

MONIKA BÜCHNER

ENDLICH GUTER SEX



Fälle aus der Praxis
einer Sexualtherapeutin

Die Ratschläge in diesem Buch sind von der Autorin sorgfältig erwogen und geprüft worden. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin. Eine Haftung der Autorin und ihrer Beauftragten für Personen-, Sach-, und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

Die Autorin weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text erhaltene externe Links von der Autorin nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat die Autorin keinerlei Einfluss. Eine Haftung der Autorin für externe links ist daher ausgeschlossen.



1. Auflage

Monika Büchner
c/o Block Services
Stuttgarter Straße 106
70736 Fellbach

Copyright © 2021 Monika Büchner
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Ursula Kollritsch, sommerfrisch

Umschlaggestaltung: OOOGRAFIK, Corina Witte-Pflanz

Bildquellen: © beabuelle, © SpicyTruffel, Adobe Stock

Autorenfoto: © Paula Hoyer

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck, Deutschland

ISBN 978-3-96966-857-3

Inhalt

Am Anfang steht ein erster mutiger Schritt	7
1. Vaginismus – Meine Scheide ist verschlossen und versiegelt	11
2. Frühzeitige Ejakulation – Hilfe, ich komme viel zu schnell	47
3. Secret Life – Ich führe ein Doppelleben	81
4. Die fünf häufigsten Irrtümer – Wenn Sex in der Realität anders ist als gedacht	97
5. Selten Sex – Wir sind ein gutes Team, aber ...	113
6. Keine Lust – Kann ich als Frau Erregung noch lernen?	135
7. Weibliche Lust – Die häufigsten Fragen der Frauen	165
8. Männliche Lust – Die häufigsten Fragen der Männer	191
9. Erektile Dysfunktion – Mein Penis führt ein Eigenleben	225
10. Mann und Frau – Unterschiede, die alle kennen sollten	259
11. Sex und Alter – Frust oder lieber Lust?	275
12. Fit for Sex – Ein Trainingsprogramm für jedes Alter	293
Anhang	301

Am Anfang steht ein erster mutiger Schritt

Jeden Tag kommen Männer, Frauen, Paare durch die Tür meiner Praxis. In sich tragen sie alle den sehnlichsten Wunsch, dass ihre Sexualität (wieder) freudvoller wird. Dass auch sie endlich Sexualität – mit allen Sinnen und ganzem Herzen – genießen können.

Es klingelt, ich drücke auf den Türöffner. Ich höre, zwei Etagen tiefer geht die Haustür auf. Schritte nähern sich durch das Treppenhaus. Manche sind schnell, leicht und federnd. Die allermeisten sind langsam, zögerlich, tastend. Dann erblicke ich die dazugehörige Person. Ich stehe in der offenen Tür, sie schaut mich an. Der Blick verschlossen oder eingeschüchtert lächelnd. Ich begrüße freundlich und sage meinen Namen. Die Person tritt ein, hängt die Jacke an die Garderobe. Ich bitte in mein Arbeitszimmer. Lade dazu ein, auf der roten Couch Platz zu nehmen oder auf einem Stuhl. Fast alle wählen die Couch. Ich lade dazu ein, erst mal in diesem Raum des Vertrauens anzukommen. Sich ein Kissen für den Rücken zu nehmen, falls nötig. Wir sitzen uns gegenüber. Ich sitze auf einem Stuhl mit einer geflochtenen Bspannung, das ist bequem und habe selbst ein Kissen im Rücken, das gibt mir Halt.

Jeder, der hier sitzt, ist schon mal eins: richtig mutig. Dieser Weg fällt jedem Menschen schwer. Egal ob Mann oder Frau. Es ist für alle schwer, zuzugeben: Ich habe ein sexuelles Problem. Es geht nicht mehr so weiter. Ich kann es nicht mehr ignorieren. Ich will ein besseres, ein leichteres, ein schöneres Leben haben mit freudiger Sexualität. Ich will Sexualität genießen. Und ich will auch,

dass mein Partner, meine Partnerin mit mir zusammen Sexualität genießt. Lange habe ich versucht, es einfach zu ignorieren und gehofft, das wird schon besser mit der Zeit. Aber es wurde nicht besser. Nun bin ich hier. Können Sie mir helfen? Kann es (wieder) lustvoll werden? Was kann ich tun?

Da ist der junge Mann, der schnell und dynamisch die Treppen heraufspringt. Die Jacke lieber anbehält. Er sieht gut aus, sicher ein Frauenschwarm. Nun sitzt er vor mir, der Körper unter Hochspannung, die Hände ineinander verknotet. »Ich komme zu schnell«, sagt er. »Deshalb hat mich meine Freundin verlassen. Es gab ständig Streit. Auch weil ich danach jedes Mal so wütend war. Es wurde immer schlimmer. Was kann ich tun? So werde ich niemals glücklich werden.«

Da ist die junge Frau, die offen zugibt: »Mir macht Sexualität überhaupt keine Freude.« Bei manchen Klientinnen geht es so weit, dass sie sogar nicht die geringste Penetration ertragen können, das nennt man Vaginismus. »Ich bin froh, wenn es vorbei ist. Ich spiele mit, damit es bei ihm schneller geht. Ich habe die Nase voll, von diesem Sex, das ist nichts für mich. Ich überlege manchmal, mich zu trennen. Gibt es da Hoffnung? Was kann ich tun? Ich liebe ihn, und wir sind sonst ein richtig gutes Team.«

Da ist der ältere Mann, der erzählt: »Meine Frau möchte schon seit Jahren keinen Sex mehr. Was kann ich tun? Ich fühle mich fit und dynamisch. Soll das nun alles gewesen sein? Ich habe schon überlegt, mal eine Prostituierte aufzusuchen. Oder vielleicht gibt es Frauen in der gleichen Situation? Eine Affäre wäre denkbar. Oder könnte es doch noch etwas werden, mit dem gemeinsamen Sex mit meiner Partnerin?«

Die Wahrheit ist. Für viele Frauen und Männer ist es gar nicht so einfach mit der Sexualität. Manchmal entwickelt sie sich anders als erträumt. Und überall wird suggeriert, man müsse tollen Sex haben, sonst wäre man nichts und das Leben schlecht.

