

Inhalt

| | |
|---|-----|
| Vorwort | 9 |
| Vorspiel | 10 |
| Wie Sie sexuell ticken | 10 |
| Zeitreise – ein Blick in die sexuelle Vergangenheit .. | 22 |
| Auf Entdeckungsreise gehen | 35 |
| Über Sex reden – ehrlich und offen | 35 |
| Wie funktioniert der Körper? | 47 |
| Alles nur ein Spiel der Hormone? | 57 |
| Bei uns ist nicht alles perfekt – wie bei allen anderen auch | 62 |
| Fallenlassen – guter Sex ist | 68 |
| ... auf die Knöpfe fertig, Sex! | 68 |
| ... alles Orgasmus, oder was? | 72 |
| ... sich selbst entdecken | 78 |
| ... Sex mit (allen) Sinn(en) | 88 |
| Die Leidenschaft pflegen | 104 |
| Rituale im Alltag | 104 |
| Verliebt, verlobt, verheiratet – Kinder? | 110 |
| Mit 66 ist noch lange nicht Schluss | 117 |

| | |
|--|-----|
| Hilfe, wenn's nicht klappt | 127 |
| Der Geist ist willig, aber der Körper schwach | 127 |
| Burn-out – wenn die Seele leidet, leidet auch der Sex | 136 |
| Ich komme nicht richtig – Orgasmusstörung der Frau | 144 |
| Wenn Liebe schmerzt | 154 |
| Wenn ein Mann nicht seinen Mann steht. | 169 |
| Viagra und Co. – Sinn und Unsinn | 179 |
| Schnelle Hilfe für Schnellkommer? | 191 |
| | |
| Kleine Helfer | 201 |
| Sexspielzeuge als Bereicherung | 201 |
| | |
| Störenfriede | 210 |
| Guter Sex? Aber sicher! | 210 |
| Seitensprung – was nun? | 215 |
| Porno – Bereicherung oder Gefahr? | 224 |
| | |
| Geschafft! – Gemeinsam sind wir stark! | 233 |
| Dank | 234 |
| Fragebogen für die Frau | 236 |
| Fragebogen für den Mann | 238 |
| Bücher und Internetadressen | 240 |

Vorwort

Warum noch ein Buch über Sex? Weil »Guter Sex ohne Stress« nicht auf das »Was« und »Wie« beim Sex abzielt, sondern auf das mit »Wem« und »Warum«.

Auch noch nach Jahren ständig Lust auf den Partner haben, mit einsatzfähigen Geschlechtsorganen übereinander herfallen und schließlich die richtigen Knöpfe für den Superorgasmus drücken: Diese Wunschvorstellung macht vielen Frauen und Männern das Leben schwer. Auch heute geistern immer noch Mythen von »normalem Sex« durch die Köpfe der Menschen. Verunsichert durch die mediale Darstellung aller erdenklichen Spiel(un)arten befürchten viele Paare mit ihrem Sex allenfalls eine »Nullachtfünfzehn-Nummer« abzugeben. Da wird probiert und geackert, was das Zeug hält, um es sich gegenseitig mal so richtig zu besorgen.

Trotz großer Anstrengungen liegen aber viele Paare nach dem Akt enttäuscht nebeneinander und fragen sich: Warum war das jetzt wieder nicht befriedigend?

Heute haben viele Menschen vor lauter normierten »ziel-führenden Strategien« verlernt, den eigenen Gefühlen zu vertrauen. Dadurch verlieren sie die bewusste Wahrnehmung für die Einzigartigkeit des Partners und den Augenblick – den magischen Moment, der aus schlichtem Verkehr leidenschaftlichen Sex werden lässt.

»Ich möchte guten Sex ... – mit dir, genauso wie du bist!«

Wie sich Partner gegenseitig ihre (sexuellen) Wünsche, Hoffnungen und Ängste offenbaren können, um eine entspannte Sexualität ohne Leistungsdruck zu leben, das erfahren Sie in diesem Buch.

Vorspiel

Wie Sie sexuell ticken

»Ich bin das Problem!«, kommt es geradeheraus aus Kathrins Mund, kaum dass sie und ihr Mann Daniel Platz genommen haben. Der Satz steht ein paar Sekunden zusammenhangslos im Raum. Ich bin verblüfft. Vor mir sitzt ein junges Paar in den 30ern. Und obwohl beide nur einen knappen Meter voneinander in ihren Sesseln sitzen, scheint sich doch ein tiefer Graben zwischen ihnen zu erstrecken. Mein Blick wandert zu Daniel. Er nickt zufrieden. Kathrins Kopf senkt sich und sie redet leise weiter. »Ich hab einfach keine Lust mehr auf Sex – das macht mich ganz verrückt. Wenn das so bleibt, geht unsere Beziehung den Bach runter!« Beim letzten Satz schaut sie ihren Mann an. Ihr Blick trifft ins Leere. Daniel hat sich im Sessel zurückgelehnt. »Wissen Sie«, beginnt er zu erzählen, »ich hab den Kanal voll. Seit sechs Monaten keinen Sex! Als wir uns kennenlernen, war Sex echt der Hammer. Wir haben alles ausprobiert. Heute denk ich nur noch, meine Frau ist vertauscht.«

