GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Was haben uns Wüstenwühlmäuse voraus? Die leidenschaftlichsten und längsten Beziehungen, die es auf diesem Planeten gibt! Die kleinen Nager engagieren sich für ihre Lebenspartner, sind tolle Eltern und haben ein gesundes Sexleben – und sie können uns viel darüber beibringen, wie man langfristige Beziehungen aufbaut. Andrew G. Marshall hat wissenschaftliche Erkenntnisse über den Erfolg der Wühlmäuse mit den jüngsten Entwicklungen im Bereich Neurowissenschaften und seiner 25-jährigen Erfahrung als Paartherapeut kombiniert. Herausgekommen ist ein aus sechs Schritten bestehendes Programm, das das Liebesleben ins Zentrum einer starken Partnerschaft rückt. Marshall zeigt, wie Sie

- mit Ihrem Partner über Sex reden,
- eine positive Einstellung zu den Veränderungen gewinnen, die Ihr Liebesleben im Lauf der Zeit durchmacht,
- Ihr Verlangen wieder entzünden und
- Routinesex in sinnliche Liebe verwandeln.

Denn guter Sex erhält die Liebe!

Autor

Andrew G. Marshall verfügt über mehr als 25 Jahre Berufserfahrung als Paartherapeut. Er arbeitete für RELATE, eine der führenden Paarberatungen in Großbritannien, und ist nun in privater Praxis in London und Sussex tätig. Seine Bücher wurden in über 20 Sprachen übersetzt. Zum Thema Beziehungen schreibt er auch für Daily Mail, Mail on Sunday und zahlreiche Frauenzeitschriften. Mehr Informationen zum Autor unter www.andrewgmarshall.com.

Von Andrew G. Marshall außerdem im Programm

Kann ich dir jemals wieder vertrauen? (☛ auch als E-Book erhältlich)

Andrew G. Marshall

Mach mir die Wüstenwühlmaus

Heißer Sex erhält die Liebe

Aus dem Englischen von Christina Jacobs

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014496
FSC
www.fsc.org

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage
Deutsche Erstausgabe März 2014
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2014 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2012 der Originalausgabe Andrew G. Marshall
Originaltitel: Make Love Like a Prairie Vole
Originalverlag: Bloomsbury Publishing, London
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagillustration/Illustration Innenteil: FinePic®, München
Redaktion: Dunja Reulein
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
KW · Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17421-8

www.goldmann-verlag.de
Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz

Inhalt

Einleitung 9

Präriewühlmäuse und die Liebe 13

Schritt eins: Verstehen 19
Die sechs Stadien des Liebeslebens 20
Wie ist Ihre Beziehung außerhalb des Schlafzimmers? 41
Auf den Punkt gebracht 54
Übungen 56

Präriewühlmäuse und Schmusen 64

Schritt zwei: Reparieren 67
So bereiten Sie sich auf ein erfüllteres Liebesleben vor 68
Fantasie 69
Selbstvertrauen 79
Wie ehrlich sollte ich meinem Partner gegenüber sein? 86
So starten Sie mit meinem Programm 90
Auf den Punkt gebracht 101
Übungen 101

Präriewühlmäuse und die Lust 113

Schritt drei: Brücken bauen 117
Mythen über das Begehren 118
Was der Lust im Wege steht 127
Was die Lust fördert 136
Brücken zur Lust 138
Können wir das Sexverbot schon wieder aufheben? 143
14 Tage Verruchtheit 144
Auf den Punkt gebracht 149
Übungen 149

Präriewühlmäuse und die Gewohnheit 158

Schritt vier: Erhalten 161
14 Tage Abwechslung 163
Drei Arten von körperlicher Liebe 166
Was, wenn Ihre Art zu lieben nicht zu der des Partners passt? 183
Was nicht passt, wird passend gemacht, und andere destruktive Szenarien 191
Geben und Empfangen 195
Auf den Punkt gebracht 198
Übungen 199

Präriewühlmäuse und die Evolution 212

Schritt fünf: Den eigenen Fantasien freien Lauf lassen 215
Worüber fantasieren wir? 216
Warum haben wir Fantasien? 230
Wie Fantasien Ihre Beziehung verbessern können 247
Was tun, wenn Fantasien einem Sorgen bereiten? 253
Sollte ich meinem Partner von meinen Fantasien erzählen? 255
Auf den Punkt gebracht 262
Übungen 263

Präriewühlmäuse und das Aufkeimen der Sexualität 271

Schritt sechs: Spezifische sexuelle Wünsche angehen 275
Mein Partner hat eine geringe Libido 276
Männerspezifische sexuelle Probleme 286
Frauenspezifische sexuelle Probleme 301
Sexuelle Probleme gehen beide Partner an 315
Mein Partner konsumiert Pornografie 316
Gibt es so etwas wie Sexsucht? 317
Sex und die Nachwirkungen einer Affäre 333
Umgang mit sexueller Eifersucht 355
Mit sexuellem Missbrauch fertigwerden 362
Auf den Punkt gebracht 372
Übungen 373

Wie geht es mit den Präriewühlmäusen weiter? 383

Mach mir die Wüstenwühlmaus –
Das 10-Wochen-Programm im Überblick 385
Ein Monat der Sinnlichkeit (siehe Schritt zwei)..... 385
14 Tage Verruchtheit (siehe Schritt drei) 387
14 Tage Abwechslung (siehe Schritt vier) 388
14 Tage auf Entdeckung (siehe Schritt fünf) 389
Was, wenn mein Partner nicht mitmacht?..... 390
Was tun, wenn Sie nicht weiterkommen?..... 391
Fazit 392

Register 393

Einleitung

Sex spielt eine zentrale Rolle in unserem Leben. Er bewirkt nicht nur, dass wir uns begehrenswert und geliebt fühlen, ein Orgasmus ist darüber hinaus auch ideal, um körperlich zu entspannen und Stress abzubauen. Das Wichtigste von allem ist: Sex bindet uns an unseren Partner und verhindert, dass unsere Beziehung auf ein Miteinander als nur Freunde oder nur Eltern reduziert wird. Es überrascht nicht, dass uns das Thema fasziniert. Doch leider fällt es uns selbst bei unserem eigenen Partner extrem schwer, vernünftig über Sex zu sprechen. Tatsächlich haben wir dieses Problem gerade bei unserem eigenen Partner. Zum einen haben wir dafür kein Vokabular, das nicht entweder zu unanständig oder zu trocken wissenschaftlich klingt. Zum anderen kann es sein, dass unser Partner sogar ein unverfängliches Gespräch über das, was uns gefällt, als Kritik auffasst. Das ganze Thema steckt voller Fallstricke, sodass die meisten Paare in Schweigen verfallen und auf das Beste hoffen.

Wir hören hin und wieder von der Debatte um den Sexualkundeunterricht in der Schule, wenn es diesbezüglich Konflikte mit verschiedenen Religionen gibt. Dies wird gewürzt mit einem lustvollen Interesse am Sexleben der Promis und an anzüglichen Gerichtsverhandlungen. Um die Sache noch zu verkomplizieren, werden wir von den Autoren feuriger Liebesromane und von der Pornoindustrie mit unrealistischen Fantasien und falschen Informationen gefüttert. Bei dem Thema, über das wir die meisten Informationen bräuchten – wie man es schafft, in einer

Liebesbeziehung trotz der sich durch den Alltag einschleichenden Gewohnheit und der Erschöpfung, die das Kinderaufziehen und Geldverdienen mit sich bringen, sexuell aktiv zu bleiben –, herrscht nachhaltiges Schweigen.

