

**FRAUEN**  
*im Kommen*

Hinweis: Die Ratschläge in diesem Buch sind von der Autorin und dem Verlag sorgfältig geprüft worden. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für individuellen Rat oder therapeutische Begleitung. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages ist ausgeschlossen.



Wie hat dir das Buch gefallen?  
Teile gern deine Meinung mit uns!

<https://www.kamphausen.media/frauen-im-kommen/t-9783958835993>

Regina Heckert  
Frauen im Kommen

Lektorat: Dr. Nicole Mahne, Bielefeld  
Gestaltung Umschlag: Gesine Beran unter Verwendung  
von © shutterstock | Moremar  
Innenteil, Layout/Satz : Wilfried Klei, Bielefeld  
Druck & Verarbeitung: CPI books GmbH, Leck

Illustrationen und Abb. 31, Seite 226: Anja-Katharina Halbig,  
[anjakatharinahalbig@web.de](mailto:anjakatharinahalbig@web.de)  
Foto S. 248: Jumping woman © rufar/Envato Market Item

© Kamphausen Media GmbH, Bielefeld 2023  
[info@kamphausen.media](mailto:info@kamphausen.media) | [www.kamphausen.media](http://www.kamphausen.media)

ISBN Printausgabe: 978-3-95883-599-3  
ISBN E-Book: 978-3-95883-600-6

1. Auflage 2023

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.de> abrufbar.

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und  
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe  
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

REGINA HECKERT

**FRAUEN**  
*im Kommen*

DER  
WEIBLICHE WEG  
ZU SEXUELLEM  
GLÜCK



*Gewidmet*  
*meiner Großmutter Elise*

<b>Einleitung:</b> Der einzige Fehler beim Sex	7
<b>Teil 1: Ausgangslage: Wie es in den meisten Liebesbetten derzeit aussieht</b>	<b>11</b>
1. Was Frauen abtörnt: Bloß nicht wieder Kaninchen	12
2. So will ich es nicht. Aber was will ich eigentlich?	14
3. Wie sage und zeige ich es ihm bloß? Der Kopfkissenzipfel im Bett	17
4. Auf den Orgasmus, fertig, los: Leisten oder lieben?	21
5. Wie Schönheitswahn am Frauenkörper nagt	26
6. Sonst redefreudigen Frauen verschlägt es im Bett die Sprache	30
7. Hure, Nutte, Flittchen: Gefangen im Korsett der Moral	34
8. Unlust und Schmerzen beim Sex können Wegweiser sein	37
9. Keine Zeit für Lust und Liebe? Stress und andere gefräßige Zeiträuber	42
10. Machtspiele statt Liebe: Der Fordern-Verweigern-Teufelskreis	44
11. Naturkatastrophe: ER will nicht	48
12. Die zwei Exit-Strategien bei schlechtem Sex	52
<b>Teil 2: Die drei Haupthindernisse auf dem weiblichen Weg überwinden</b>	<b>55</b>
13. Der heimliche „Mach du mich glücklich!“-Auftrag	56
14. Opferrolle und Schuldspiel	61
15. Das Männerverbesserungsprojekt	64
<b>Teil 3: Kompetenzen der Frau für sexuelles Glück</b>	<b>70</b>
16. Neue Priorität im Leben und Lieben: das innere Navigationssystem	70
17. Das sexuelle Stillschweigen knacken: Karten auf den Tisch	77
18. Selbstbewusst in jeder Pore: Mein Körper ist genau richtig	82
19. Der Landkarte der weiblichen Lust folgen	88
20. Aus vollem Herzen eine Zumutung sein	94
21. Über das Elefantentadium hinauswachsen: Mutig durch das Tor der Peinlichkeit	96
22. Im Bett führt vorerst nur die Frau	100
23. Den Mann und die Männer wertschätzen	106
24. Frau unter Frauen: Keine Angst davor, zu werden wie die Mutter	110
25. Bis ins Mark: Empfangen will gelernt sein	115
<b>Teil 4: Mehr Lust und Liebe in der Paarbeziehung</b>	<b>121</b>
26. Beziehungspflege ist Cheffinnensache in der Paarbeziehung	122
27. Lust nicht nötig: Entspannte sexuelle Vereinigung	124
28. Planen statt klagen: Die kleine Revolution der Liebeslust	130

29. Altlasten entsorgen: Das Rabattmarkenheft alter Verletzungen entwerten	135
30. Stärken fördern, für Schwächen Lösungen suchen	138
31. Den positiven Kreislauf der Liebe in Gang halten	143
32. Zustimmung statt bekämpfen: Das Drama mitheiraten	147
33. Wenn Trennung unausweichlich ist	152

### **Teil 5: Sexuelles Schlaraffenland für Singlefrauen? 154**

34. Warum Singlezeiten besondere Chancen für mehr Lust und Liebe bieten	155
35. Wer schwimmen will, muss ins Wasser: Unmoralisch leben und lieben	157
36. Liebesbegegnungen: Es ist nicht nötig, sich nachträglich zu verlieben	163
37. Die Regeln für erfülltes Lieben als Singlefrau	168
38. One-Night-Stands mit Leib und Seele	174
39. Sexuelles Selbstwertgefühl aufbauen TEST: Bin ich selbstbewusst im Bett?	180
40. Der kollektive Auftrag: Liebeslehrerin für Männer und Frauen	188
41. Warum fünf Liebhaber besser sind als einer oder keiner	190