Sex muss man lernen, so wie fast alles andere auch. Auch die unter uns, die eine unbeschwerte Sexualität genießen, haben es gelernt. Als Kind, durch Wahrnehmen von unwillkürlichen Körperreaktionen des Geschlechtsorgans, dem spielerischen Erforschen von Reiz und Reaktion, dem damit einhergehenden Aufbau von Kontrolle über das Reaktionsmuster. Als Teenager, als junger Erwachsener, als reifer Mensch. Immer wieder, ohne es zu merken, haben sie gelernt und ihre Sexualität weiterentwickelt, an neue Situationen angepasst, vertieft. Natürlich nicht so, wie man in der Schule lernt. Sondern durch Neugier, Ausprobieren, durch Erfolge und Misserfolge, durch das Perfektionieren des Erfolgreichen, und das alles immer wieder aufs Neue. Bei manchen Menschen gab es Hemmungen, Hindernisse, Missverständnisse, fehlerhafte Erkenntnisse und dieser Lernprozess konnte nicht gut funktionieren. Dafür gibt es Sexualberaterinnen, Sexualberater und Sexualcoaches wie mich, die Nachhilfe geben. Denn die gute Nachricht ist: Wenn man Sex lernen muss, bedeutet es auch, dass man Sex lernen KANN!

Ich habe mit vielen Frauen, Männern, Transsexuellen, Paaren gearbeitet, welche ihre Probleme auflösen konnten. Manchmal waren die Lösungen dort, wo man sie anfänglich gar nicht vermutet hätte. Manchmal brauchte es Kreativität und eine Prise Zuversicht. Immer brauchte es disziplinierte Übung und Durchhaltevermögen.

In diesem Buch berichte ich nun über die häufigsten Fälle von sexuellen Themen, die mir in meiner sexologischen Praxis begegnen.

Ich habe es geschrieben, um allen Menschen, die direkt oder indirekt von sexuellen Problemen betroffen sind, Mut zu machen. Ich möchte sie informieren, ihnen helfen, mehr Klarheit zu gewinnen, ihnen zeigen, dass sie nicht allein sind und Einblicke gewähren, wie sie es schaffen können, ihre Probleme aufzulösen und ihr Sexualleben zu verändern.

Damit die Liebe Freude macht!

1 Vaginismus – »Meine Scheide ist verschlossen und versiegelt«

Gabi (26): »Ich bin jetzt seit vier Jahren verheiratet und habe noch nie Sex gehabt. Ich meine richtigen Sex, mit Geschlechtsverkehr, mit Penetration. Nicht ein einziges Mal. Meine Vagina verkrampft so sehr, dass sie völlig zumacht. Und ich kann nichts dagegen tun, das entzieht sich komplett meiner Kontrolle. Das ist nicht normal! Ich bin nicht normal! Ich bin verzweifelt. Mein Mann hat ja viel Geduld mit mir. Aber so langsam fällt uns nichts mehr ein. Die Zeit vergeht, und nichts wird besser. Zu Anfang haben wir noch gedacht, das gibt sich von allein, wenn wir uns erst mal besser kennen. Aber es blieb alles, wie es war. Keine Veränderung. Im Gegenteil. Wie streiten nur noch, es wird immer schlimmer.«

Gabi litt unter Vaginismus. Um sich vorstellen zu können, was das bedeutet, machen Sie einmal folgendes Experiment: Nehmen Sie ihre Hand und bilden eine lockere Faust. Blicken Sie auf die Öffnung, die sich in der Mitte der zusammen gefalteten Finger bildet. Nehmen Sie den Zeigefinger der anderen Hand und gleiten behutsam und langsam in die Öffnung hinein. Der Finger fühlt das Innere der Hand, die Haut, Knochen, Falten. Und die Hand spürt den tastenden Finger. Je lockerer Ihre Faust ist, desto entspannter das Innere. Spannen Sie nun probeweise die Hand ein wenig an und lassen wieder locker. Fühlen Sie die unmittelbare Auswirkung auf den Finger? Ziehen Sie den Finger wieder heraus und schließen die Faust. Pressen Sie die Finger fest zusammen.

Fühlen Sie die Kraft der Muskeln in Hand, Unterarm, Oberarm, vielleicht sogar im Oberkörper? Spannen Sie noch etwas fester an. Was macht Ihre Atmung? Die Öffnung ist geschlossen. Tasten Sie mit dem Zeigefinger behutsam darüber. Versuchen Sie, mit der Fingerspitze durch die Öffnung zu kommen. Keine Chance. Alles zu. So viel Kraft wie eine Hand hat auch der Beckenboden.

So kann es sich auch in etwa anfühlen für die Scheide einer Frau, die unter einer schweren Form der sexuellen Funktionsstörung, dem Vaginismus, leidet. Sobald sich irgendetwas, ein Finger, das Spekulum eines Arztes oder ein erigierter Penis dem Scheideneingang nähert, entsteht Angst oder sogar Panik, der Beckenboden spannt reflexartig an, die Scheide macht zu. Die Betroffene hat darüber keinerlei Kontrolle, das Anspannen geschieht unwillkürlich. Sie können jetzt Ihre Hand ganz einfach öffnen. Vielleicht möchten Sie diese ein wenig ausschütteln, um sie zu lockern. Ihre Hand hat keinerlei Angst davor, dass es Schmerzen verursachen könnte, wenn sie sich öffnet. Im Gegenteil. Es tut gut, die Spannung aufzulösen. Aber was passiert bei Vaginismus?

Die Angst vor dem Eindringen

Jetzt gebe ich Ihnen eine Vorstellung, die Sie danach bitte gleich wieder abschütteln. Stellen Sie sich vor, sobald Sie der Faust erlauben, sich zu öffnen, würde ein langes, spitzes Messer hineinstechen. Was macht die Hand? So reagieren der Körper und die Psyche bei Vaginismus. Die Scheide macht zu. So zu, wie es nur geht. Angst oder sogar Panik verbreiten sich. Aus Angst vor Schmerzen oder Verletzungen spannen sich die Beckenbodenmuskeln an, ein Ein-

2 Frühzeitige Ejakulation – »Hilfe, ich komme viel zu schnell«

Elias (23) »Ich komme viel zu schnell, schon kurz nach dem Eindringen. Der Sex klappt überhaupt nicht. Für mich ist das sehr beschämend und es macht mich fertig. Ich komme mir vor, wie ein unfähiger kleiner Junge. Sie sagt, ich soll mich beruhigen, das wird schon. Aber ich weiß, dass sie gar nichts davon hat und das macht mich verrückt. Ich versuche so sehr, mich zurückzuhalten. Mein ganzer Körper ist angespannt. Ich versuche so sehr, mich zu kontrollieren, es klappt einfach nicht. Und ich bin danach immer so wütend. Über mich selbst. Wir streiten uns ständig über den Sex, meine Freundin und ich. Ich glaube, wir werden uns bald trennen. Kann ich jemals eine Frau befriedigen? Was bedeutet das für mein Leben? Werde ich immer allein bleiben?«