Leider gibt es auch aus meiner Welt – der Eheberatung – in dieser Hinsicht keine bedeutenden Ergebnisse vorzuweisen. Wir helfen Paaren eher bei ihren emotionalen Schwierigkeiten oder überweisen sie an einen Sexualtherapeuten, um an einem spezifischen körperlichen Problem zu arbeiten (zum Beispiel Orgasmuslosigkeit oder Erektionsstörungen). Der erste Ansatz baut darauf, dass wenn die Kommunikation zwischen den Partnern besser wird und man Paaren hilft, sich einander gefühlsmäßig wieder zu nähern, dies eine positive Wirkung auf ihr Liebesleben haben wird. Der zweite Ansatz konzentriert sich auf die physischen Aspekte der Sexualität, und er spielt die Gefühlsseite herunter. Doch ein erfülltes Liebesleben hat sowohl eine emotionale als auch eine physische Seite.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich mein Wissen – das ich in den vergangenen 25 Jahren bei der Beratung von Paaren gesammelt habe, deren Liebesleben ganz okay, aber nicht besonders erfüllt war – mit den strukturierten Programmen der Sexualtherapie zusammenbringen und beides mit den jüngsten Forschungsergebnissen kombinieren möchte, die Neurobiologen hinsichtlich unserer Hormone, der Glücksrezeptoren in unserem Gehirn, und der Frage, was unser sexuelles Verlangen erzeugt, erzielt haben.

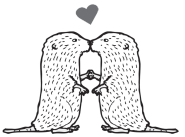
Am Ende jedes Kapitels gilt es, eine wichtige Aufgabe zu lösen. Obwohl ich hier keine Vorschriften machen will – denn ich denke, tief in Ihrem Innern wissen Sie, was das Beste für Ihre

Beziehung ist –, fassen diese Aufgaben die Kernideen jedes Kapitels zusammen und helfen Ihrem Partner, sich die zugrunde liegende Philosophie anzueignen, selbst wenn er oder sie nicht das ganze Buch liest.

Die Fallbeispiele basieren auf Paaren, mit denen ich gearbeitet habe (Ihre Identitäten wurden zum Schutz der Vertraulichkeit geändert, und manchmal wurden zwei oder drei Fälle zusammengefasst.), und einzelnen Personen, die mich auf meiner Website kontaktiert, einen Fragebogen ausgefüllt oder ein Sextagebuch geführt haben.

Andrew G. Marshall
www.andrewgmarshall.com

Präriewühlmäuse und die Liebe



Nur 5 Prozent der Säugetiere sind monogam und bilden dauerhafte Partnerschaften; dabei leistet das Männchen einen wichtigen Beitrag zur Aufzucht der Jungen. Die Wissenschaftler faszinierte schon lange die Frage, warum einige Tiere treu sind, während andere ständig wechselnde Beziehungen haben. Der Durchbruch ergab sich hier ganz zufällig. Lowell Getz, Professor für Ökologie, Ethnologie und Evolution an der University of Illinois, erforschte, warum die Population der Wühlmäuse in manchen Jahren explodierte und in anderen schrumpfte. Er stellte 25 Jahre lang auf den grasbewachsenen Ebenen im Osten Zentralamerikas mit geschrotetem Mais gefüllte hölzerne Fallen auf. Im Sommer schützte er sie mit Abdeckungen aus Pflanzenmaterial oder Aluminium, damit die Wühlmäuse nicht zu viel Hitze abbekamen, und sein Team kontrollierte die Fallen mehrmals täglich und kennzeichnete die Wühlmäuse, indem es zwei ihrer Krallen kürzte.

Die erste Überraschung war nicht nur, dass oftmals ein Männchen und ein Weibchen zusammen in der Falle saßen, sondern auch, dass Getz immer wieder dieselben Paare fing. In den Fallen befand sich keine Einstreu, daher benutzten die Wühlmäuse sie nicht als Nester für die Nachkommen. Er schloss daraus, dass sie einen großen Teil ihres Lebens gemeinsam verbrachten.

Die zweite Überraschung war: Während Getz in den Fallen

häufig auf Pärchen von Präriewühlmäusen stieß, traf er ihre nahen Verwandten, die Wiesenwühlmaus, fast immer allein an. Für das ungeschulte Auge sind diese beiden braunen Nagerarten – die kaum 30 Gramm wiegen – fast nicht zu unterscheiden, doch ihre Lebensstile schienen total gegensätzlich. Getz wollte die Präriewühlmäuse, auch Wüstenmühlmäuse genannt, genauer erforschen, doch er war eher ein Feldbiologe als ein Laborwissenschaftler. Also holte er sich Sue Carter, eine Kollegin von der Illinois University, die Neuroendokrinologin war und sich in ihren Arbeiten mit der Wirkung von Hormonen auf das Verhalten befasst hatte. Die Erforschung der Monogamie bei Wühlmäusen fügte sich wunderbar in ihre Arbeit ein.

Wie sich herausstellte, ist die Wüstenwühlmaus eine Art tierischer Botschafter für Familienwerte. Getz und Carter entdeckten, dass nur 10 Prozent der Paare wieder auseinandergingen. Noch rührender ist angesichts der Tatsache, dass Wühlmäuse Hauptnahrungsquelle für Füchse, Falken und Schlangen sind, dass nach dem Tod des Partners weniger als 20 Prozent der verwitweten Präriewühlmäuse sich einen neuen Partner suchen. Das Männchen ist darüber hinaus ein vorbildlicher Vater, und die Jungen bleiben nach dem Säugen noch mehrere Wochen im Nest. Die Wiesenwühlmaus hingegen ist ein echter Don Juan. Sie paart sich mit allen möglichen Artgenossen. Die Männchen sind miserable Väter, und selbst die Mütter verlassen ihre Jungen bald nach der Geburt. Diese zwei Wühlmausarten haben zu 99 Prozent identische Gene und weisen dennoch völlig unterschiedliche Verhaltensweisen und Lebensstile auf. Worin aber besteht der Unterschied?

Die Wissenschaftler hatten sich bereits mit der Erforschung

des Oxytocins befasst, eines Hormons und Neurotransmitters (hat im Körper die Funktion, Signale zu übertragen, zu verstärken und zu steuern), der im Gehirn von Säugetieren gebildet wird. Bei einigen Spezies fördert das Oxytocin die Bindung zwischen Männchen und Weibchen und zwischen Müttern und ihren Jungen. Carter dachte, dass vielleicht das Oxytocin dafür verantwortlich sei, dass Präriewühlmäuse sesshaft werden und lebenslange Partnerschaften eingehen. Sie injizierte Weibchen das Hormon und stellte fest, dass sie bei der Partnerwahl weniger wählerisch waren und praktisch an ihrem Partner klebten. Fasziniert von den Ergebnissen probierte Carter das Gegenteil aus. Sie injizierte Weibchen eine das Oxytocin hemmende Chemikalie, und die zuvor treuen Wühlmäuse verließen ihre Partner.

Auf den ersten Blick scheint es ein riesiger Sprung von der Präriewühlmaus zum Menschen. Sicherlich wird niemand behaupten wollen, dass es in näherer Zukunft eine Pille geben wird, die Menschen treu sein lässt. Andererseits zeigt die Forschung, dass bei der Liebe ein wichtiger biologischer Wirkstoff beteiligt ist, der über kulturelle und soziale Zwänge hinausgeht.

Semir Zeki ist Professor für Neuroästhetik am University College London und hat das Gehirn von Primaten und Menschen erforscht: »Die Evolution schreitet nicht voran, indem sie Probleme löst. Ein solches Vorgehen wäre zu teuer und zu gefährlich und könnte sogar das Aussterben einer Spezies zur Folge haben. Die Evolution vollzieht sich vielmehr auf eine Weise, die Probleme minimiert oder gar nicht erst entstehen lässt. Eine Möglichkeit, um ein solches Ergebnis sicherzustellen, ist, sich einer Lösung zu bedienen, die sich die Evolution ausgedacht und die

sich auch in anderen Bereichen als erfolgreich erwiesen hat.« Mit anderen Worten: Was bei sozial schwächer entwickelten Tieren funktioniert, wird wahrscheinlich bei höher entwickelten Wesen auch so gemacht. Vielleicht sind daher die Gehirne von Wühlmaus und Mensch letztlich gar nicht so unterschiedlich.