Da geht doch nichts mehr bei den beiden, hätte manch einer damals gedacht. Kathrin und Daniel waren tatsächlich am absoluten Tiefpunkt ihrer Beziehung angelangt. Ihre scheinbar ausweglose Situation gipfelte zu Hause immer häufiger in endlosem Streit. Es fehlte wirklich nicht mehr viel, und sie hätten alles hingeschmissen, sich getrennt.

Leider kommen viele Paare, so wie Kathrin und Daniel, erst an dem berüchtigten »Alles-oder-nichts-Punkt« zu mir in

die Praxis. Ob es zu diesem Zeitpunkt bereits zu spät ist, hängt häufig davon ab, ob die Paare eine große tragfähige Liebe verbindet. Wenn sie sich für eine Therapie entscheiden, ist es meist kein leichter Weg. Aber für Kathrin und Daniel hat sich alle Mühe gelohnt. Die beiden sind seit vier Jahren wieder ein harmonisches Paar und heute eine glückliche Familie. Wie sie das gemeinsam geschafft haben, lesen Sie in den folgenden Kapiteln.

Aber nun erst einmal an den Anfang. Kein gemeinsamer Sex seit Monaten oder sogar seit Jahren ist der häufigste Grund, warum mich Paare in meiner Praxis aufsuchen. Dass die Beziehung deshalb zwangsläufig vor dem Aus steht, ist ein allgemeiner Trugschluss. Meist ist der fehlende Sex nur ein Symptom für mehrere Ursachen, zum Beispiel für unausgesprochene Ängste und Erwartungsdruck in der Partnerschaft, für Unsicherheit mit körperlichen Veränderungen oder manchmal schlicht für Unwissen darüber, was dem anderen im Bett eigentlich gefällt. Viel einschneidender als die Sexlosigkeit ist aber, dass viele Paare nicht nur den Sex, sondern jeglichen intimen Kontakt miteinander vermeiden. Bereits an dieser Stelle wird deutlich, dass es um weit mehr geht, als um die Behebung eines sexuellen Symptoms. Es geht um nichts Geringeres, als dass sich Paare wieder gegenseitig körperliche Nähe und Geborgenheit, Akzeptanz und Vertrauen schenken können. Akzeptanz ist ein gutes Stichwort! Partner können sich nur dann gegenseitig akzeptieren, wenn sich jeder Einzelne von ihnen gut kennt und mit sich im Reinen ist, also sich selbst akzeptiert. Nicht selten macht der Eine den Anderen zum Erfüllungsgehilfen des eigenen sexuellen Wohlergehens. Am besten soll der Partner erraten, was einen glücklich macht. Das große »Habenwollen« steht trotzig im Raum. Nur was? Es wäre viel

einfacher, das zu bekommen, was man WILL – man müsste nur wissen, WAS man eigentlich will. Mal ehrlich: Wer hat sich schon einmal genau über seine Bedürfnisse nach Intimität und Sexualität Gedanken gemacht und darüber, wie man am besten seine Wünsche und Begehren formuliert?

Bei Kathrin und Daniel scheint alles klar zu sein. Beide wollen lustvollen Sex. Was das für den Einzelnen konkret bedeutet, bleibt aber allenfalls eine vage Vermutung. Die Frage, was Männer und Frauen genau wollen, ist zugleich so einfach und so schwer zu beantworten. Nicht selten denken Menschen das erste Mal in ihrem Leben bei mir in der Praxis konkret darüber nach, wie sie sexuell ticken. Da sprudeln die Gedanken keinesfalls wie ein Wasserfall heraus. Auch unter vier Augen fällt es den meisten verdammt schwer, über ihre sexuellen Vorstellungen zu sprechen. Mythen und Normen, wie ein Mann oder eine Frau sexuell funktionieren sollte, geistern auch heute noch durch die Köpfe. Das geht so weit, dass manche Menschen sich noch nicht einmal vor sich selbst ihre sexuellen Vorlieben eingestehen – aus Scham, nicht normal zu sein. Damit also auf die Frage nach den sexuellen Bedürfnissen kein betretenes Schweigen folgt, halte ich in meiner Praxis sehr viel von Gedankenspielen. Das ist vielleicht auf den ersten Blick etwas ungewohnt, führt uns aber Schritt für Schritt hinein in die persönliche sexuelle Vorstellungswelt.