Milan (37) »Am Anfang unserer Ehe war alles in Ordnung. Ich kam zwar schnell, aber ich konnte zwei, drei Mal hintereinander. Das hat ausgereicht, um ihr ab und zu einen Orgasmus zu bescheren. Wir wollten Kinder, hatten sehr oft Sex. Nun haben wir Kinder und so gut wie keinen Sex mehr. Ich bin abgeschrieben und nur noch der liebe Papa. Wenn wir alle paar Monate mal Sex haben, dann komme ich sofort. Ich dringe ein und komme. Ich habe zu lange auf den Sex gewartet und kann es nicht länger anhalten. Sie ist dabei sehr passiv und lässt es über sich ergehen. Über das Thema sprechen, können wir nicht. Sie sagt, für sie sei alles in Ordnung. Wenn ich öfter wolle, könne ich doch öfter. Aber ich will ja, dass auch sie den

Sex genießt. Ich will ein schönes Spiel zu zweit. Spreche ich von Paartherapie, dann reagiert sie gereizt. Ich fühle mich abgescho-ben und einsam. Soll das alles gewesen sein, sexuell gesehen? Ich überlege mir schon – obwohl es mir sehr schwerfällt – einmal eine Prostituierte aufzusuchen, um Druck abzulassen und meine Ehe zu retten.«

Liam (26) »Ich bin schon mal in der U-Bahn gekommen. Ohne es zu wollen. Heutzutage laufen manche Frauen ja fast nackt herum im Sommer. Ich stand in der U-Bahn, alles dicht gedrängt. Vor mir eine Frau. Ich hielt so viel Abstand, wie es mir möglich war, also vielleicht 20 Zentimeter. Ich sah die nackten Schultern vor mir, die Haare, den halbnackten Rücken, roch ihre Haut. Und dann kam ich auf einmal. Ich bin so erschrocken und stieg sofort aus. Zum Glück ist mir das niemals mehr wieder passiert, aber ich halte heute auch viel mehr Abstand zu Frauen in der Öffentlichkeit.«

Für einen Mann ist das sexuelle »gut funktionieren« von großer Bedeutung. Funktionieren heißt in dem Fall, erstens »zu können« und zweitens die Kontrolle darüber zu haben, wann er kommt. Am liebsten dann, nachdem die Partnerin lustvoll ihren Orgasmus erreicht hat und wohligh stöhnt. Dann kann auch er loslassen und seinen Höhepunkt genießen. Und wenn das nicht so funktioniert? Wenn er wiederholt viel früher kommt, als ihm lieb ist, vielleicht schon kurz nach dem Eindringen? Oder sogar schon vorher? Für die betroffenen Männer ist es eine große Belastung unter der ihr »Mann sein« in der Partnerschaft, aber auch in ihrem ganzen Leben, sehr leidet. Denn sexuelle Schwierigkeiten nagen so gut wie immer sehr tief am Selbstwert des Mannes.

3 Secret Life – »Ich führe ein Doppel- leben«

Liierte Männer und Frauen führen nicht selten ein geheimes Liebes- bzw. Erotikleben. Mit einem anderen Partner, einer anderen Partnerin, außerhalb der Ehe oder »Hauptbeziehung«. Bei manchen zieht sich das wie ein roter Faden durch ihr ganzes Leben, bei anderen »kommt es mal vor«. Es gibt Fälle, in denen Personen – aus meiner beruflichen Erfahrung kenne ich nur Männer – sogar heimlich zwei »normale« Familienleben parallel führen! Warum schreibe ich darüber? Weil es wichtig ist, darüber Bescheid zu wissen! Denn es haben mehr Menschen eine geheime Außenbeziehung als ihre Partner ahnen.

Es fällt schwer, darüber pauschal eine Meinung zu äußern oder dazu eine Haltung zu finden. Jeder Fall ist anders und hat andere Beweggründe und Dimensionen. Soll ich es prinzipiell gut finden? Sicher nicht. Soll ich es uneingeschränkt verteufeln? Auch nicht. Natürlich sind extreme Fälle, in denen ein Mensch heimlich zwei Familienleben parallel führt, schwer zu verteidigen, so tief und grundsätzlich ist der Betrug. Ich habe mich entschieden, auf den kommenden Seiten über mir bekannte Fälle so neutral wie möglich zu berichten. Als Zeugnis darüber, »was es alles gibt« und was die betroffenen Menschen dazu sagen, warum sie so leben. Ich stelle diese Beispiele wohlwollend dem gegenüber dar, der mir seinen Fall – natürlich aus seiner subjektiven Perspektive – offen geschildert hat. Und ich überlasse es Ihnen, liebe Leser und Leserinnen,

sich eine Meinung darüber zu bilden oder Ihre Rückschlüsse zu ziehen. Oder vielleicht muss man auch nicht zu allem eine feste Meinung haben und nimmt es einfach zur Kenntnis, dass Menschen unterschiedlich leben ...

Warum führen Männer oder Frauen ein geheimes Liebesleben? Oft dann, wenn sie sexuell mehr erleben wollen, als in der Partnerschaft möglich ist. Oft auch, um Gefühle und Regungen zu erleben, die in einer langjährigen Beziehung nicht mehr vorhanden sind. Manchmal aus einer zwanghaften Persönlichkeitsstruktur heraus. Einige haben besondere Vorlieben, zum Beispiel einen Fetisch, etwa Sehnsüchte nach Dominanz oder Unterwerfung, Wünsche, die sie mit ihrem Partner oder Partnerin weder ausleben können noch ausleben wollen. Mitunter ist mit dem Sexleben in der Partnerschaft auch alles in Ordnung, aber es fehlt die Abwechslung. Einige Männer oder Frauen führen ein »Secret Life«, weil die Sexualität in ihrer Partnerschaft leider ganz anders ist als erträumt, und sie keinen anderen Weg sehen.

Und wo bleibt die Treue? Umfragen sagen immer wieder, dass Treue in der Partnerschaft für die meisten Menschen ein unbedingtes Muss ist. Wenn der Partner »fremdgehen« würde, würden sie sich sofort trennen, geben viele an. Aber, die Wirklichkeit ist, wie so oft, komplexer. Denn in einer Partnerschaft gibt es ja viele Bereiche, die zueinander passen sollen, Sexualität ist nur einer davon. Für manche Menschen vielleicht nicht so wichtig, für andere aber schon. Nimmt man es in Kauf, falls es weniger passt als erträumt, dass Erotik ein Ort der Sehnsucht bleibt? Oder beginnt Frau oder Mann ein »geheimes Sexleben«, mitunter auch um die Kern-Partnerschaft zu retten?