In seinem 2010 auch auf Deutsch erschienenen Buch *Glanz und Elend des Gehirns: Neurobiologie im Spiegel von Kunst, Musik und Literatur* befasst sich Zeki auf der Grundlage seines physiologischen Wissens über das Gehirn mit der Kunst, Literatur und Musik der letzten Jahrtausende, um besser zu verstehen, welche Vorstellungen von Liebe sich hierin wiederfinden. Die Aufgabe des Gehirns ist es, Wissen zu erwerben, welches es mit zwei verschiedenen Methoden verarbeitet: der ererbten und der erlernten. Wir werden mit ererbten Vorstellungen geboren (und es ist fast unmöglich, diese zu ignorieren, nicht zu befolgen oder abzulegen), aber das, was wir erlernt haben, stammt aus unseren lebenslangen Erfahrungen (und kann deshalb immer wieder modifiziert und aktualisiert werden). Am interessantesten ist Zekis These, dass unsere Grundprinzipien in puncto romantischer Liebe ererbt sind: »Es gibt ein universelles Element, das solche Erfahrungen vorschreibt und zwischen den Kulturen oder im Zeitverlauf wenig oder gar nicht variiert. Die Lektüre der Liebesliteratur lässt darauf schließen, dass das grundlegende Konzept hinter dem Gefühl der Liebe – das der ›Einheit der Liebe‹ – ebenfalls unabänderlich ist.« Es ist diese ererbte Vorstellung der romantischen Liebe, die uns dazu bringt, leidenschaftliche sexuelle Beziehungen einzugehen, da der Geschlechtsverkehr der Akt ist, der der Verschmelzung mit einem anderen Individuum am nächsten kommt. Wir verfolgen diese

Vereinigung mit einer solchen Vehemenz, weil sie in unserem Gehirn biologisch verwurzelt ist.

Allerdings ist Sex in dauerhaften Beziehungen selten einfach und direkt. Obwohl wir die Wonnen eines Orgasmus preisen und jedes Paar sich für ein großartiges Liebesleben stark macht, hindert uns etwas daran, unser Ziel zu erreichen. Über 60 Prozent der Bevölkerung sind unzufrieden mit ihrem Liebesleben (Quelle: Durex-Studie 2009). 68 Prozent der Deutschen haben jede Woche Sex – im Vergleich zu 76 Prozent in Italien, 80 Prozent in Russland, 82 Prozent in Brasilien und beeindruckenden 87 Prozent in Griechenland. Zum Glück gibt es nicht nur schlechte Nachrichten. Während die Häufigkeit, mit der die Deutschen miteinander schlafen, relativ gering ist (die Briten, Amerikaner und Japaner haben allerdings noch weniger Sex), befindet sich ihr Genusslevel im Mittelfeld, und er ist höher als etwa bei den Italienern oder Franzosen. Warum also führen das Verlangen und das Bekenntnis zu unseren Partnern nicht zu erfüllterem und häufigerem Sex?

Mit anderen Worten: Wie gelingt es uns, so Liebe zu machen wie die Wüstenwühlmäuse?

Schritt eins: Verstehen

Wir haben ein sehr klares Bild davon, wie sich guter Sex anfühlen sollte: das Austauschen intensiver Blicke, die aufsteigende Lust, die intime Berührung, lange Küsse zweier Menschen, die ihre Kontrolle auf- und sich einander hingeben. Für ein paar glückselige Augenblicke sind Sie nicht allein, sondern vereint im Bereiten und Empfangen von Lust. In den Augen Ihres Liebhabers sind Sie äußerst begehrenswert, und das gibt Ihnen das Gefühl, stark zu sein und mit sich selbst im Reinen. Gleichzeitig machen Sie Ihrem Liebhaber das gleiche Geschenk. All Ihre Alltagsprobleme schmelzen dahin, während die Gefühle in einem langen und befriedigenden Höhepunkt gipfeln. Danach liegen Sie sich in den Armen, während Ihre Atmung sich langsam wieder normalisiert … Aber was passiert mit dem Sex, wenn die Lust nachlässt? An diesem Punkt verschwimmt das Bild entweder oder wird sehr deprimierend.

Wir haben keine wirkliche Vorstellung davon, wie sich unser Liebesleben mit der Zeit verändert – abgesehen von solchen Ammenmärchen wie: »Wirfst du während der ersten zwölf Monate jedes Mal einen Cent in einen Topf, wenn du Sex hast, und nimmst danach jedes Mal wieder einen Cent heraus, wird der Topf nie leer werden.« Kein Wunder, dass so viele Angst davor haben, sich dauerhaft zu binden (denn wer würde schon bereit-

willig die verwandelnde Kraft eines Orgasmus oder das angenehme Gefühl danach, das wie ein sanfter Balsam auf die Seele wirkt, aufgeben?), und dass sich so viele Menschen in gefährliche, schmerzhafte und zerstörerische Affären stürzen.

Doch es muss nicht sein, dass aus dem einer Flutwelle ähnlichen, lusterfüllten Sex, der alle mit sich reißt, ein Strom und dann ein Rinnsal wird. Er durchläuft sechs verschiedene Phasen, von denen jede eigene Freuden, Probleme und Belohnungen mit sich bringt.

Die sechs Stadien des Liebeslebens

Sex bedeutet unterschiedliche Dinge und erfüllt in Ihrer Beziehung auf Ihrem gemeinsamen Weg zu verschiedenen Zeiten unterschiedliche Aufgaben. Für leidenschaftlichen und häufigen Sex ist es wichtig zu verstehen, in welcher Phase Sie sich gerade befinden und welche besonderen Herausforderungen damit verbunden sind.

Lustphase – die ersten sechs Monate

Die Lust verringert die Distanz zwischen uns und einem attraktiven Fremden, damit wir den Mut aufbringen, ein Zimmer zu durchqueren und Hallo zu sagen, und sie gibt uns den Impuls, aus einem Bekannten oder einem Freund mehr werden zu lassen. Es ist fraglich, ob wir ohne die Kraft der Lust mutig genug wären, uns nackt auszuziehen, gegenseitig zu berühren und unsere Körper miteinander verschmelzen zu lassen.

Die Lust gab Jeff, 25, den Ansporn, seine spätere Frau um ein

Date zu bitten: »Ich parkte mein Motorrad früher in der Garage eines Freundes. Ich ging oft hin, um nach einer anstrengenden Woche eine Spritztour zu machen, um runterzukommen. Das eine Mal war mein Freund nicht da, dafür kam seine neue WG-Mitbewohnerin zur Tür. Sie lud mich auf einen Kaffee ein, und wir saßen in der Küche und redeten und redeten. Die ganze Zeit über hoffte ich, dass mein Freund nicht nach Hause kommen würde, denn ich wusste, dass er auch ein Auge auf sie geworfen hatte. Ich redete über Unverfängliches wie das Wetter, aber ich dachte: Wie kann ich sie kriegen? Plötzlich hatte ich eine Eingebung: ›Hättest du Lust, mit mir eine kleine Spritztour zu machen?‹ Es ist nett, einen Sozius auf der Maschine zu haben, aber ein sexy Mädchen … und wenn es sich dann noch um die 18-jährige Mitbewohnerin des Freundes handelt, erhöht das den Reiz.«

Frauen sind genauso empfänglich für Lust wie Männer, obwohl sie traditionell als die Torwächterinnen gelten und sich angeblich nicht so leicht vom Sex in den Bann ziehen lassen. »An meiner Arbeitsstelle tauchte ein Feuerwehrmann auf, der auf der Suche nach dem Haustechniker war. Er lächelte, und ich fühlte mich total benommen und kicherte herum«, erklärte Samantha, 31. »Er blieb einen Augenblick länger als nötig neben meinem Schreibtisch stehen, und ich fragte nach seinem Namen, damit ich dem Haustechniker sagen konnte, wer nach ihm gesucht hatte – nichts weiter, ehrlich. Als er ging, rannte ich zur Vorderseite des Gebäudes – von der aus man den Parkplatz überblickt –, um zu sehen, ob er mit dem Feuerwehrauto gekommen war. War er enttäuschenderweise nicht. Genau in diesem Moment sah er nach oben, und unsere Blicke begegneten sich. Vielleicht

lag es an der Uniform, vielleicht war es auch pure Lust, aber ich winkte ihm zu. Anstatt sich ins Auto zu setzen, ging er über den Parkplatz, kam wieder nach oben und lud mich ein, mit ihm am Freitagabend auszugehen. Wir verbrachten das komplette Wochenende im Bett.«

Auch wenn zum Objekt unserer Begierde eine starke physische Verbindung bestehen mag oder sogar eine emotionale Verbindung, ist die Lust tatsächlich etwas stark nach innen Gerichtetes – es geht dabei mehr um uns selbst und unsere eigenen Fantasien als um die andere Person. Mit Rückblick auf ihr heißes Sexwochenende gab Samantha zu, dass es eher um ihren Wunsch, gerettet zu werden, gegangen war (sie hatte gerade erst eine Scheidung durchgestanden) als darum, den Grundstein für eine Beziehung zu legen.