### **Teil 6: Meditatives Work-out: Kostproben feinstofflicher Liebeskunst 195**

42. Meditieren: Allein oder zu zweit?	197
43. Zwischen Körper und Geist: Engelhaftes Liebemachen	200
44. Den inneren Lustkörper erwecken: Stille Liebesstellungen	204
45. Alltagstaugliche Lustmeditationen	212
46. Turbo für die Lust der Frau: Lichtsex-Varianten	221

### **Teil 7: Ausblick: Das Spiel des Lebens ist nur gemeinsam zu gewinnen 230**

47. Geduld hilft weiter: Friedliche Koexistenz von alt und neu	231
48. Der einzig wirkungsvolle Quickie im Leben der Frau	233

<b>Anhang:</b> Auflösung des Tests „Bin ich selbstbewusst im Bett?“	236
Anmerkungen und Studien	238
Weiterführende Literatur und hilfreiche Materialien	244
Danksagung	245
Über die Autorin	247

## **Einleitung: Der einzige Fehler beim Sex**

Kannst du dir vorstellen, dass ein einziger kleiner Fehler und seine Folgen für die vielen Missverständnisse und die Unzufriedenheit im Bett verantwortlich sind?

Dieses Buch ist in erster Linie für Frauen geschrieben, aber natürlich kannst du es auch als Mann lesen. Denn hinter den Kulissen des manchmal rätselhaft Weiblichen warten auch eine Menge hilfreiche Impulse für dein Liebesglück. Die sexuell neugierigen und die sexuell unzufriedenen Frauen erfahren hier, dass ein weitaus größeres Potenzial in der Sexualität verborgen liegt, als sie bisher kennengelernt haben. Die Erstgenannten können ihr Liebesleben bereichern und erhalten. Die anderen wissen vermutlich, dass die Sache mit der Lust der Frau manchmal ziemlich kompliziert sein kann, aber nur wegen dieses einen uralten Fehlers: Er besteht darin, dass die meisten Frauen sich beim Sex automatisch an den Mann anpassen. Sie versuchen, es ihm recht zu machen. Deshalb regieren seine männlichen Bedürfnisse, seine Geschwindigkeit und seine Vorstellungen im Bett. Doch genau deshalb kommt die Frau nicht mit. Sie bleibt auf der Strecke oder zieht sich ganz vom Sex zurück. In ihrer Ratlosigkeit verfällt sie leider einem zweiten Trugschluss: Sie vermutet, dass mit ihr selbst etwas nicht in Ordnung ist, weil es nicht klappt, auf männliche Art ihre weibliche Lust zu erwecken. Also versucht sie, sich beim Sex noch mehr anzupassen und anzustrengen, um ihre Lust- und Orgasmus-Defizite zu beheben. Kann das funktionieren?

Der männliche Zugang ist zielorientiert, klar, entschlossen und oft entsprechend direkt und schnell. Frauen dagegen können sich in Details verlieren und dabei das Ziel völlig vergessen. Sie sind eher gegenwärtig und mit ihrem Bauchgefühl verbunden, dem sie leider oft nicht trauen. Du brauchst beide Qualitäten in deinem Leben. Sowohl Frau als auch Mann verfügen über beide. Und es gibt Frauen, die eher die männlichen, und Männer, die eher die weiblichen Seiten entfaltet haben. So oder so: Weltweit kommt das weibliche Prinzip zu kurz, was sich auch in der sexuellen Begegnung spiegelt.

*„Inzwischen ist eine Situation entstanden, in der die Unterdrückung des Weiblichen verinnerlicht wurde, selbst von der Mehrzahl der Frauen.“ (Eckhart Tolle)<sup>1</sup>*

Mit diesem Buch möchte ich dir zeigen, dass der eine grundlegende Fehler berichtigt werden kann. Mit dir ist alles ok. Nichts an dir ist falsch. Auch an deinem Partner ist nichts falsch. Nur die unpassende Sexualität, die du gegen dein inneres Gespür mitgemacht hast, die stimmt nicht. Nicht für dich, nicht für die meisten Frauen dieser Welt und letztlich auch nicht für die Männer. Dein Körper weiß das schon lange. Er schickt dir jedes Mal deutliche Signale. Erfahre, wie du ihnen vertrauen und sie ernst nehmen kannst, anstatt sie weiterhin zu überhören oder sie wegzuschieben. Sonst hat dein zermürbendes Kopfkino ein leichtes Spiel. Nach jedem enttäuschenden sexuellen Erlebnis grübelst du und fühlst dich sexuell minderwertig. Kommt dir das bekannt vor?