4 Die fünf häufigsten Irrtümer – Wenn Sex in der Realität anders ist als gedacht

Es wird sehr wenig darüber gesprochen, wie Sex zwischen Menschen wirklich ist. Sei es in den Medien oder auch im Privatleben, Partnern und Freunden. So entstehen viele »Märchen«, viele vorgefertigte Vorstellungen in den Köpfen, was richtig und was falsch ist, was zu viel und was zu wenig ist, wie der Sex sich anfühlen soll und welches das »Resultat« einer sexuellen Begegnung zu sein hat. Doch könnte es sein, dass es in der Realität der meisten Menschen anders ist, als man zu wissen glaubt?

In meiner Praxis stelle ich immer wieder fest, wie diese falschen Wahrheiten und hinderlichen Ideale eine der großen Quellen für sexuelle Unstimmigkeiten und Unzufriedenheit in Partnerschaften bilden. Deswegen widme ich ihnen dieses Kapitel.

Es existieren zum Beispiel Muster, wie sich Sex abzuspielen habe. In unserem Kulturkreis gehört dazu: Vorspiel, Penetration, Orgasmus. Es ist noch gar nicht so lange her, da gehörte ein »Vorspiel« noch gar nicht dazu, und schon gar nicht für die Frau. Da wusste man noch nicht, dass Frauen erotische Zärtlichkeiten in der Regel sehr genießen und sie zur Steigerung der Erregung brauchen. Wozu auch: die wenigsten wussten, dass Frauen überhaupt Orgasmen erleben können. Vielen war es außerdem egal. Die Frauen selber wussten es nicht. Die Lust war eher auf den Mann beschränkt. Frauen galten bei vielen Ärzten und Therapeuten als »hysterisch«

(der Begriff war äußerst unwissenschaftlich definiert), wenn auch sie sich nach Erregung und Erfüllung ihrer Lust sehnten. Damals waren die Vorstellungen über Sexualität ganz andere als heute.

Heute darf und soll auch die Frau Lust empfinden und regelmäßig Orgasmen erreichen, was mitunter eine neue Form von Druck schaffen kann. Die alten Vorstellungen haben wir in den meisten Fällen abgelegt, dafür gibt es neue, die auch nicht immer mit der Realität der menschlichen Sexualität übereinstimmen oder nicht so allgemein gültig sind, wie viele denken mögen. Es gibt eine Handvoll hinderliche Vorurteile, denen ich in meiner Praxis besonders häufig begegne und die ich in diesem Kapitel entlarven möchte.

Falsche Vorstellung I: Für guten Sex müssen die Sexualpartner exakt die gleichen sexuellen Vorlieben teilen!

Da wo sich früher die Partner eher weniger Gedanken über die Präferenzen des anderen gemacht haben, erlebe ich heute oft das Gegenteil. Menschen wünschen zu sehr, dass der Partner genau all das auch liebt, was sie selbst lieben. Es scheint eine Vorstellung bzw. ein Ideal der perfekten Gleichheit zu herrschen. Ein (unerfüllbarer) Wunsch, dass der Partner ein zweites Ich darstellt. Dass eine Beziehung perfekt passt, wie Ying und Yang, wie Schlüssel und Schloss, Topf und Deckel. Und damit verbunden ist auch eine Angst vor Unterschieden, die als bedrohlich erlebt werden. Die Realität ist: Bei den allermeisten Paaren gibt es kleinere oder auch größere Unterschiede darin, was besonders gefällt und erregt. Und das ist völlig normal! Andersherum: Das zu wissen und zu akzeptieren ist eine prima Voraussetzung für guten Sex und eine erfüllte erotische Partnerschaft.

5 Selten Sex – »Wir sind ein gutes Team, aber ...«

»Zu Anfang hatten wir häufig Sex, nun immer seltener oder gar nicht mehr. Das wird immer mehr zur Belastung.« Mit dieser Sorge kommen viele Paare oder Einzelne in die Sexualberatung. Manchmal die Person, die sich Sex sehnlichst wünscht, aber ihn selten oder gar nicht mehr erlebt, in der Regel der Mann. Manchmal die Person, die keine Lust mehr hat, aber weiß, dass der Partner darunter leidet, in der Regel die Frau.

Zunächst einmal vorweg: Dieses Thema betrifft fast alle Paare. Mehr oder weniger. Denn bis zu einem gewissen Grad ist es ganz normal, im Laufe der Zeit seltener Sex miteinander zu haben. Zu Anfang einer Partnerschaft ist alles noch neu und spannend, die Lust aufeinander am höchsten. Die Paarungshormone sprudeln. Das sieht die Natur so vor: Im Sinne des Fortbestandes unserer Spezies ist die »Befruchtung« zentral. Die Attraktion des Partners ist beim Kennenlernen am größten, die sexuelle Erregung am höchsten. Dann, wenn eine Familie gegründet wurde, rücken andere Prioritäten in den Vordergrund. Jetzt wird am wichtigsten: Sind wir ein gutes Team? Wie sorgen wir für unseren Nachwuchs? Bindungshormone übernehmen nun stärker das Steuerrad. Auch bei Menschen, die keine Familie gründen, wirkt tief in ihnen das archaische Programm unserer Biochemie. Das muss nicht belastend sein, solange es gelingt in ein neues Gleichgewicht zwischen der Sexualität und den anderen Bausteinen einer Partnerschaft hineinzuwachsen.

In manchen Fällen gelingt das nicht und (mindestens) einer der Partner leidet unter dem Mangel an sexuellem Kontakt. Darüber reden wir in diesem Kapitel.

In einer guten Partnerschaft sollen viele Bereiche zusammenpassen. Sexualität ist eine wichtige Säule der Partnerschaft und gleichzeitig nur eine unter vielen. Vertragen wir uns gut? Können wir ein Wochenende in Harmonie miteinander verbringen? Oder das ganze Leben? Können wir uns miteinander arrangieren, auch wenn Meinungen und Wünsche auseinandergehen? Können wir den anderen so akzeptieren, wie er ist? Auch wenn das, was er oder sie gerade tut, uns missfällt? Haben wir Vertrauen zueinander? Haben wir einen guten Freund, einen sicheren Verbündeten an unserer Seite? Fühlen wir uns geborgen? Wird das Leben leichter, wenn wir zusammen durchs Leben gehen? Sind wir ein gutes Team?