Für Jeff dagegen war die Motorradfahrt der Anfang eines drei Jahre dauernden Werbens: »Sie war ganz anders als alle, die ich kannte, es war aufregend, und ich stand ständig unter Strom. Ihr Vater hasste mich, dachte, ich wäre ein großmäuliger Jungspund. Wir kamen aus unterschiedlichen Welten. Konnte sie meine Liebe überhaupt erwidern?«

Probleme: Die Lust macht uns blind sowohl gegenüber den Schwächen als auch den Stärken einer sich anbahnenden Beziehung. Am einen Ende der Skala kann sie zwei Menschen aneinander binden, die überhaupt nicht zusammenpassen. Am anderen Ende der Skala, wenn die Lust nachlässt, kann es passieren, dass zwei Liebende mit einer absolut vielversprechenden Zukunft anfangen, an sich zu zweifeln. Dies kommt besonders häufig bei Menschen vor, die eine schwierige Kindheit hatten;

und auch wenn sie jemanden vielleicht physisch nah an sich heranlassen, werden sie Schwierigkeiten damit haben, dies in eine emotionale Intimität zu übersetzen.

Tipp: Betrachten Sie Ihre vergangenen Beziehungen und verstehen Sie deren Muster. Hatten Sie eine Reihe kurzer Affären? Wenn die Lust nachließ, machten Sie sich dann Gedanken darüber, dass Sie die falsche Entscheidung getroffen hatten, und fingen wieder damit an, sich nach der/dem Richtigen umzusehen? Wenn das zutrifft, sprechen Sie mit Ihrem derzeitigen Partner über Ihre Gefühle – anstatt ihm die kalte Schulter zu zeigen und sich zu distanzieren –, und suchen Sie nach Lösungen für Ihre Ängste und Sorgen. Wenn die Lust Sie an eine Reihe nicht zu Ihnen passender Männer beziehungsweise Frauen gebunden hat, versuchen Sie, etwas länger zu warten und potenzielle Partner besser kennenzulernen, bevor Sie mit ihnen ins Bett gehen. (Wie man sich gute Beziehungen erarbeitet, ist auch Thema in einem meiner anderen Bücher: *The Single Trap: The two step guide to escaping it and finding lasting love;* bisher nur auf Englisch erschienen.)

Bindungsphase – sechs Monate bis drei Jahre

Während es bei der Lust nur ums Erobern und Besitzen der anderen Person geht – egal, für wie kurze Zeit –, handelt es sich in der nächsten Phase um das Aufbauen einer dauerhaften Beziehung. Jetzt wird aus der von Ihnen geliebten, wandelnden, atmenden und seufzenden Verkörperung Ihrer Fantasien ein echter Mensch – mit allen damit verbundenen Komplikationen. Auch das Liebesleben kann komplizierter werden, denn

die individuelle Sexualität zweier Menschen (wie jemand gern berührt werden möchte, was ihn oder sie anmacht, ob er oder sie eher abends oder morgens auf Sex steht) verschmilzt zu einer Paarsinnlichkeit (Dinge, die ein Paar gern gemeinsam genießt).

In der Frühphase des Sex mit Christopher, 31, hatte Sheena, 32, die Leidenschaft so umgehauen, dass sie dabei einige ihrer persönlichen Grenzen überwand. »Ich fühle mich nicht wirklich wohl dabei, wenn ich an intimen Stellen berührt werde«, erklärte sie in ihrer ersten Sitzung. Wie viele andere fand Sheena nicht die richtigen Worte, um über Sex zu sprechen, und bediente sich verschiedener Euphemismen oder ließ Hinweise fallen, in der Hoffnung, dass Christopher sie verstehen würde. (Nähere Informationen darüber, wie man über Sex spricht, erhalten Sie im Übungsteil in meinem Liebeslexikon, Seite 56 ff.) Ich stellte Sheena einige Fragen und fand heraus, dass sie, obwohl sie zu Anfang der Beziehung Oralsex zugestimmt hatte, ihre Meinung geändert hatte. »Am Anfang störte es mich nicht so sehr – er fühlte sich gut an, und ich wollte Christopher nicht verärgern –, aber als ich die Gelegenheit zum Nachdenken hatte, war ich nicht mehr so sicher«, so Sheena. Christopher wusste nicht nur nichts von diesen Vorbehalten, sondern hatte auch nicht realisiert, dass es ihr kein Vergnügen bereitet hatte, ihn oral zu befriedigen: »Ich war so erregt, dass eine Berührung mit ihrer Zunge schon fast reichte, damit ich kam, also checkte ich gar nicht, dass sie nicht scharf darauf war.«

Zum Glück hielten Sheenas Gefühle bezüglich Oralsex – »Ich finde ihn schmutzig, ich kann es nicht ändern, so bin ich nun mal« – das Paar nicht davon ab, eine Bindung einzugehen.

Dazu Christopher: »Es gibt jede Menge andere Dinge, die wir im Schlafzimmer genießen können.« Dennoch blieb Oralsex ein Thema – besonders da er, wenn auch nur kurz, zu Anfang Teil ihres Liebeslebens gewesen war.

Probleme: Manche Menschen stellen fest, dass sie ihren Partner umso weniger begehren, je näher sie ihm sind. Es ist fast so, als hätten sie Liebe und Leidenschaft in zwei verschiedene Schubladen gesteckt. Manche Paare entdecken, dass es, wenn die Lust nachlässt (und das überwältigende körperliche Bedürfnis, den anderen zu besitzen), schwieriger ist, vom gemeinsamen Alltagsleben einen Weg zur sinnlichen Welt des Sex zu finden.

Tipp: Anstatt Ihrem Partner zu sagen, was Sie nicht mögen – was wahrscheinlich dazu führt, dass er oder sie in die Defensive geht oder Hemmungen entwickelt –, konzentrieren Sie sich auf die Dinge, die Ihnen Spaß machen, und versuchen Sie, darauf aufzubauen. Fangen Sie damit an, dass Sie über einen Anlass oder eine Zeit sprechen, als die Dinge gut funktionierten, und schauen Sie dann, was Sie aus dieser Erfahrung lernen und wie Sie es in Ihr heutiges Liebesleben integrieren können.

Festigungsphase – drei und mehr Jahre

Während die Lust auf Überraschung basiert, auf dem Unbekannten und Neuen, geht es beim Gewohnheitssex um Sicherheit, Bequemlichkeit und Stabilität. Während es beim Bindungssex darum geht, die Distanz zwischen dem »Ich« zweier Individuen zu überbrücken, daraus das »Wir« einer festen Beziehung zu machen und den echten Menschen hinter der Fantasie zu entdecken

(was Angst verursachen kann), gibt Gewohnheitssex Geborgenheit und Sicherheit.