Weißt du, dass es sehr vielen Frauen so geht? Vermutlich meinst du, dass Sex bei deinen Freundinnen, Bekannten und Arbeitskolleginnen viel besser läuft. Wer traut sich schon, dort detailliert nachzufragen? Beim Lesen des Buches darfst du immer wieder wie durch das Schlüsselloch in die Nachbarbetten hineinschauen. Denn etliche der unzähligen Teilnehmerinnen aus 35 Seminarjahren und dem Online-Orgasmus-Kurs<sup>2</sup> kommen hier zu Wort. Als Spitze eines



großen Eisberges berichten sie offen und ehrlich von ihren intimen Begegnungen. Sie sprechen für viele Frauen und vermutlich auch für dich. Das kann dich entlasten und dir Mut machen. Denn dein sexuelles Glück ist möglich und natürlich. Es wird nur verhindert durch ein paar längst überholte und unbewusste Denk- und Verhaltensweisen. Hast du sie erst einmal erkannt, beginnen sie zu schrumpfen und du kannst sie hinter dir lassen. Wie, erfährst du im zweiten Teil des Buches.

Die sexuelle Aufbruchstimmung der Frau greift mehr und mehr um sich. Frauen sind im Kommen und läuten eine Art Zeitenwende im Liebesbett ein. Du bist Teil davon, sonst würdest du dieses Buch nicht lesen. Es zeigt dir, wie du dein sexuelles Glück finden kannst, macht dich mit dem weiblichen Weg vertraut und verhilft dir zum nötigen Selbstbewusstsein, damit du ihn mit Freude gehen kannst. Die Weisheit deines Körpers wird dich wie ein Kompass von Moment zu Moment führen und dich und deinen Partner reich beschenken.

*„Im Allgemeinen ist es für eine Frau leichter, in ihrem Körper zu sein und ihn zu fühlen, und so ist sie dem Sein gewiss näher als es ein Mann ist ... Wir brauchen völlig andere Qualitäten: Hingabe, Urteilsfreiheit, Offenheit ... All diese Eigenschaften sind dem weiblichen Prinzip viel näher verwandt.“*

(Eckhart Tolle)<sup>3</sup>

Um deine weiblichen Qualitäten zu entfalten, brauchst du dich nicht einmal anzustrengen, im Gegenteil. Es genügt eine kleine Bereitschaft, dich deinem inneren Gespür zuzuwenden und diesem zu folgen. Bist du in einer Paarbeziehung, verläuft dein Weg zum sexuellen Glück natürlich anders, als wenn du allein lebst. Du erfährst zum Beispiel, warum es reicht, wenn in einer Partnerschaft sich einer von beiden ändert. Das ist eine gute Nachricht. Sie legt die volle Macht über dein Liebesglück in deine Hände. Du musst nicht mehr hoffen, dass dein Partner anders oder besser wird. Bist

du Single, so kannst du gespannt sein auf deine Möglichkeiten für eine ganz besondere sexuelle Entwicklung und vielleicht abenteuerliche Entdeckungsreise. Am Ende des Buches folgt ein Praxisteil, der dir das Tor zu einem kleinen Lusthimmel öffnet. Probiere aus, was davon zu dir passt. Möge das Buch alle Leser\*innen dazu ermutigen, den weiblichen Körper beim Sex führen zu lassen, damit sowohl die eigene kleine als auch die große Welt ein bisschen liebevoller, zufriedener und bunter wird.

**Anmerkung:**

Dieses Buch ist für die heterosexuelle Beziehung geschrieben. Aber auch für jede andere Beziehungsform enthält es grundlegende und wertvolle Einsichten und Hilfen. Bei den schräg gedruckten Textteilen handelt es sich um authentische Berichte von Seminarteilnehmer\*innen oder von der Autorin. Ist kein Name angegeben, handelt es sich um einen Beitrag der Autorin. Alle Namen der Teilnehmer\*innen wurden anonymisiert.



## Teil 1:

# **Ausgangslage: Wie es in den meisten Liebesbetten derzeit aussieht**

*„Wenn Frauen Lust vortäuschen, um es dem Mann recht zu machen, verlieren sie die Verbindung zu ihrem eigenen Körpergefühl und damit ihr sexuelles Glück.“*

(Online-Orgasmus-Kurs für Frauen)<sup>4</sup>

Wenn du nun durch das Schlüsselloch in andere Liebesbetten hineinschaust, siehst du ein großes Spektrum von Themen rund um die schönste Sache der Welt. Manche Frauen möchten den herkömmlichen Sex nicht mehr mitmachen, aber sie haben keinen blassen Schimmer von Alternativen dazu. Andere trauen sich nicht, ihre Bedürfnisse anzumelden, oder finden ihren Körper einfach nicht schön genug und verzichten deshalb auf Sex. Daneben brennt das weibliche Kummer-Thema Orgasmus auf den Nägeln. Etliche Frauen leiden am mangelnden sexuellen Appetit ihres Partners. Da und dort tut Sex sogar weh. Du schaust dir diese Vielfalt an Herausforderungen jetzt an und hältst es für möglich, dass die gesamte sexuelle Misere der Frau nur auf dem in der Einleitung erwähnten einen alten Fehler beruht, der berichtigt werden kann.

## 1. Was Frauen abtört: Bloß nicht wieder Kaninchen

Die sexuelle Unzufriedenheit von Frauen nimmt rapide zu.<sup>5</sup> Der tief verankerte männliche Zugang zur Lust ist auf das Erreichen des Orgasmus fixiert. Die dafür eingesetzten automatischen Verhaltensweisen, wie zum Beispiel das schnelle Rein-Raus beim Sex, haben jedoch ausgedient. Socken, die Zahnpastatube und andere Kleinigkeiten des Alltags, die manchmal wie aus heiterem Himmel weibliche Zornesausbrüche auslösen, sind Indizien dafür. Sie sind schrille Alarmzeichen: Es stimmt nicht (mehr) im Bett. Herumliegende Socken nerven, wenn der Sexsegen schiefhängt. Denn nach einer wirklich beglückenden Liebeserfahrung singt und schnurrt manche Frau wie eine Katze, während sie völlig entspannt seine Socken wegräumt.