Gedankenspiele und Fakten

Am liebsten verwende ich das Gedankenspiel, Kapitän eines Schiffs zu sein, das auf einem großen Ozean fährt. Das Meer mit seinen Gewalten sorgt dafür, dass das Schiff sowohl in

seichten Gewässern schwimmt als auch in stürmischen Wellen auf und ab schaukelt. Die Strömungen des Wassers stehen sinnbildlich für die unterschiedlichen Funktionen der Sexualität – Lust, Fortpflanzung und emotionaler Austausch –, die die Grundlagen der persönlichen sexuellen Vorstellungswelt bilden. Je nachdem, ob man gerade frisch verliebt ist, sich ein Kind wünscht oder in einer langjährigen stabilen Partnerschaft lebt, treibt das Schiff mal mehr in der einen, mal mehr in der anderen Strömung oder ankert hin und wieder in einem sicheren Hafen.

Das Schiff hat drei verschiedene Decks. Im Rumpf befindet sich das große gemütliche Wohnzimmer, in der mittleren Ebene das Schlafzimmer mit viel frischem Wind um die Nase und oben ist die Aussichtsplattform, von der man weit über das Meer blicken kann. Statt mit einem Schlüssel, öffnet der Kapitän die Türen zu den Decks mit Fragen: »Wer bin ich?« für das Wohnzimmer, »Wie verhalte ich mich sexuell?« für das Schlafzimmer und »Was sind meine sexuellen Phantasien?« für die Aussichtsplattform. Je öfter er die Räume betritt und je genauer er sich umschaute oder seine Gedanken bis weit über den Horizont schweifen lässt, desto mehr lernt der Kapitän über seine sexuelle Vorstellungswelt. Auf seiner großen Fahrt durch das sexuelle Leben sammelt der Kapitän auch noch allerlei Treibgut aus den Wellen und verstaut es sicher im Inneren des Schiffsrumpfs in seinen »Erfahrungs-Vorrats-Tonnen«.

Kathrin und Daniel lade ich jeweils einzeln ein, mit mir auf diese Gedankenreise zu gehen. Die Frage, in welchen Gewässern der Kapitän sein Schiff gerade steuert, beantwortet Daniel bissig: »Keine Ahnung, wo mein Schiff gerade treibt. Auf

der Lustwelle ganz bestimmt nicht. Eher liegt es auf dem Trockenen.« Von Kathrin bekomme ich ein ganz ähnliches Gleichnis zu hören: »Ich würde ja so gern wieder in Richtung Lust steuern. Stattdessen habe ich das Gefühl, mein Schiff läuft gar nicht erst aus dem Hafen.«

Viele Paare, die zu mir kommen, haben zu Beginn unserer gemeinsamen Sitzungen das Augenmerk auf einer Funktion der Sexualität – häufig der Lust. Bei genauerem Nachfragen zeigt sich aber bei den meisten recht schnell, dass alle Bereiche der Sexualität ins Ungleichgewicht geraten sind. Bei Kathrin und Daniel belasse ich vorerst ganz bewusst ihre spontanen Aussagen zum lustbetonten Fokus auf die Sexualität und werde erst am Ende der Gedankenreise noch auf die Funktionen Fortpflanzung und emotionaler Austausch zu sprechen kommen.

Aber jetzt beginnt erst einmal der Rundgang über das Schiff. Der Kapitän startet auf dem »Wer bin ich?«-Deck. Ganz gleich, ob man jung oder alt, gesund oder krank ist, sich als Mauerblümchen oder Raubkatze fühlt, irgendwer an den Nerven sägt oder man gerade im siebten Himmel schwebt, nahezu alle Lebensumstände nehmen direkt oder indirekt Einfluss auf die Sexualität. Hartnäckig hält sich die Meinung, wenn es unter der Gürtellinie nicht mehr klappt, dann ist man gehemmt, verklemmt oder vielleicht gar pervers. Dabei haben Wissenschaftler schon längst bewiesen, dass über 50 Prozent der sexuellen Funktionsstörungen eine körperliche Ursache haben. Wenn die Scheide beim Sex häufig trocken bleibt, der Verkehr schmerzt oder der Penis immer nur auf Halbmast steht, dann lohnt es sich für den Kapitän, seine Gesundheit durch den Schiffsarzt genauer unter die Lupe nehmen zu lassen. Klar, es gibt bei nahezu allen sexuellen Problemen auch den berühmt-be-