Einerseits ist es gut, sich entspannen zu können und sich weniger Sorgen darüber machen zu müssen, was unser Partner denkt. Nach einer Weile bestand Sheena zum Beispiel nicht mehr darauf, dass Christopher das Nachttischlicht ausschaltete, wenn sie sich liebten: »Ich weiß, dass er mich liebt und mich so akzeptiert, wie ich bin, also mache ich mir nicht mehr so viele Gedanken darüber, wie ich aussehe.« Christopher konnte ebenfalls zugeben, dass er Vorbehalte wegen seines Körpers gehabt hatte: »Ich ließ nicht mehr mein T-Shirt an – um meine Rettungsringe zu verstecken –, wenn wir zum Strand gingen, und versuchte auch nicht mehr, die ganze Zeit den Bauch einzuziehen, wenn wir uns liebten.« Das Verhandeln und Diskutieren darüber, welche Dinge in Ihr Liebesleben gehören und welche nicht, ist einem gegenseitigen Verständnis der Dinge gewichen, die Sie beide genießen, und Sie kennen beide den Körper des anderen besser. Allerdings kann dieses Gefühl von Geborgenheit und sich seines Partners sicher sein zu können leicht dazu führen, dass man einander für selbstverständlich nimmt. Anstatt sich Zeit für die eigenen erotischen Bedürfnisse zu nehmen, passiert es leicht, dass man sie hintanstellt und Dinge wie Küche sauber machen, E-Mails checken oder Nachtprogramm gucken an erster Stelle stehen.

In dieser Phase geht es beim Sex darum, dass wir uns als Menschen komplett fühlen. Stellen Sie sich ein Spektrum vor, an dessen einem Ende die »Kontrolle« ist und am anderen die »Hingabe«. In unserem heutigen Leben ist es besonders wichtig, dass wir unser Schicksal selbst in die Hand nehmen, und mit den

technischen Errungenschaften können wir unsere Umwelt immer stärker »kontrollieren«. Mittlerweile haben wir die »Hingabe« zu einer Nebensächlichkeit herabgestuft, einem Luxus, etwas, das man nur genießen kann, nachdem die ersten Aufgaben wie Geld verdienen, Rente beziehen und den Haushalt machen erledigt sind. Doch Kontrolle und Hingabe sind gleichermaßen wichtig, und Sex ist einer von wenigen Rückzugsorten, wo diese zwei unterschiedlichen Bedürfnisse miteinander in Einklang gebracht werden können.

Komischerweise lässt sich die mögliche Koexistenz von Kontrolle und Hingabe am besten am Beispiel der Geschichte des Schiffsbaus zeigen. Holzschiffe mussten regelmäßig aus dem Wasser geholt und ausgebessert werden, damit sie nicht leckschlugen. Als die Technik besser wurde, war es möglich, Schiffe zu bauen, die sich nicht in dem Maße dehnten und zusammenzogen wie die Holzschiffe. Theoretisch hätte eine stärkere Kontrolle über das, was im Wasser und unter unterschiedlichen Wetterbedingungen mit den Schiffen passierte, ein riesiger Fortschritt sein müssen. Aber die neuen Schiffe waren ein Desaster. Sie waren zu starr und brachen unter großem Druck auseinander. Also kehrten die Schiffbauer zurück zu Schiffen, die nicht ganz passgenau waren, solchen, die sich dehnen konnten. In der Tat war es so, dass die besten Schiffe sich ihrer Umgebung *hingaben* und zuließen, dass sie von den Umständen bewegt wurden. Da wir heute so großen Wert auf Kontrolle legen und uns weigern, uns hinzugeben, ist es kein Wunder, dass so viele von uns Nervenzusammenbrüche erleiden oder von einer Depression in die Knie gezwungen werden und wir unsere Besessenheit, alles kontrollieren zu wollen, aufgeben müssen.

Die Generation unserer Großeltern hatte den Vorteil, gläubig zu sein, und der Glaube bietet viele Möglichkeiten, sich hinzugeben – entweder dadurch, dass man die Kontrolle an eine höhere Macht abgibt, oder durch den gemeinschaftlichen Gottesdienst (bei dem jedes Mitglied der Gemeinde kein Individuum mehr ist, sondern Teil von etwas Größerem). Da die Hingabe ein grundlegendes menschliches Bedürfnis ist, überrascht es nicht, dass unsere Gesellschaft einen enormen Anstieg des Missbrauchs von Alkohol und Drogen verzeichnet (Substanzen, mit denen wir uns zeitweilig gehen lassen können).

Doch es gibt auch zwei andere Arten der Hingabe, die diese Lücke auf weniger schädliche Art füllen können. Die erste ist die Kunst – im weitesten Sinne des Wortes. Wir können in einem Chor singen, bei einer Band mitmachen oder tanzen gehen, um in etwas einzutauchen, das größer ist als wir selbst. Wir können uns auch mitreißen lassen und dabei unser eigenes Leben vergessen, indem wir uns zurücklehnen und gebannt die Handlung eines tollen Films verfolgen. Die zweite Möglichkeit der Hingabe ist natürlich der Sex.

Das Ziel meines Buchs ist daher zu zeigen, wie Sie in dem Moment, in dem Sie Sex haben, ganz Sie selbst sein können, sodass Sie Ihre Alltagssorgen vergessen, komplett loslassen, den Orgasmus genießen und – nachdem Sie von der modernen Kontrollmanie (und wenn auch nur für ein paar Minuten) Abstand genommen haben – die Wonne genießen können, sich komplett zu fühlen.

Probleme: Beim Gewohnheitssex kann das Gefühl schnell von sicher zu vorhersehbar kippen, und alle Vorfreude und Leiden-

schaft verflüchtigen sich. Es besteht eine weitere Gefahr, nämlich dass Sie sich in dieser Phase Ihrer Beziehung einbilden, alles über Ihren Partner zu wissen (und Ihre Augen vor seiner oder ihrer wahren Komplexität verschließen und nur das sehen, was Ihr eigenes Bild bestätigt). Schlimmer noch, es kann sein, dass wir uns einbilden, unser Partner hätte einen festgelegten Charakter und Geschmack, und daher glauben, dass Veränderungen unmöglich sind.

Tipp: Bringen Sie Pep in Ihr Liebesleben, indem Sie sich der Kreativität des Spiels hingeben – necken Sie einander, jagen Sie sich gegenseitig durchs Haus oder »spielen« Sie mit Lebensmitteln. Benutzen Sie das gesamte Haus und nicht nur das Schlafzimmer. Das Leben und insbesondere der Sex muss nicht immer ernst und »erwachsen« sein. Lassen Sie das Kind in sich frei, zapfen Sie seine Fantasie an und kehren Sie gedanklich in die Zeit zurück, bevor Sie anfingen, sich mit einer »Sei nicht so albern«-Mahnung selbst zu zensieren.

Elternschaftsphase

Der Versuch, eine Familie zu gründen, kann Ihrem Sexleben einen Schub geben: Sie brauchen keine Angst mehr vor einer ungewollten Schwangerschaft zu haben, und der biologische Trieb, ein Baby zu bekommen, kann eine Menge lustvollen Sex mit sich bringen. Kein Wunder, dass sowohl Männer als auch Frauen gern an diese Zeit zurückdenken. Eine Schwangerschaft kann auch dazu führen, dass die Frau mehr Selbstvertrauen, eine höhere Selbstachtung und ein besseres Gefühl für die eigene Weiblichkeit bekommt. Ich habe viele Frauen beraten, die am Ende

Frieden mit ihrem eigenen Körper schlossen, ihre neuen Kurven genossen und sich am Wunder der Schöpfung erfreuten – besonders dann, wenn sie als Teenager unter Essstörungen gelitten oder sich selbst verletzt hatten oder sexuell missbraucht worden waren. Manche Männer turnen der runde Bauch der Partnerin und der Beweis der eigenen Fruchtbarkeit wirklich an. Da all die Gefühle stärker zum Vorschein kommen, können Paare enger zusammenwachsen und eine tiefere Bindung eingehen – selbst wenn sie seltener miteinander schlafen als zuvor.