*„Beim Sex denke ich oft: Nein, bloß nicht wieder Kaninchen – diese monotonen rhythmischen Rein-raus-Bewegungen. Aber ich sage es nicht und hoffe, dass er schnell kommt, damit ich nicht wieder wund bin.“ (Michaela, 33 Jahre)*

Solche Feedbacks von Frauen sind keine Seltenheit. Ordner mit Aufschreien der weiblichen Lustseele füllen meine Regale. Dabei scheint sich so vieles in den letzten Jahrzehnten zum Guten verändert zu haben. Es wird endlich über Sex geredet, zumindest in den Medien. Doch in vielen Liebesbetten sieht es nach wie vor bedenklich aus. Traust du dich als Frau, den Lusteifer deines Partners mitten im Liebesspiel zu stoppen, wenn du Schmerzen davon bekommst? Auch wenn du es vielleicht immer wieder probierst: Es funktioniert nicht, wenn du mit männlichen Techniken – schneller, fester, besser, öfter – deinen weiblichen Körper traktierst. Gegen deine eigenen körperlichen Impulse zu verstoßen, erzeugt berechtigterweise mehr und mehr Abwehr in deinem Körper und führt früher oder später ganz ins Sexaus. Oftmals verhindert auch der Zeitpunkt für die körperliche Liebe das Erblühen der weiblichen Lust. Abends

sind alle Beteiligten erschöpft und müde. Wenn überhaupt, reicht es vielleicht noch für einen kurzen Quickie. Und *du* klebst wieder einmal Rabattmarken<sup>6</sup> in dein inneres Heft der Unzufriedenheit, während *er* daneben selig schnarcht. „Beim nächsten Mal wird es besser!“, nimmst du dir vor. Vielleicht träumst du davon, dass all die unerlösten Höhepunkte in deinem Becken doch noch eine Chance bekommen. Aber der für die Frauenlust so tödliche und oft plötzliche Zwei-Hände-Griff an Brüste und zwischen die Beine lauert vielleicht schon. So ein direkter sexueller Zugriff würgt meistens die Lust der Frau ab. Wünschst du dir nicht auch, dass dein Partner zuerst dein Herz berührt? Und in der Tat scheint es eine geheime Verbindung vom Herzen zur Lust der Frau zu geben. Umgekehrt berichten Männer, dass sich ihr Herz erst öffnet, wenn sie guten Sex hatten. Das sieht erst einmal wie ein unlösbares Dilemma aus, oder?

Meiner Meinung nach gibt es keine lustlosen Frauen. Wohl gibt es Frauen, die zurecht auf das, was sie bisher sexuell erlebt haben, keine Lust mehr haben. Sie möchten nicht länger den männlichen Spielregeln im Bett folgen und die Botschaften ihres eigenen Körpers übergehen. Wenn sich nach der ersten Verliebtheit Routine im Bett breitmacht, wird es langweilig und eintönig. Sex läuft dann immer nach dem gleichen Schema ab. Für manchen Mann ist leider die Pornowelt Grundlage seiner Liebeskünste. Damit liebt er glatt an der Frau vorbei und ebenfalls an seinem eigenen Herzen. Auch deshalb nimmt die sexuelle Unzufriedenheit von Frauen rapide zu. Und das ist gut so. Denn Unzufriedenheit muss nicht in Resignation führen. Sie kann vielmehr ein Weckruf für eine dringend notwendige Veränderung sein. Dein inneres Gespür macht sich in Form von deutlichem Unbehagen bemerkbar: Es ist an der Zeit, dass du als Frau sexuell zu dir stehst und die alten Mitmach-Mechanismen hinter dir lässt. Vermutlich kannst du dir nicht vorstellen, wie das gehen soll. Du wirst es hier erfahren.

**Fazit:**

Kaninchensex wird den weiblichen Bedürfnissen nicht gerecht.

## 2. So will ich es nicht. Aber was will ich eigentlich?

Noch vor sechzig oder siebzig Jahren hat das eiskalte Schlafzimmer im Winter bei Oma und Opa sicherlich keine ausgedehnten erotischen Liebesspiele begünstigt. Sex wurde zudem durch die Religionen auf das Kinderkriegen reduziert. Die Frau musste sich damals unterordnen. Und auf einmal soll sie das Sagen haben? Woher soll sie das sexuelle Wissen über ihren Körper nehmen? Er hat ihr bisher nur klar signalisiert, was er nicht möchte.

Die Lust der Frau ist nicht nur für Männer ein Rätsel, sondern auch für viele Frauen selbst. Wenn du nicht mit deiner wirklichen sexuellen Lust und deinem Körper verbunden bist, setzt du dich leicht unter Druck, um Erregung und Genuss zu erzwingen. Vielleicht erhoffst du, durch die richtige und lange Stimulierung deiner Vagina sexuell in Wallung zu geraten. Das ist anstrengend und in der Regel zum Scheitern verurteilt. Wiederholte Frustration führt dann zu einer Vermeidungshaltung.

