist konsensualer (einvernehmlich) geworden – oft so, dass er zum Sex auf kleinstem gemeinsamen Nenner geworden ist.
- Sex ist orgasmuszentriert. Um den Preis, dass der Sinnlichkeit weniger Bedeutung beigemessen wird.
- Sex ist routinierter geworden. Er wird nicht mehr gefeiert, inszeniert, zelebriert.
- Sex ist planbar und vorhersehbar geworden. Deshalb ist er nicht mehr Neugier weckend und erweckend.
- Sex ist sicherer und beständiger geworden um den Preis, dass er nicht mehr als lebendig und begehrenswert erlebt wird.
- Sex ist zu einer zwar nicht einklagbaren, aber selbst auferlegten Pflicht geworden („Es gehört dazu.“): um den Preis, dass er nicht mehr als exklusives gemeinsames Geschenk empfunden wird.
- Sex ist zur emotionalen Beruhigungsspielle („Ich mach’ es halt, damit ich wieder ein paar Wochen Ruhe habe.“) oder zum „Handelsgut“ für andere eheliche Wünsche geworden („Wenn du dich mehr um unsere Kinder kümmern würdest, dann hätten wir auch wieder mehr Sex.“) geworden. Er wird nicht als Ausdruck eines selbstbestimmten erotischen Selbstbewusstseins gelebt.

Guter Beziehungssex – eine Frage der Entscheidung

Wenn Sie sich jetzt traurig zurücklehnen und bedauernd mit der Flaute im Ehebett abfinden, dann ist das eine legitime, aber nicht zwingend notwendige Entscheidung. Okay, in einer Liebesbeziehung, die auf Dauer angelegt ist, wird Ihnen der Sex nicht mehr geschenkt. Die Lust überfällt Sie nicht aus heiterem Himmel zwischen Abwasch und Steuererklärung. Anstatt dem Liebsten beim Nachhausekommen

die Kleider vom Leib zu reißen, ärgern Sie sich über seine ungeschickten Annäherungsversuche, während Sie gerade ein schwieriges Telefongespräch führen.

Doch deshalb müssen Sie Ihre Sexualität noch lange nicht begraben oder in eine Affäre „auslagern“. Das Startguthaben der Verliebtheit ist aufgebraucht und ab jetzt sind Sie nicht mehr Opfer eines Oxytocin-Rausches, sondern Sie sind Herr und Herrin Ihres Liebeslebens. Sie entscheiden, ob Sie wollen, wann Sie wollen und wie Sie es wollen. Sie entscheiden, welche Prioritäten Sie setzen. Und was Sie bereit sind dafür zu tun, damit Sie bekommen, was Sie wollen.

Das ist eine großartige Chance, richtig guten Sex zu haben. Sex, der stimmt, weil er zu Ihnen, dem geliebten Menschen, zur Situation, zur Stimmung passt – weil Sie in jedem Moment den Spielraum haben, ihn passend zu machen. Sie sind frei, nach der Geburt des Babys die Freuden von faulem Sex zu entdecken, Sie können sich in Zeiten beruflicher Belastung zu einem Quickie verabreden und Sie können in der Rekonvaleszenz nach einer schweren Krankheit gemeinsam den Körper und die Lust neu entdecken, vorsichtig oder übermütig, genau so, wie es Ihnen beiden entspricht. Sie sind frei von Vorgaben und Erwartungen. Das Einzige, was zählt, sind Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse und die Ihres Partners (oder Ihrer Partnerin).

GUTER BEZIEHUNGSSEX

Betrachtet man die Veränderungen der Sexualität in einer längeren Beziehung, scheint es, als könne sie nur schlechter werden. Doch in Wirklichkeit gewinnen wir immer mehr Möglichkeiten, selbst zu entscheiden, was wir wann und wo und wie wollen. Und idealerweise haben wir einen Gefährten an unserer Seite, mit dem wir immer wieder das tun können, was uns besonders gut gefällt. Allerdings geschieht nichts davon von allein. Sondern wir müssen uns dafür entscheiden.