Leider kann auch das Gegenteil eintreten. Fruchtbarkeitsstörungen können aus Sex eine lästige Pflichtübung machen. Viele Paare haben Angst, dass sie dem Baby beim Geschlechtsverkehr Schaden zufügen. (Diese Sorge ist unnötig, es sei denn, die Frau hatte vorher schon Fehlgeburten oder hat Probleme aufgrund einer niedrig liegenden Plazenta, Blutungen oder eine Schwäche in der Gebärmuttermuskulatur.) Davon abgesehen können die Morgenübelkeit, das Problem, im Bett eine bequeme Stellung zu finden, und das Schwangerschaftschaos im Allgemeinen ihren Tribut fordern. Bei einer unter 3000 werdenden Müttern durchgeführten Umfrage gaben 40 Prozent an, dass es ihnen schwerfällt, sich sexy zu fühlen, und 20 Prozent waren überzeugt, dass ihre Partner kein Begehren mehr nach ihnen verspürten (Babywebsite.com, 2008). Zuzusehen, wie ihre Partnerinnen ein Kind zur Welt bringen und es stillen, kann bei manchen Männern ernsthafte Auswirkungen auf die Libido haben; wo die Vagina und die Brüste der Partnerin zuvor Quell der Freude waren, sind sie jetzt auf ihre eigentliche Funktion reduziert.

Für Mike, 42, und Jenny, 35, war der Sex nach der Geburt ihrer Tochter nicht mehr »aufregend«, sondern etwas, das sie

»bloß noch hinter sich brachten«. Als das Kind drei Jahre alt war, beschlossen sie, eine Beratung in Anspruch zu nehmen; zu diesem Zeitpunkt fühlte sich Mike so wenig geliebt und begehrenswert, dass er damit gedroht hatte auszuziehen. Es überrascht nicht, dass Jenny sich angegriffen fühlte: »Ich versuche, mein Bestes zu geben, aber wenn Mike ankommt und mit seinen Händen überall ist, kann das echt erdrückend sein. Wissen Sie, meine Mutter hat nie mit mir geknuddelt, als ich ein Kind war, daher fällt mir diese Art Intimität manchmal schwer.« Mike warf ein: »Du solltest dich geschmeichelt fühlen, dass ich dich immer noch attraktiv finde.« Das Sexleben des Paares hatte sich nach einer Fehlgeburt fünf Monate zuvor verschlechtert. Bedauerlicherweise hatten sie über dieses gemeinsame Erlebnis nicht richtig gesprochen, und Mike war nicht bewusst, dass Jenny noch immer trauerte. Also bestand meine erste Aufgabe darin, über die Biologie der Lust zu sprechen und darüber, dass Frauen in den ersten 18 Monaten nach der Geburt selten spontane Lust verspüren. Das ist besonders problematisch, wenn Paare zwei Kinder unter fünf Jahren haben, da nicht nur beide Eltern erschöpft sind, sondern sich der hormonelle Zustand der Frau gerade erst normalisiert hatte, bevor sie zum zweiten Mal schwanger wurde. Mike hatte gedacht, dass Jennys Mangel an Interesse etwas Persönliches wäre: »Ich dachte, sie würde mich nicht mehr begehren, mich nicht mehr wollen, und ich fing an, mir die Frage zu stellen: Was für einen Sinn hat es, überhaupt weiterzumachen?«

Probleme: Babys bringen bei jedem die Beschützerinstinkte zum Vorschein. Wir wollen sie halten, sie knuddeln und auf

unseren Knien auf und ab hüpfen lassen. Wir pusten auf ihren Bauch und knabbern an ihren Zehen. Sie riechen wunderbar. Schon allein durch das Halten eines Babys, das Wechseln seiner Windeln und seine Versorgung entsteht viel Hautkontakt. Kein Wunder, dass manche Frau sagt: »Ich habe kein Interesse an Sex« – die Bindung zum eigenen Baby gibt ihnen hinreichend Bestätigung und menschlichen Kontakt, wie sie ihn normalerweise durch den Sex mit einem Partner erfahren würden.

Tipp: Machen Sie aus Ihrem Schlafzimmer einen Rückzugsort für die Liebe und schließen Sie ab – im Notfall können Ihre Kinder klopfen. So können Sie nicht nur miteinander schlafen, ohne Angst haben zu müssen, dass Ihre Kinder Sie dabei stören, sondern Sie bringen ihnen auch eine wichtige Lektion auf ihrem Weg des Erwachsenwerdens bei: Eltern sollten nie vergessen, dass sie auch Liebende sind.

Phase des Sich-selbst-neu-Erfindens

Die meisten Menschen erfinden sich um die 40 neu, doch kann dies jederzeit zwischen 35 und 50 passieren. Das gesteigerte Selbstvertrauen, das sich mit dem Älterwerden einstellt, und ein besseres Bewusstsein dafür, wer wir sind, sorgen dafür, dass wir weniger dazu neigen, das zu tun, was man von uns erwartet, und eher das, was für uns richtig ist. Natürlich spielt dieses Selbstvertrauen auch in unser Sexleben hinein, und viele Menschen finden neue Wege, sich auszudrücken. Es steht zu hoffen, dass solche Veränderungen sich beim Paar als Ganzes vollziehen. Doch wenn keine Kommunikation mehr stattfindet oder je-

mand seinen Partner eher als Hindernis empfindet und nicht als jemanden, mit dem man diese Veränderung vollziehen möchte, kann dies die Zeit sein, in der Affären begonnen werden und Beziehungen in die Brüche gehen. Selbst in den besten Beziehungen gibt es Herausforderungen und Ängste. Die während der Bindungsphase geschlossenen Kompromisse – wo ein Paar auf Basis der Dinge, die es gemeinsam genießt, eine gemeinsame Sexualität geschaffen hat – müssen noch einmal überprüft und erneuert werden. Schließlich lässt der Reiz des Sex, wie lustvoll dieser auch sein mag, irgendwann unweigerlich nach, wenn er immer wieder und ohne Veränderungen auf dieselbe Art durchgeführt wird.

Paul, 42, war immer ein sanfter und rücksichtsvoller Liebhaber gewesen, und das war für Susie, 39, seinerzeit perfekt, als sie sich mit Anfang 20 kennenlernten: »Ich hatte gerade mein Studium abgeschlossen und war recht schüchtern und ängstlich. Ich hatte ein, zwei feste Freunde gehabt, nichts Ernstes. Daher war es wichtig, dass Paul sich Zeit nahm und mich anständig umwarb, aber dieser Mensch bin ich nicht mehr.« Susie hatte hart gearbeitet, war befördert worden und leitete ein Team von sechs Mitarbeitern. »Sie kommen immer zu mir und fragen: ›Soll ich dies tun?‹ oder ›Was ist damit?‹. Wenn Paul und ich dann im Bett liegen und er mich fragt: ›Was hättest du gern?‹, würde ich am liebsten schreien – aber nicht vor Lust!«

»Welche Art von Sex wünschen Sie sich denn?«, fragte ich.

»Ich will, dass er energisch ist, die Kontrolle übernimmt«, so ihre Antwort.

Ich sah, dass sie noch mehr sagen wollte, daher nickte ich ihr aufmunternd zu.

»Ich habe eine geheime Fantasie: Ein Einbrecher bricht in unser Haus ein und nimmt mich auf Hunderte verschiedene Arten.«

»Und das gibt Ihnen das Gefühl, begehrt zu werden und sexy zu sein? Eine erwachsene Frau, die nicht nur auf sich selbst aufpassen kann, sondern einen Eindringling auf ein zitterndes Häuflein Elend reduziert – im besten Sinne des Wortes?«, fragte ich.