Männer und Frauen sind unterschiedlich. Das ist in Ordnung. Doch sowohl im Mann als auch in der Frau ist die weibliche Seite der Lustmedaille unterentwickelt. Viele Frauen würden lieber den Weg und die Details am Wegesrand genießen und sich darin verlieren. Das Drumherum, alles Verspielte und die Lust an Körperstellen, bei denen sich kein Mann vorstellen kann, dass dort eine erotische Ader fließt, entfacht oft erst den sexuellen Appetit der Frau.

Kannst du dir so ein richtig schönes, fast zeitloses Liebesspiel vorstellen? Wie sollte es beginnen? Möchtest du eine ausgiebige Massage oder ein anderes Vorspiel, bevor du dich für die Vereinigung mit deinem Partner öffnest? Und wenn du kein Fan des schnellen Rein-Raus bist, wie sonst wünschst du dir das Spiel zwischen Penis und Vagina?

*Eine besonders interessierte Frauengruppe startete einmal das große Zucchini-Experiment. Vier Abgesandte besuchten den Wochenmarkt. Am Gemüsestand berieten sie ausgiebig über Größen und Formen. Schließlich kamen sie mit einem prall gefüllten Einkaufskorb voller Zucchini zurück. Jetzt wurden die Exemplare fast eine Stunde lang in warmes bis heißes Wasser getaucht, bis sie die erforderliche Temperatur erreicht hatten und geschmeidiger geworden waren. Zusätzlich mit einem Kondom bestückt, verzog sich dann jede Frau in ihr stilles Kämmerlein. Anlass war die Frage: Wie sollte sich ein Penis nach der Penetration in mir bewegen, damit es mir gefällt? Alle waren sich einig, dass es schwierig werden könnte, das mit einem erregten Mann in aller Ruhe auszuprobieren. Etliche Männer bekämen sicherlich Angst, ihre Erektion zu verlieren. Für andere wäre es befremdlich, in ihrem üblichen Prozedere unterbrochen zu werden. Welche Frau hätte den Mut, darum zu bitten? Es wurde nach Alternativen gesucht. Und so fiel die Wahl auf Zucchini. Es gab sie in allen Größen und Formen. Dem Forschergeist waren kaum Grenzen gesetzt. Frauen probierten nun kleinere und kleinste Bewegungen aus, um zu entdecken, was ihnen wirklich Lust bereitete. Und siehe da: Keine der Frauen verfiel ins bekannte und schnelle Rein-Raus. Sie bevorzugten die stille und langsame Gegenwart des Besuches in ihrer Vagina. Kleine kreisförmige Bewegungen, Druck zur Seite hin, nach vorne oder nach hinten – so vieles war auf einmal möglich. Da gab es ein neues Universum zu entdecken und alle kamen mit roten Backen und glänzenden Augen zum anschließenden Austausch zusammen. Natürlich erheitern sich bis heute die Einkäuferinnen über das verduztzte Gesicht der Gemüsefrau am Marktstand, die sich darüber wunderte, warum auf einmal Größe und Form ihres Gemüses wichtig waren.*

Ob Zucchini, Dildo oder Vibrator – was immer als Penisersatz geeignet ist, kann für eine solche Selbsterforschung genutzt werden. Mit einer Zucchini konnten sich die Frauen viel Zeit lassen.

Schon das sanfte Tasten um den Eingang herum war neu. Erst als ihre Vagina bereit war, konnten sie sie ganz langsam einführen: drei Schritte vor und wieder zwei zurück, bis das Verlangen schließlich siegte. Beim Liebesspiel sagt die erste Penetration schon viel über die Qualität der sexuellen Begegnung aus. Darf der weibliche Körper führen oder wird er übergangen? Manchmal ist die Vagina noch sehr eng und das Eindringen ist schwierig. Nicht selten wird der Penis einfach gegen diesen Widerstand hineingezwängt. Das ist für die Frau unangenehm oder tut weh. Zudem ist es unwahrscheinlich, dass daraus eine erfüllende sexuelle Begegnung entsteht. Der weibliche Tempel der Lust öffnet sich wie eine Blume von selbst, wenn er bereit ist. Oder eben auch nicht, wenn es nicht passt. Den Zeitpunkt der Penetration müssen die Frau und ihr Körper bestimmen dürfen. Kommen von dort die Signale dafür, ist der Mann von Herzen willkommen. Dann hat er die Chance, zu erleben, wie der Frauenkörper vor Lust nach ihm vibriert.