Was ist wichtiger, ein gutes Team zu sein oder guten Sex zu haben? Viele Männer und Frauen sagen, wir haben zwar keinen Sex mehr, ich leide darunter, aber ich möchte mich trotzdem niemals trennen. Denn die Partnerschaft mit diesem Menschen ist mir wichtiger als der Sex. Dagegen kenne ich so gut wie keine Paare, die ein schlechtes Team sind aber trotzdem zusammenbleiben, »nur« weil sie grandiosen Sex miteinander teilen.

Laura (42) sagt: »Ich lernte einen Mann kennen, mit dem hatte ich grandiosen Sex. Ich war ständig auf ihn heiß. Das kannte ich von mir gar nicht. Leider war es das Einzige, was uns verband. Ich war froh, als es zu Ende war. Mit meinem Ehemann ist Sex ganz anders. Weniger leidenschaftlich, mehr liebevoll. Manchmal vermisse ich die Gier, die Eruption, dieses Aufeinanderstürzen ohne Schranken. Aber so wie es jetzt ist, ist es sehr viel besser. Ich genieße die Intimität.«

6 Keine Lust – »Kann ich als Frau Erregung noch lernen?«

Das Thema mit dem Frauen am häufigsten in meine Praxis kommen, ist: »Ich habe wenig, selten, keine Lust. Wie kann ich meine Erregung steigern?« Deshalb dreht sich in diesem Kapitel alles um den Lustgewinn für die Frauen, um Möglichkeiten, den weiblichen Körper sinnlich wahrzunehmen und erotisch zu aktivieren. Lust ist angenehm, erfrischend, gesund, erlaubt und eine wahre Freude. Die gute Nachricht, egal an welcher Stelle ihrer Empfindungsfähigkeit eine Frau steht, es kann immer noch etwas Wunderbares dazukommen. Das habe ich selbst immer wieder an meinem eigenen Körper erfahren dürfen, zum Beispiel als Teilnehmerin von Tantra-Seminaren oder Sexological Bodywork-Ausbildungen. »Wow, das ist mir neu! Das hätte ich nie vermutet.«

Wir werden in diesem Kapitel erfahren, wie Lust überhaupt funktioniert, welche Gegenspieler Frauen prägen, die von Lustlosigkeit betroffen sind und wie man die Erregung aktivieren kann. Ich möchte Sie anhand einer Fallgeschichte aus meiner Praxis durch diese Themen führen.

**Fallgeschichte: Amal (36)****»Ich möchte Erregung kennenlernen.«**

Amal tritt durch die Tür. Ich bin beeindruckt. Ich habe selten so einen schönen Menschen gesehen. Groß, schlank, wohlgeformt, ebenmäßiges Gesicht. Das Haar fällt in dunklen Wellen über ihre Schultern. Sie wirkt heiter und zugewandt. Gibt mir beim Eintreten die Hand. Die ist weich, warm und angenehm. Sie zieht den Mantel aus, hängt ihn an die Garderobe. Fragt, ob sie die Stiefel auch ausziehen soll? Sie sieht, dass ich einen sehr hellen Teppich im Praxisraum habe. Ja, sehr gern, antworte ich. Sie sitzt vor mir auf der roten Couch, stellt ihre große Tasche neben ihre bestrumpften Füße auf den Teppich. Schaut sich um, erblickt meine Bilder an der Wand. Alle selbst gemalt? Ja. Früher war ich Malerin. Erst mal ankommen. Erst mal aufwärmen. Welches ist ihr Thema?

Sie sagt, sie funktioniere in ihrem Leben gut. Habe einen großen Freundeskreis. Ihr Beruf mache ihr sehr große Freude. Sie ist Juristin. Aber ihren Körper kenne sie nicht. Sie kenne keine Erregung, keine Lust. Habe noch nie eine Beziehung geführt. Ihr Körper ist ihr fremd. Sie pflege sich, sie wähle Kleidung aus, die ihr gut steht. Aber erotisch sei sie Neuland für sich selbst. Sie habe das lange ignoriert. Aber nun habe ihre allerbeste Freundin geheiratet. Sie hat Angst, dass sie einsam bleiben könnte. Die Freundin habe sie hergeschickt. Ich frage, ob sie schon von dem Begriff »Absolute Beginner« gehört habe. Das ist ein Fachbegriff für Menschen, die noch keine sexuelle Erfahrung haben und älter sind als 25. Darüber habe ich ein Buch geschrieben. Aha, nein davon hat sie noch nicht gehört, das ist ihr neu. »Es gibt also noch andere Menschen, denen es so geht wie mir«, sagt sie. »Ich dachte, ich bin die einzige.«

7 Weibliche Lust – Die häufigsten Fragen der Frauen

Marietta (44) berichtet: »Ich bin seit 20 Jahren verheiratet. Ich liebe meinen Mann sehr und er mich auch. Das ist ein großes Glück. Wir haben zwei Töchter in der Pubertät. Alles läuft gut zu Hause. Was mich belastet, weswegen ich herkomme, ist Folgendes. Wir haben regelmäßig Sex. Und der ist sehr schön, ich genieße das sehr. Ich erreiche auch eine hohe Erregung, aber leider keinen Orgasmus. Mein Mann findet mich wunderbar. Er verehrt mich sozusagen. Es ist eine große Freude für mich zu erleben, wie sehr er meinen Körper liebt. Ich glaube, er mag alles an mir. Mein Haar, meine Haut, meine Brüste. Er findet keinen Fehler. Ich schon. Ich bin mit meinem Körper nicht wirklich im Reinen. Das war schon immer so. Immer dachte ich, ich sei irgendwie ungenügend. Ich bin in Irland groß geworden. Es spielte immer eine große Rolle, ein sittsames Mädchen zu sein. Ich versuche das abzulegen, teilweise gelingt mir das, teilweise nicht. Ich reite, ich fahre Motorrad, ich bin beruflich erfolgreich. Aber erotisch fühle ich mich immer noch wie ein Mädchen, das keine Ahnung hat. Denn – abgesehen vom Thema Orgasmus – so richtig Ahnung von meinem Körper und davon, wie meine Lust überhaupt funktioniert, habe ich eigentlich nicht. Mein Körper wird heiß, meine Scheide nass – aber ich kann nicht loslassen. Und weiß auch gar nicht, was ich brauchen würde, um zu kommen. Das ist frustrierend.