Schließlich meldete sich Paul zu Wort: »Warum hast du mir das nicht gesagt?«

Susie wirkte peinlich berührt, teils weil sie ihre geheime Fantasie preisgegeben hatte, teils weil es ihr so schwergefallen war, ihrem Mann zu sagen, dass sie gern Abwechslung in ihrem Liebesleben hätte.

Als sie eine Woche später wiederkamen, strahlten sie bis über beide Ohren.

»Es war großartig, die Kontrolle zu übernehmen und mich gehen zu lassen«, sagte Paul, »nicht so wie sonst, wenn ich Andeutungen mache oder um Sex bettle. Ich befahl ihr, sich auszuziehen. Zunächst hatte ich Angst, dass ich Susi vielleicht wehtun oder respektlos behandeln könnte, aber sie stöhnte vor Lust.«

Ich merkte, dass auch er mehr sagen wollte. Er sah schüchtern zu Susie hinüber.

»In meiner Vorstellung war ich der Einbrecher – ich genoss, was ich tat, scherte mich nicht darum, was sie dachte, und besorgte es ihr ordentlich.«

Bei manchen Menschen gehen die Veränderungen im mittleren Alter tiefer, als nur etwas Abwechslung ins normale Sexleben zu bringen oder neue Sachen im Bett auszuprobieren. Bei Alas-

tair, 38, war es so, dass er damit fertigwerden musste, dass er sich zu Männern hingezogen fühlte: »Mit 18, 19 und Anfang 20 war ich im Grunde die ganze Zeit über erregt, also fiel es mir nicht schwer, den Annäherungsversuchen meiner Freundin nachzugeben. Sex spielte in unserem Leben nicht wirklich eine zentrale Rolle, aber er war in Ordnung. Ich arbeitete in einem ziemlichen Macho-Umfeld, und meine Eltern waren sehr altmodisch. Meine Freundin und ich liebten einander, und es gelang mir, meine Gefühle, was andere Männer betraf, zu unterdrücken; also beschlossen wir zu heiraten.«

Einer der großen Vorteile der Jugend ist, dass es so viele Gelegenheiten gibt; wir haben jede Menge Zeit, die unterschiedlichsten Dinge auszuprobieren, und alle möglichen Türen stehen uns offen. Leider ist dies auch der Nachteil der Jugend: Es passiert leicht, dass man sich in Jobs oder Beziehungen drängen lässt, von denen andere glauben, dass sie richtig für einen sind. »Es vergeht kein Tag, an dem ich nicht an meine Frau denke oder sie vermisse. Es war nicht richtig, was ich ihr antat, aber es ändert nichts an meiner Liebe zu ihr. Es zerriss mich, sie leiden zu sehen, aber ich konnte mich nicht länger selbst belügen«, sagte Alastair. Schließlich hörte er damit auf, hinter ihrem Rücken Affären mit Männern einzugehen, erzählte seiner Frau von seinen sexuellen Neigungen, und sie trennten sich.

Probleme: Unsere Angst vor dem Älterwerden und vor dem Verlust der Potenz gibt oft den Anstoß dafür, dass sich in der Phase des Sich-neu-Erfindens unser Sexleben von einem Schlagloch in eine totale Straßenblockade verwandelt. Viele Menschen in guten Beziehungen verlassen Hals über Kopf ihre Partner

aus der Angst heraus, dass dies ihre letzte Chance sein könnte, glücklich zu werden. Ironischerweise gehen sie genau in dem Moment, wenn der beste Sex zum Greifen nah ist.

Tipp: Bittet der Partner um eine Veränderung, packen einen schnell Angst und Panik. Anstatt in die Defensive zu gehen und sich das Sexleben, das Sie haben, schönzureden, nutzen Sie die Ehrlichkeit Ihres Partners, um Ihre eigenen Gefühle, was Ihren Sex, seine Bedeutung für Sie und die Frage, inwieweit sich Ihr gemeinsames Liebesleben verbessern lässt, zu überprüfen. Stellen Sie sich als Nächstes für einen Augenblick vor, dass jedes Wort, das Ihr Partner oder Ihre Partnerin von sich gibt, wahr ist – zumindest von seiner oder ihrer Perspektive aus betrachtet. Stellen Sie viele Fragen und stellen Sie sicher, dass Sie die Botschaft richtig verstanden haben. Verhandeln Sie miteinander über Ihre jeweiligen Visionen, wie ein neu erfundenes Sexleben aussehen soll und welche Experimente Sie gern ausprobieren würden.

Die beste Zeit

Wenn Sie Ihre Verhandlungen darüber, wie Ihre persönliche Neuerfindung in den mittleren Jahren aussehen soll, erfolgreich abgeschlossen haben, können Sie die Früchte Ihrer Bemühungen ernten – besonders, wenn Sie und Ihr Partner seit 25 oder mehr Jahren zusammen sind (und sich wirklich gut kennen). Entgegen der landläufigen Meinung ist Sex nicht nur etwas für junge, schöne und sexy Menschen. Für eine wirklich erfüllte Sexualität müssen Sie Ihre gesamte Persönlichkeit einbringen – nicht nur Ihre Genitalien –, daher ist das Mehr an Selbsterkenntnis, das sich mit dem Alter und der Erfahrung einstellt, ein echter Ak-

tivposten. Aus diesem Grund haben viele meiner Klienten, die in den Fünfzigern und älter sind, den besten Sex ihres Lebens. Ein großer Vorteil des Älterseins ist, dass man nicht so sehr versucht, sich selbst zu beweisen. Sexualität ist einfach ein Quell der Lust und nicht eine Methode, um sein Ego aufzupolstern oder sich Bestätigung zu holen. Während vorher der Schwerpunkt auf anderen Dingen lag – der Karriere und dem Großziehen der Kinder –, können Sie Ihre Zeit und Ihre Energie jetzt einander widmen, und der Sex braucht nicht länger das Letzte zu sein, woran zwei erschöpfte Menschen denken.

James, 51, war ein sehr erfolgreicher Anwalt gewesen, beschloss aber, sich einen weniger stressigen Job zu suchen: »Als Heranwachsender hatte ich große Angst davor zu versagen. Es reichte mir nicht, Prüfungen einfach zu bestehen, ich musste die beste Note haben oder wenigstens unter den besten drei meiner Klasse sein. Diese Versagensangst und der Wunsch, andere Menschen zu beeindrucken, setzten sich in meiner beruflichen Laufbahn fort. Ich war viel unterwegs. Meine Ehe litt, weil ich immer erschöpft oder am Arbeiten war – selbst am Wochenende. Ich verpasste die erste Hälfte des Wochenendes anlässlich meines 40. Geburtstags auf Antigua, weil ich abschließende Vertragsverhandlungen mit London führte. Ich nahm einfach alles furchtbar wichtig, denn wenn ich es nicht hinbekam, sah ich dahinter ein schreckliches Ende lauern.«

Erst als der Vater starb – ein ähnlich getriebener Mensch –, hörte James auf und machte eine Bestandsaufnahme: »Mir wurde klar, dass ich ihn kaum kannte. Ich war sauer, weil er sich allen entzogen hatte – selbst meiner Mutter und seiner zweiten Frau. Niemand kannte ihn. Als ich im Krankenhaus an seinem

Bett saß, dämmerte es mir, dass das, wenn ich so weiterarbeitete, ich selbst in 20 Jahren sein könnte oder auch weniger.« Und wie wirkte sich diese Entdeckung auf James' Liebesleben aus? »Ich erwarte von mir selbst nicht mehr, bei der Arbeit oder in der Freizeit der Beste zu sein; ironischerweise fiel, sobald ich aufhörte, danach zu streben, eine riesige Last von meinen Schultern, und ich fing an, Sex mehr zu genießen. Ich weiß nicht, wie meine Frau darüber denkt, aber ich glaube, das hat uns viel näher zusammengebracht.«

Seine Frau Marie sah das auch so: »Vorher war der Sex in Ordnung, aber ich hatte immer das Gefühl, dass er ein Punkt auf einer Liste mit zu erledigenden Dingen war – wie laufen gehen oder E-Mails checken. Heute ist er wirklich zu 100 Prozent bei mir, und das macht alles viel intensiver, und die Bindung ist stärker. Neulich abends, nachdem wir uns geliebt hatten, lag er weinend in meinen Armen, und ich fragte: ›Was ist los?‹«

Hier hakte James ein. »All die dunklen Gefühle kamen hoch, all das Bedauern, dass ich so viel Energie darauf verwendet hatte, es jedem recht zu machen, nur nicht den Menschen, die wirklich wichtig sind.«

»Jetzt bist du hier, und darauf kommt es an«, sagte Marie und nahm seine Hand. Sie befanden sich wirklich in der Blütezeit ihrer Beziehung.