Was Sie dafür brauchen, geht deutlich über die Anwendung von Sexspielzeug, Dessous oder Kerzenschein hinaus. Arnold Retzer nennt es die „resignative Reife“, Martin Koschorke das „erwachsene Bedürfnismanagement“ und Margret Hauch „Selbstverantwortung“. Klingt nicht besonders sexy? Möglich. Aber es ist definitiv die Voraussetzung dafür, dass Ihr Liebesleben auf Dauer sexy bleibt.

Niemand würde sein neues Handy wegwerfen, nur weil das Startguthaben aufgebraucht ist. Ebenso wenig würde man es behalten und sich fortwährend darüber beklagen, dass keine Gespräche mehr möglich sind, das sei doch am Anfang ganz anders gewesen. Ja, möglicherweise war der Sex in der Zeit der Verliebtheit ein Selbstläufer. Doch niemand zwingt Sie, ohne Sex zu leben, nur weil Sie inzwischen vom siebten Himmel auf dem Boden der Tatsachen gelandet sind.

Die Sexualität in einer Beziehung braucht immer wieder Ihre Entscheidung. Zum Beispiel die, auch zehn Jahre nach dem Flattern der Schmetterlinge im Bauch schöne erotische Begegnungen mit Ihrem Liebsten haben zu wollen. Dann reicht es nicht zu beklagen, dass das Begehren irgendwie von allein eingeschlafen ist. Sondern Sie müssen wählen, ob Sie bereit sind, ihn knuffig zu finden, oder ob Sie sich weiter darüber ärgern wollen, dass er den Klempner nicht angerufen hat. Sie beschließen, ob Sie den heutigen Abend nutzen, die gemeinsame Lust einzuladen, oder ob Sie gekränkt weiter darauf beharren, dass die Liebste endlich die Initiative ergreift. Es ist Ihnen überlassen, ob Sie sich schlecht gelaunt zurückziehen, wenn Sie die Avancen des Partners unpassend oder unerotisch finden, oder ob Sie ihm liebevoll zeigen, was Ihnen hilft, vom Alltagsstress abzuschalten und sich gemeinsam zu vergnügen.

Nach der Verliebtheitsphase sind Sie den Leidenschaften nicht länger ausgeliefert, sondern Herr oder Herrin Ihrer Sinnlichkeit. Das ist die Chance für richtig guten Beziehungssex.

Sie können natürlich darauf beharren, dass das alles anstrengend und furchtbar unromantisch ist. Damit hätten Sie völlig recht. Doch ich gebe zu bedenken, was Woody Allen einmal so treffend ausdrückte: „Ich hasse die Wirklichkeit. Doch sie ist der einzige Ort, wo man ein anständiges Steak bekommt.“



WEITERDENKEN

Nehmen Sie Ihr „Reisetagebuch“ zur Hand und notieren Sie die Antworten auf folgende Fragen oder nutzen Sie die Arbeitsbögen unter www.desafinado.de/guter-sex-geht-anders.html.

- Was verstehe ich unter normalem Sex? Was finde ich normal? Was nicht?
- Wie sollte Sex sein? Was ist mein Ideal? Was ist meine Erwartung?
- Warum eigentlich sollte der Sex so sein, wie ich ihn mir vorstelle?
- Warum habe ich persönlich Sex? Was suche ich? Worum geht es mir? Was soll nach dem Sex anders sein als vorher? Wofür lohnt es sich für mich, Sex zu haben?
- Bekomme ich auf diese Weise – nämlich durch den Sex, den ich habe – das, was ich brauche?

Wenn Sie in einer Beziehung leben, beantworten Sie bitte auch noch folgende Fragen:

- Will ich Sexualität mit meinem Partner oder meiner Partnerin haben?
- Warum will ich das eigentlich?
- Welche guten Gründe sprechen dafür – und welche sprechen dagegen?
- Was wäre für mich schöner Beziehungssex, der sich lohnt, ihn zu haben?