Die Vereinigung ist jedoch nur ein Aspekt der Lust der Frau. Lange davor entsteht sie an tausend Stellen im Körper, und besonders dann, wenn die Sexzentren wie Brüste und Vagina liebevoll umgarnt, aber vorerst nicht direkt berührt werden. Um auf den Körper lauschen zu können, musst du tatsächlich die Zeit anhalten, oder besser gesagt die gewohnte Geschwindigkeit drastisch drosseln. Sonst hast du keine Chance, hinzuspüren. Hast du schon einmal deinen Körper von Kopf bis Fuß erforscht, um alle Lustporen zu entdecken? Erst wenn du selbst weißt, was du brauchst und möchtest, kannst du es deinem Partner vermitteln. Leider scheinen manche Frauen wenig Bereitschaft zu haben, diese Entdeckungsreise für sich allein zu machen, selbst wenn ihnen eine Fülle von Berührungsanleitungen als Hilfe zur Verfügung stehen. Dagegen gelingt das Unterfangen gut in Frauengruppen. Nach anfänglicher Scheu ergründen die Teilnehmerinnen miteinander begeistert alle Höhen und Tiefen der Lust. Deshalb ist der Frauenkreis eine wichtige Brutstätte für die wirkliche weibliche Lust, ein kleines Forschungslabor,



das die Frauen schult und auf den Ernstfall zu Hause vorbereitet. Ist die Lust der Frau einmal entfaltet, bedeutet das weit mehr als eine erfüllende Sexualität für Mann und Frau: Sie ergreift und umfasst das ganze Leben. Wo sie einkehrt, muss Überaktivität und das Jagen nach Zielen und Dingen immer mehr weichen und dem Verweilen im Sein Platz machen. Aus der Quelle tiefer Entspannung werden Frau und Mann miteinander gespeist und genährt. Das Missverhältnis zwischen Spannung und Entspannung, zwischen Aktivität und Ruhe, zwischen Planen und Hingabe wird in ein harmonisches Miteinander verwandelt.

**Fazit:**

Dein Körper kennt den Weg zu deiner Lust.  
Nimm dir genügend Zeit zum Hinspüren.

### **3. Wie sage und zeige ich es ihm bloß? Der Kopfkissenzipfel im Bett**

Wenn du herausgefunden hast, was sich körperlich gut anfühlt, bist du deinem sexuellen Glück deutlich näher gekommen. Aber es fehlt noch ein weiterer wichtiger Schritt. Denn du musst es auch deinem Partner so vermitteln können, dass dieser es versteht und gerne umsetzt. Wie soll ein Mann deine Bedürfnisse erraten oder in deinen Augen ablesen? Auch er ist oftmals nicht glücklich über die Situation im Liebesbett. Es macht ihm vermutlich keinen Spaß, eine Frau zu berühren, die reglos vor ihm liegt, was nicht selten vorkommt. Er streichelt dann seine Liebesmühen ohne jegliche Resonanz ins Leere. Ich nenne das in Seminaren oft humorvoll das „Toter-Hase-Syndrom“. Natürlich ist es nicht ausgeschlossen, dass die Frau eine stille Genießerin ist. Aber es würde dem Mann das Lieben schon erleichtern, wenn ihm da und dort ein Räkeln und ein Seufzen an der richtigen Stelle den Weg weisen würden.

*Ich habe den ‚toten Hasen‘ bei Frauen immer wieder erlebt und finde ihn für mich sehr anstrengend. Wenn ich Frauen intim berührte, haben sie absolut gar nicht reagiert. Weder positiv noch negativ. Ich war völlig verunsichert und wusste nicht, ist das jetzt in Ordnung oder nicht?*

(Michael, 60 Jahre)

Viele Frauen trauen sich kaum, ihre sexuellen Wünsche körperlich oder verbal zu äußern. Das Pfui zwischen den Beinen, das vermutlich schon dem kleinen Mädchen eingepflegt wurde, behindert als kollektive Scheu die erwachsene Frau. Dazu gesellt sich noch eine individuelle Scham. Denn jede Frau hat im Bett ihre typischen Eigenarten. Wenn sie diese durch Selbstbefriedigung entdeckt hat, heißt das noch lange nicht, dass sie bereit ist, sie preiszugeben, auch wenn sie sich im tiefsten Inneren noch so sehr danach sehnt.

*Mir schnürt es den Hals zu, wenn ich versuche, meine Bedürfnisse auszusprechen. (Anna-Maria, 31 Jahre)*

*Eine Teilnehmerin traute sich erst gegen Ende der gemeinsamen Reise durch sieben Wochenenden im geschützten Frauenkreis über ihr sexuelles Handicap zu sprechen. Sex mit Männern war nicht erfüllend für sie und deshalb wollte sie am liebsten darauf verzichten. Misserfolgserlebnisse reihten sich aneinander. Bei intimen Begegnungen wiederholte sich stets das gleiche Spiel. Der Mann hatte seinen Spaß, während sie sexuell unbefriedigt und frustriert zurückblieb. Sie war mit einem Mann noch nie zum Orgasmus gekommen, während sie allein damit keinerlei Probleme hatte. Ich hakte nach, wie sie sich selbst zum Höhepunkt brachte. Mit Schreck im Gesicht rang sie nach Fassung. Nach einigen Minuten berichtete sie, dass sie nur zum Orgasmus kam, wenn sie sich – auf dem Bauch liegend – an einem Kopfkissenzipfel, der zwischen ihren Beinen lag, hin und her rieb. So und nur so gelang es ihr. „Kein Wunder“, wollte ich sie ermutigen, „dass das dann beim normalen Liebespiel nicht funktioniert.“*

*Das sind ja andere Bewegungen und Berührungen. “Schließlich schlug ich ihr vor, beim nächsten Mal den Kopfkissenzipfel ins Liebespiel einzubauen. „Oh nein“, stöhnte sie, „das traue ich mich nicht, nie, niemals.“*