In letzter Zeit habe ich das Gefühl, meine Erregung nimmt ab. Vielleicht aus Frust? Vielleicht weil ich nun älter werde? Kündigen sich etwa schon die Wechseljahre an? Deshalb bin ich hier. Ich möchte meinem Körper näherkommen. Gibt es da Möglichkeiten? Kann ich eventuell doch noch einen Orgasmus erreichen? Was kann ich tun? Und es gibt noch einen weiteren Grund, warum ich jetzt zu Ihnen komme: Meine Töchter sind nun in der Pubertät. Wenn es ihnen genauso geht? Wie kann ich sie dabei begleiten, eine lustvolle Frau zu werden, wenn ich selbst so unsicher in mir bin?« Das war unser Erstgespräch, ich zitiere es stellvertretend für die Sorgen von vielen Frauen, die in meine Praxis kommen. Wie es dann weitergegangen ist, lesen Sie später.

Das mit dem Orgasmus ...

Bei einem Großteil der Frauen, die zu mir kommen, dreht sich alles um den Orgasmus, der nicht kommen will. Wie kann ich ihn erreichen? Alleine oder mit meinem Partner? Wie kann ich meine Lust verstärken?

Frauen und Männer haben unterschiedliche Sorgen in Bezug auf den Orgasmus. Geht es bei den Sorgen der Männer häufig um das zu schnelle Erreichen eines Orgasmus, geht es bei Frauen oft um das Gegenteil. Männer scheinen ihre Lust sehr viel einfacher zur Verfügung zu haben als Frauen. Erregung zu steigern bis zu einem Orgasmus, scheint für die allermeisten Männer leicht zu sein. Für Männer geht es eher darum, ihre Erregung unter Kontrolle zu bekommen. Bei vielen Frauen geht es umgekehrt darum, ihre Lust frei zu lassen. Hier haben Männer Vorteile. Sie werden in der Pubertät vom Hormon Testosteron überschwemmt. Das sorgt für gesteigerte

8 Männliche Lust – Die häufigsten Fragen der Männer

Im vorigen Kapitel haben wir uns intensiv mit den Fragen – und damit den Unsicherheiten – der Frauen beschäftigt. Jetzt zu den Männern! Es ist für mich immer wieder spannend festzustellen, wie unterschiedlich die Fragen der Männer und die Fragen der Frauen sind. Das an sich ist schon eine wertvolle Erkenntnis. Im Kern drehen sich die Unsicherheiten der Frauen um die Frage: »Darf ich?«. Bei den Männern geht es vor allem um die Frage »Kann ich?«. Dies zu erkennen, ist für das Verständnis zwischen Sexpartnern ein ganz wichtiger Schritt. Selbstverständlich kommen Männer und Frauen in meine Praxis, die schwerer als der Durchschnitt von diesen Unsicherheiten betroffen sind. Allerdings schwingen diese Themen – wenn auch leiser und unbewusster – bei fast allen mit.

1) Leistungsdruck – »Sex ist für mich Stress und kein Spaß mehr.«

Leistungsdruck im Bett ist ein großes Thema bei den Männern, die in meine Praxis kommen. Zudem weiß ich aus etlichen Gesprächen, dass es für eine Vielzahl anderer Männer, die nicht so stark betroffen sind, dass sie einen Sexualtherapeuten, eine Sexualtherapeutin aufsuchen würden, ebenfalls ein Thema ist. Dieser Leistungsstress spielt auch bei vielen sexuellen Störungen, wie Erektile

Dysfunktion, frühzeitige Ejakulation, Lustlosigkeit im Hintergrund eine Rolle.

Für Männer ist das mit dem Sex ja manchmal gar nicht so einfach, wie sie es gerne am Stammtisch oder in anderen Runden vorspielen. Ich erlebe oft verunsicherte Männer, die im Spagat zwischen ihren Vorstellungen, was sie »zu leisten haben« und dem, was sie sich real zutrauen, unter Druck stehen. Und manchmal fast kapitulieren. So wie Benedikt (32): »Sex ist für mich mehr Arbeit und Leistungsdruck geworden als Spiel und Freude. Ich glaube, ich kann das alles gar nicht bringen, was meine Frau von mir erwartet! Jedenfalls nicht auf Knopfdruck und nicht jedes Mal. Oder liegt es daran, dass ich glaube zu wissen, was sie von mir erwartet? Oder daran, was ich selbst von mir erwarte? Das ist mir selbst zu kompliziert. Und ich verliere immer mehr die Lust, mit ihr Sex zu machen. Nachts, wenn meine Frau schläft, setze ich mich an den Computer oder gehe ans Handy und befriedige mich selbst. Das ist, ehrlich gesagt, sehr viel einfacher als Sex zu zweit.« Das Paradoxe dabei ist, Benedikt entfernt sich erotisch von seiner Partnerin, nicht weil ihm der Sex mit ihr egal ist, sondern im Gegenteil, weil er ihm wichtig ist und er stets alles richtig machen möchte! Und dabei stark unter Druck gerät.

Das Perfide am sexuellen Leistungsstress ist, dass er die erotische Leistungsfähigkeit keineswegs anspornt sondern torpediert. Vielleicht nicht immer zeitnah, aber auf jeden Fall wenn der Druck andauert. »Willst Du Flaute beim Sex, setze Dich unter Druck und Stress (oder wenn Sie eine Frau sind, setzen Sie ›ihn‹ unter Druck und Stress)«, so könnte ein guter Ratschlag für garantiert schlechten Sex lauten. Das gilt übrigens auch umgekehrt für die Frauen. Der große Unterschied zu den Männern ist allerdings, dass Frauen,

9 Erektile Dysfunktion – »Mein Penis führt ein Eigenleben«

Der junge Mann eilt mit großen Schritten die Treppe herauf. Er lächelt mit leicht angespannten Mundwinkeln, gibt mir die Hand zur Begrüßung, tritt in den Flur. Er zieht unaufgefordert die Sportschuhe aus, begibt sich in mein Arbeitszimmer. Nimmt auf der Couch Platz. Ich ermuntere ihn, erst mal anzukommen. Ob er ein Glas Wasser möchte? Sehr gern. Ich hole eine Wasserflasche und ein Glas. Nehme auf meinem Stuhl Platz. Nehme selbst einen Schluck aus meinem Glas. Es ist Sommer, es ist warm. Lege den Schreibblock auf mein Knie, nehme den Kugelschreiber in die Hand. Ich ermuntere ihn, mit seinem Thema einfach mal zu beginnen. Ich werde hier und da Fragen stellen. Darf ich mir Notizen machen? Ja. So kommen wir ins Gespräch.