Das Älterwerden ist für Donna eine Befreiung, und jetzt, mit Ende 40, hat sie ein besseres Liebesleben als jemals zuvor: »Ich fühle mich frei in meinem Körper. Vielleicht ist er nicht mehr so schön anzusehen, aber ich habe aufgehört, mir Gedanken darüber zu machen, wie ich aus diesem oder jenem Winkel aussehe – und das ist wunderbar. Ich würde definitiv sagen, dass ich Sex

heute mehr genießen kann als mit um die 20, als der Druck auf mir lastete, das tun zu müssen, was angeblich erregte (wie mich aufreizend anzuziehen) und was mein Ehemann erwartete (zum Beispiel immer an der richtigen Stelle zu stöhnen), und nicht das, was ich wollte.« Doch wie Donna zugab, hatte sie in dem Alter keine Vorstellung davon, was sie außerhalb des Schlafzimmers wollte; welche Chance hätte sie also gehabt, ihre wahre Sexualität auszudrücken? »Im Grunde würde ich den Sex, den ich in den Zwanzigern hatte, als Pornostar-Sex beschreiben.« Und was brachte die Veränderung? »Ich fühle mich in meiner Beziehung sehr sicher – mein zweiter Ehemann und ich sind seit 20 Jahren zusammen, und wir kennen einander in- und auswendig. Die Kinder sind erwachsen, das Leben ist nicht mehr so sehr ein Kampf, und viele meiner Freunde erzählen das Gleiche: Sie haben viel mehr Lust auf Sex. Vielleicht hat das etwas damit zu tun, dass ich mich der Menopause nähere und der Hormonhaushalt sich ändert, aber ich stehe endlich auf Sex. Ich betrachte das als ein Geschenk von Mutter Natur.«

Während manche Menschen denken, dass mit der Vertrautheit die Langeweile komme, ist bei Donna das Gegenteil der Fall: »Ich bin jetzt bereit zu experimentieren, meine Grenzen auszuloten und verschiedene Dinge auszuprobieren – wie Sexspielzeuge und Analsex –, was ich mit um die 20 abstoßend und pervers gefunden hätte, heute aber wirklich aufregend finde.«

Richard, 51, ist es peinlich zuzugeben, dass er in den Zwanzigern gewisse Vorbehalte hatte. »Ich dachte, Männer müssten im Schlafzimmer das Sagen haben. Als meine Freundin während des Geschlechtsverkehrs damit anfing, sich zu winden und sich mir entgegenzustrecken, dachte ich: ›Moment mal, das ist doch

mein Job‹, und hielt inne, bis sie wieder regungslos dalag. Das war vielleicht blöd! Sie hatte wirklich Spaß am Sex, und anstatt darüber zu jubeln, wie sehr sie sich fallen lassen konnte, machte ich mir Gedanken darüber, dass sie vielleicht darauf kommen könnte, dass sie meine erste Sexualpartnerin war. Damals konnte ich bis zu dreimal hintereinander kommen – ich brauchte nur eine kurze Pause, um gleich wieder Geschlechtsverkehr zu haben –, aber ich glaube nicht, dass wir uns jemals wirklich nah waren, weil ich ein unsicherer Kontrollfreak war.«

»Ich wurde so erzogen, dass ich sehr zielorientiert bin«, erzählte Philip, 55. »Ich verbrachte viel Zeit mit dem Versuch, Dinge zu beeinflussen, die sich nicht ändern ließen.« Zum Glück hörte er damit auf, so »ergebnisorientiert« zu sein, und das revolutionierte sein Liebesleben. »Ich musste meiner Frau einen Orgasmus verschaffen, und wenn ich selbst nicht kam, war das ein furchtbarer Misserfolg. Also blieb ich auf meiner Seite des Betts, außer wenn ich sicher war, dass ich meinen Mann stehen konnte. Heute ist unser Sex entspannter, mit mehr Kuscheln und weniger Zielen; und er ist viel besser.«

Probleme: Wenn ein Paar in der Sich-neu-Erfinden-Phase keine Abwechslung in sein Sexleben gebracht hat, ist es wahrscheinlich, dass sich einer der Partner langweilen wird oder auch beide. Oft gibt ein Partner in der Sitzung zu, dass er oder sie Hemmungen hat, die verborgene Lüsternheit zu offenbaren – aus Angst davor, verurteilt oder zurückgewiesen zu werden –, nur um festzustellen, dass der andere ähnliche Hemmungen hat. Sie befinden sich in einer Zwickmühle, da es schwer ist, sich bei jemandem fallen zu lassen, der so reserviert ist.

Tipp: Sie mögen sich in Ihrer derzeitigen Komfortzone sicher fühlen, aber zu viel Sicherheit kann tödlich für das Begehren sein. Sie sollten daher ein kleines Risiko eingehen und testen, ob Ihre Ängste berechtigt sind. Wird Ihr Partner wirklich schockiert sein? Vielleicht gibt er Ihnen einen Korb, und das ist unangenehm, aber Sie werden doch mit ein klein wenig Zurückweisung fertigwerden – besonders, da Sie nur ein kleines Risiko eingegangen sind. Letztlich ist nichts schlimmer, als wenn man nur untätig daliegt und den Status quo akzeptiert.

Wie ist Ihre Beziehung außerhalb des Schlafzimmers?

Ob Sie einige Monate oder viele Jahre zusammen sind, ob Sie aus einem guten Liebesleben ein sehr gutes machen wollen oder aus einem schlechten ein besseres – Sie sollten Sex im Kontext Ihrer Beziehung betrachten. Gibt es ungelöste Probleme, oder hat ein Partner das Gefühl, nicht genug beachtet zu werden, so wird die allgemeine Unzufriedenheit sich allmählich in Ihr Schlafzimmer schleichen, und egal wie gut Ihre Sextechniken sein oder wie gut Sie insgesamt sexuell zusammenpassen mögen, Ihrem Liebesleben wird die Leidenschaft abhandenkommen. Aus diesem Grund frage ich Paare, die zu mir zur Beratung kommen, immer nach ihrem Sexleben – selbst dann, wenn sie mich wegen anderer Dinge um Hilfe ersuchen –, weil Langeweile und Unzufriedenheit die Hauptindikatoren dafür sind, dass Konflikte unter den Teppich gekehrt werden oder man großen Problemen aus dem Weg geht.

GOLDMANN

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Andrew G. Marshall

Mach mir die Wüstenwühlmaus
Heißer Sex erhält die Liebe

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 400 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-17421-8

Goldmann

Erscheinungstermin: Februar 2014

In sechs Schritten zu einem erfüllten Liebesleben

Was haben uns Präriewühlmäuse in Sachen Sex und Liebe voraus? Die leidenschaftlichsten und längsten Beziehungen auf diesem Planeten! Sie sind nicht nur treue Partner und fürsorgliche Eltern, sondern haben auch ein äußerst erfülltes Liebesleben. Andrew G. Marshall verbindet wissenschaftliche Untersuchungen zum Erfolgsgeheimnis der kleinen Nager mit neuesten Erkenntnissen im Bereich Neurowissenschaften und seiner über 25-jährigen Erfahrung als Paartherapeut. Er zeigt, wie man in sechs Schritten zu Leidenschaft und erotischer Erfüllung gelangt.

Der Titel im Katalog