So geht es vielen Frauen mit ihren sexuellen Besonderheiten. Sie meinen, sie seien nicht normal, und haben Angst vor der vielleicht abweisenden oder spottenden Reaktion des Mannes. Sie sagen und zeigen ihm nicht, was sie wirklich brauchen, und machen stattdessen Dinge mit, die definitiv nicht hilfreich sind, was ihre Lust und den Orgasmus betrifft. Jede Frau hat ihren eigenen Kopfkissenzipfel. Solange sie nicht sagt und zeigt, wie der Zugang zu ihrer Lust gelingen kann, sitzt sie verloren am Rande des sexuellen Spielfeldes und geht mehr oder weniger leer aus. Manchmal wird sie sogar ärgerlich auf den Mann, der nichts von allem erahnt. Schon allein das Thema Zeit ist ein großes Handicap in Liebesdingen. Die Wissenschaft bestätigt, dass ein gesunder Mann durchschnittlich maximal zwei bis vier Minuten bis zum Höhepunkt braucht.<sup>7</sup> Dagegen dauert es bei der Frau mindestens fünfmal so lang, nämlich zwischen vierzehn und zwanzig Minuten. Das sind Durchschnittswerte. Die können individuell viel weiter auseinanderliegen.

*Allein ist alles einfacher. Mit meinem Partner muss ich immer wieder gegen meine Scham ankämpfen, mir immer wieder einreden, dass ich das Recht habe, dass ein Mann sich um mich bemüht, dass ich seine Zeit, auch viel Zeit, in Anspruch nehmen darf, weil ich genau wie er auch ein Recht auf einen Orgasmus habe. (Silvia, 41 Jahre)*

*Eine sexuelle Begegnung mit meinem Partner dauert circa fünfzehn Minuten. Ich habe dabei Angst, dass es bei mir zu lange dauert und mich mein Freund dann zu kompliziert findet und sich abwendet. (Nicole, 36 Jahre)*

Das sexuelle Selbstwertgefühl der Frau ist ein Entwicklungsland mit viel Luft nach oben.

*Ich erinnere mich genau an meine erste feste Liebesbeziehung. Obwohl Ehrlichkeit einer meiner höchsten Werte war und immer noch ist, hatte auch ich meinem damaligen Freund zwei Jahre lang Orgasmen vorgetäuscht. Meinen Körper kannte ich genau. Er hatte mir bereits unzählige klitorale Orgasmen beschert. Aber was allein mühelos gelang, klappte einfach nicht beim Geschlechtsverkehr. Die Lust war da, aber sie steigerte sich nie zu einem Höhepunkt. Ich wollte eine gute Geliebte sein und täuschte deshalb vor. Danach fühlte ich mich doppelt schlecht: Zum einen beklagte ich das verlorene Gipfelerlebnis. Zum anderen hatte ich Schuldgefühle, weil ich nicht ehrlich war. Wie in einem Stausee stieg nach jedem Liebesspiel der Wasserpegel der Frustration höher, bis ich schließlich beschloss, meinem Partner reinen Wein einzuschenken. Damit ich meinen festen Entschluss nicht wieder rückgängig machen würde, rief ich ihn vormittags an, um ihm mitzuteilen, dass ich bei seinem Besuch am Abend mit ihm über unsere Sexualität sprechen müsse. Es fiel mir unglaublich schwer. Aber nachdem einmal die Redeschleusen geöffnet waren, sprudelte alles aus mir heraus. So sprach ich auch zum ersten Mal über den sexuellen Missbrauch in meiner Jugend. Irrtümlicherweise vermutete ich damals, dass dadurch etwas in mir kaputtgegangen war und sich deswegen keine Orgasmen bei der sexuellen Vereinigung einstellen.*

Die sexuelle Sprache zu erlernen, ist das eine. Detailliert am Körper dem Partner zu zeigen, welche Berührungen wo guttun, ist mindestens genauso schwierig. Etliche Frauen berichten, dass sie sich nicht trauen, ihm zu zeigen, wie er sie sexuell berühren soll. Deshalb befriedigen sie sich neben dem schlafenden Mann nach gemeinsamem Sex anschließend selbst.

*Nach der Trennung von meinem Mann nach 33 Ehejahren hat es tatsächlich einige Zeit gedauert, bis ich bereit war, einen*

*neuen Partnerschaftsversuch zu wagen. So bin ich bei einem sehr liebe- und lustvollen Mann gelandet, der jedoch auf sexuellem Gebiet tatsächlich ein Analphabet ist. Deshalb ist es so wichtig, dass ich ihm sage und zeige, was mir Spaß macht, was ich eigentlich bei meinem Mann sehr gut konnte. Doch auf einmal spüre ich bei dem neuen Partner wieder diese uralten Hemmungen, ihm meine Bedürfnisse nach Langsamkeit und ganzkörperlicher Berührung zuzumuten. (Sophie, 63 Jahre)*

Wenn du einen Mann nicht wissen lässt, wo sich deine Lustporen verstecken, dann lebst und liebst du tatsächlich mit einer angezogenen Handbremse. Du beschränkst dich damit auf einen kleinsten gemeinsamen Nenner, während wirkliche Intimität und sexuelle Erfüllung brach liegen. Eine große Studie des Projekts Theratalk<sup>8</sup> bestätigt, dass viele intime Bedürfnisse dem Partner nicht vermittelt werden. Gleichzeitig stellte sich heraus, dass 84 % der sexuellen Wünsche der Frauen erfüllt werden könnten, wenn der Partner sie wüsste.