Fallgeschichte: Paul (29)

»Ich leide unter Erektionsstörungen.«

»Physisch ist alles okay, sagt der Arzt. Meine Freundin ist meine erste feste Partnerin. Wir sind seit zwei Jahren zusammen. Die letzten zwei Tage war meine Erektion wieder mal kein Problem, dann bin ich doch gekommen. Ich hatte schon daran gedacht, unseren Termin abzusagen. Es geht immer hoch und runter. Mal ein paar Wochen gut, dann wieder zwei Monate schlecht. Wenn es einmal nicht klappt mit der Erektion, dann steigere ich mich beim nächs-

ten Mal so hinein, sodass ich an gar nichts anderes mehr denken kann. Bevor ich mit meiner Partnerin zusammen kam, habe ich sehr oft Pornos geschaut. Da klappte alles gut. Das war schon ein Suchtverhalten, denke ich im Nachhinein. Damals war es mir nicht bewusst. Heute versuche ich, das zu vermeiden oder zumindest zu drosseln. Alle zwei bis drei Wochen gibt es trotzdem einen Porno. Aber hinterher fühle ich mich so, als hätte ich meine Freundin hingetern. Sie findet Pornos blöd. Es wäre ihr lieber, ich würde keine Pornos schauen, sondern mich meinen Fantasien hingeben.

Ich habe zwei konkrete Probleme. Das erste, was mich belastet: Phasenweise habe ich Lust und alles klappt gut mit der Erektion, dann überhaupt nicht. Und wenn ich Pornos schaue, fühle ich mich danach sehr schlecht. Dann mache ich mir Vorwürfe. Ich dachte, ich hätte das im Griff, bin aber rückfällig geworden. Dann habe ich ein paar Tage lang keine Lust und schließlich zieht sich das hin, weil ich aus dieser Negativschleife nicht mehr rauskomme. Zum Ausgleich mache ich dann sehr viel Sport. Sport ist mir wichtig. Dass ich gut aussehe, ist mir wichtig. Das gibt mir Selbstbewusstsein. Bevor ich meine Partnerin kennenlernte, hatte ich eher kürzere sexuelle Begegnungen. Da hat meine Erektion auch manchmal nicht so toll funktioniert, aber ich habe mir nicht so viele Gedanken gemacht. Die Beziehungen waren eh ziemlich kurz, und ich dachte mir, das liegt an der Aufregung des Anfangs. Mit meiner jetzigen Partnerin habe ich zum ersten Mal Sex über eine längere Zeit. Das ist sehr schön. Ich liebe das. Wenn nur der Leistungsdruck nicht wäre. Und diese Angst zu versagen.

Das ist mein erstes Thema. Mein zweites Problem ist, ich erreiche beim Geschlechtsverkehr keinen Orgasmus. Durch orale Stimulation oder durch die Hand meiner Partnerin schon. Ich strengte mich

10 Mann und Frau – Unterschiede, die alle kennen sollten

Frau und Mann wollen Freude miteinander im Bett, deshalb lesen sie schließlich diese Zeilen. Manchmal ist sie allerdings gar nicht so einfach zu erreichen, diese Freude, wenn das Gegenüber sexuell so ganz anders zu ticken scheint als man selbst. Dann kann es zu Störungen und Vorwürfen kommen: »Du nimmst überhaupt keine Rücksicht auf mich!«. Aber vielleicht kann das Gegenüber ja gar nichts dafür? Vielleicht weiß es gar nicht, dass da etwas ist, worauf es Rücksicht nehmen sollte? Denn weibliche und männliche Körper reagieren zum Teil verschieden bei der Erotik. Das Gute ist: Je besser man darüber Bescheid weiß, desto einfacher gelingt das erotische Miteinander.

1) Männer sind schneller »oben«, Frauen können länger »oben« bleiben

Worum geht es denn auf körperlicher Ebene beim Sex? Es geht um das Empfinden von Erregung, um das Steigern dieser Erregung, um das Genießen dieses Zustands und wahrscheinlich um einen Orgasmus. Es geht um den Aufbau einer »Ladung« und um die »Entladung« und Entspannung. Das ist die sexuelle Reaktion.

Der sexuelle Reaktionszyklus

Der Gynäkologe William Masters und die Wissenschaftlerin Virginia Johnson erforschten in den 1950er- und 1960er-Jahren in den USA die sexuelle Reaktion an hunderten von Frauen und Männern. Das war sehr neu. Sie beobachteten sehr genau die körperlichen Reaktionen während des sexuellen Aktes, sie maßen die Reaktionen der Geschlechtsorgane mit Elektroden – nicht sehr romantisch! Aber wissenschaftlich wichtig – und sie befragten anschließend ihre Probanden detailliert nach ihren körperlichen Empfindungen.

Masters und Johnson teilten die sexuelle Reaktion in vier Phasen, welche einen sexuellen Reaktionszyklus ergeben: 1) Erregung und Erregungssteigerung, 2) Plateau, 3) Orgasmus, 4) Rückbildung. Bildet man diesen Zyklus als eine Kurve der Intensität im Zeitablauf ab, zeigen sich Verläufe, welche sich in den meisten Fällen bei Frau und Mann unterscheiden. Männer erreichen (in der Regel) schneller das Plateau hoher Erregung, dafür können Frauen (in der Regel), wenn sie einmal oben sind, deutlich länger oben bleiben. Bei allem, was ich hier schreibe, gilt der Zusatz »in der Regel«. Es kann natürlich im Einzelfall sowie situativ auch immer anders sein. Schauen wir uns die vier Phasen an.

Phase 1: Erregung und Erregungssteigerung bedeutet die richtige und notwendige Stimulation vom ersten Funken Erregung bis hinauf zum Plateau, einem hohen Erregungszustand. Männer bewegen sich hinauf auf dieses Plateau in der Regel leicht und zügig. Ihre Kurve führt steil hinauf. Bei Frauen steigt die Kurve in der Regel etwas langsamer an. Weibliche Körper brauchen in der Regel etwas mehr Zeit, mehr Stimulation, mehr Hautkontakt, um das Plateau zu erreichen. Während es für Männer mit einiger Anstrengung ver-

11 Sex und Alter – Frust oder lieber Lust?

Sex und Alter, das ist ein großes Thema in meiner Praxis. Deshalb möchte ich hier ein paar Sachen ins richtige Licht stellen. Denn es ist entspannend, ganz einfach Bescheid zu wissen.

Zunächst einmal ein Umweg. Brauchen Sie eine Brille? Damit meine ich, trugen Sie früher keine Brille aber jetzt schon, denn Ihre Linsen wurden altersbedingt unflexibler? Falls das zutrifft, dann sind Sie wahrscheinlich älter als 50. Ich bin älter als 50, und es hat doch eine ganze Weile gedauert, bis ich mich daran gewöhnte, eine Brille zu brauchen. Ich war viele Jahre Malerin, scharf zu sehen war mir immer eine besondere Freude. Nun sehe ich wieder gut, aber mit einem Hilfsmittel. Wenn es weiter nichts ist, könnten Sie sagen. Na ja, dann trägt sie halt eine Brille. Was ist schon dabei? Ich weiß, es ist nicht besonders schlimm, aber trotzdem musste ich mich daran gewöhnen. Nicht so sehr an die physische Brille, sondern viel mehr an die Idee. Ich musste mich daran gewöhnen, dass ich »plötzlich« älter war und eine Hilfe zum Sehen brauchte, damit dieser natürliche Sinn weiter gut funktioniert.

Veränderungen im Laufe der Jahrzehnte sind ganz normal und betreffen jeden Menschen, egal ob Frau oder Mann. Menschen verändern sich, Körper verändern sich, Sexualität verändert sich immer wieder. Im Laufe eines Lebens kann es Wellenbewegungen geben, Sex steht mal weniger, mal mehr im Fokus, je nachdem welche an-

deren Themen gerade wichtiger sind. Es kann immer wieder sein, dass Frau und Mann etwas aus der Übung sind und Sexualität neu beleben möchten. Das klappt mit 30 und auch mit 80. Sex kann zwar etwas weniger dynamisch werden, etwas weniger geschmei- dig, dafür oft zärtlicher, manchmal intensiver und sogar erotischer. Dann, wenn sich auch die Hemmungen verabschiedet haben, kann Lust bis zur Bahre fröhlich sprudeln.

Zum Glück gehen die meisten Veränderungen eher langsam vor sich. Zum Beispiel, dass die Haut trockener wird und weniger elas- tisch. Und zwar am ganzen Körper. Also an den Armen, im Gesicht und ebenso in der Scheide.

Wechseljahre sind Wechseljahre

Da ich eine Frau bin, und jenseits der 50, kann ich von meinen eige- nen Veränderungen berichten. Schließlich geht es in diesem Buch gerade darum, ganz selbstverständlich über körperliche sexuelle Zusammenhänge Bescheid zu wissen und diese zu kommunizie- ren. Also. Ich war ungefähr 40, saß meinem Gynäkologen gegen- über. Wie wird das werden in den Wechseljahren, fragte ich be- sorgt? Wann fangen sie an? Was wird mich erwarten? Die meisten Frauen sprechen von unangenehmen Veränderungen. Unwohlsein, Schwitzen, Leiden, das ganze Programm. Der Gynäkologe antwor- tete: »Wechseljahre sind keine Krankheit. Die allermeisten Frauen gehen gut durch sie hindurch. Es kann sogar einiges besser werden. Manche Frauen werden emotional stabiler. Die emotionalen Höhen und Tiefen, unter denen viele Frauen während des Zyklus leiden, können sich auflösen.« Das waren genau die richtigen Worte für mich! So würde es bei mir werden, beschloss ich. Und so wurde es.

12 Fit for Sex – Ein Trainingsprogramm für jedes Alter

Ob in jüngeren oder älteren Jahren, Sex verändert sich. In beide Richtungen. Mal gibt es bessere Zeiten, mal schlechtere, wie in anderen Lebensphasen auch. Das ist normal. Und doch gibt es ein paar Basisregeln und –Übungen die helfen, ein Leben lang guten Sex zu genießen. Hier meine sieben Grundlagen, um »Fit for Sex« zu sein und zu bleiben.

1) Lieben Sie sich selbst

»Oh, je, schon wieder eine Falte mehr. Oh, nein, früher war ich knackiger.« »Früher konnte ich zwei Stunden lang, heute nur noch eine.« Wenn diese Gedanken auftauchen sollten, dann: Seien Sie lieb zu sich selbst! Sie sind in Ordnung so, wie Sie sind. Seien Sie gut zu sich. Achten Sie auf sich. Bewegen Sie sich. Essen Sie gute Dinge. Spielen Sie mit sich selbst und eventuell mit einem weiteren Menschen erotisch. Lassen Sie es sich gut gehen. Achten Sie auf Ihren Körper, er ist Ihr Haus. Achten Sie auf Ihre Seele, sie wohnt im Haus. Dann wird das auch mit »dem Alter« ganz in Ordnung sein.

2) Bleiben Sie gesund und bewegen Sie sich häufig

Der Körper kann nur so gut, wie Sie ihn lassen. Vor fünfzig funktioniert der Körper in der Regel fast von allein. Danach darf man ihn ruhig ein wenig unterstützen. Zum Beispiel mit gesunder Ernährung, regelmäßiger Bewegung, regelmäßigem Sport. Ein gesunder Körper ist kein Garant für guten Sex, dazu ist noch mehr notwendig, aber er ist die Basis. Ein Ausdauertraining ist immer von Vorteil, zum Beispiel Joggen, Walken, Fahrradfahren, Tanzen. Alles ist hilfreich, das den Körper regelmäßig schwitzen und stöhnen lässt.

3) Use it or lose it

Ein Mensch, der sein ganzes Leben lang erfüllende Sexualität genießt, hat gute Chancen, dass das auch so bleibt. »Use it or lose it« bedeutet: Das, was Sie benutzen, bleibt Ihnen erhalten. Alles andere bildet sich zurück. Es meldet sich ab. Das gilt für jeden Bereich und ganz genauso für die Sexualität. Ein Bizeps am Oberarm bleibt nur dann prall, wenn man ihn regelmäßig nutzt und trainiert. Für ein Geschlechtsorgan gilt das Gleiche. Das Aufbauen von Erregung bis zur Entladung, einem Orgasmus, ist ein hochkomplexer Vorgang.

Mein Vorschlag für Paare: Jede Woche oder mindestens jede zweite ein Liebesspiel miteinander teilen. Am besten funktioniert das immer an einem bestimmten Tag, zu einer ungefähr gleichen Uhrzeit. Zum Beispiel am Samstagnachmittag oder Sonntagvormittag. Es geht darum, erotische Zeit miteinander zu teilen. Sich zu streicheln, zu verwöhnen, zu stimulieren. Wie weit Sie dabei gehen möchten, ist gar nicht so wichtig. Sie dürfen auch stoppen ohne Orgasmus. Am wichtigsten ist es, sich körperlich einander zuzuwenden, in