**Fazit:**

Die meisten deiner sexuellen Wünsche können erfüllt werden, wenn der Mann sie kennt.

## **4. Auf den Orgasmus, fertig, los: Leisten oder lieben?**

Wenn du leicht und mühelos zum Orgasmus kommst, kannst du dieses Kapitel überspringen und die Studien bei den Anmerkungen im Anhang lesen. Sie werfen ein deutliches Licht auf die Fakten rund um Lust und Orgasmus der meisten Frauen. Für viele Leserinnen wird die Lektüre der Studien schon spürbare Erleichterung bringen, einfach aus dem Grund, weil sie sich mit ihrer Orgasmus-Misere nicht mehr allein auf weiter Flur fühlen.

Die Kopfkissenzipfel-Geschichte ist ein Beispiel dafür, dass selbst heutzutage in Frauengruppen der Orgasmus noch ein Tabuthema ist. Keinen Orgasmus bekommen zu können, empfinden betroffene Frauen wie einen Makel, den sie verstecken möchten. Es fällt ihnen schwer, sich damit zu outen. Diejenigen, die ihn klitoral erreichen, schielen sofort nach dem vaginalen. Und von da aus werden der multiple, der kosmische und der gleichzeitige Orgasmus ins Visier genommen. Die Erwartungsspirale scheint sich erbarmungslos immer höherzuschrauben, sodass aus dem Orgasmus ein Orgasmuss wird.

Bei einem Wettlauf mit dem Mann um den Orgasmus stehen die Chancen für die Frau rein statistisch nicht gut, wie wir im letzten Kapitel gesehen haben. Liegt es daran, dass sie mehr will, als die Evolution für sie vorgesehen hat? Oder ist die Orgasmus-Problematik der Frau eine Folge des falschen Zugangs zur Lust der Frau?

Leider hoffen viele Betroffene, dass der Mann von selbst die Liebesbegegnung so gestaltet, dass sie „mitkommen“. Immer noch ist ein Großteil der Frauen sexuell unmündig: ahnungslos, was die eigenen Bedürfnisse betrifft, sprachlos, wenn diese bekannt sind, und erschrocken zurückweichend, wenn der Mann ihre Sehnsucht nach Zeit, Herz, Blickkontakt, Langsamkeit, ganzheitlichem Sex abwehrt. In der Tat hat die Evolution anscheinend den gesunden Mann mit flotten Talenten ausgestattet. Und das muss wohl einen Sinn haben oder einmal gehabt haben.

Beobachte einmal das wilde Lusttreiben im Frühjahr am See. Enten sind zwar nicht unsere direkten Vorfahren, aber sie können uns auf humorvolle Weise zum Nachdenken anregen. Eine einzige Ente wird umschwärmt, bezirzt, umgarnt und schließlich begattet von aufgereihten Erpelschwärmen. Um seinen Samen im Wettkampf um das Überleben des Stärksten wirksam einschleusen zu können, muss ein Erpel nicht die Gunst der Stunde, sondern sogar die Gunst der Sekunde erhaschen: abspritzen und schnell weg. So kommen der nächste und übernächste und noch weitere zum Ziel. Unterschied-

liches Saatgut erreicht den Bauch der empfangsbereiten Entendame für die große Auslese: Millionen sprintbereiter Spermien sind am Start, um die Konkurrenz auszuschalten. Es ist nicht böse gemeint, wenn sich der einzelne Erpelmann nach getanem Hauruck-Akt ausruht, sich zur Seite dreht, um nach kurzem Fickerchen sein verdientes Nickerchen zu halten. Es dient der Evolution, wenn er dem nächsten sofort Platz macht. Und die Ente? Ihr Wasserkessel der Lust kann fröhlich weiterdampfen, lodern und kochen, bis alles erdenkliche Liebesmaterial für beste Evolutionszwecke aufgesammelt wurde. So weit ein Ausflug in die Natur. Könnte es sein, dass davon noch hier und da etwas in unseren Zellen pocht?

Doch ach, welch Drama für die begabte Liebhaberin! Da ist doch anscheinend im Laufe der Jahrmillionen ein evolutionärer Schlawmeier auf die Idee gekommen, sich eine einzelne Frau komplett unter den Nagel zu reißen. Auf diese Weise konnte er das Fortleben seines Erbguts sichern, anstatt seinen gesamten Spermapfropf bei der großen Endausscheidung mit den Mitstreitern im Weibesinernen zu riskieren und vom Aussterben bedroht zu sein. Während also eine Ente genüsslich auf dem Teich schwimmt und sich vom Frühlingsahnen und den vielfältigen Umwerbungen die Lust in die Adern treiben lässt, versucht die moderne Frau dem rasanten Rhythmus eines vereinzelt Erpelmannes zu folgen, der – von den Artgenossen im Stich gelassen – nun allein das aufwendige Anwärmen der Angebeteten zustande bringen soll. Kaum im Bett, überrascht die so manchem Mann noch in den Poren steckende Eile.

*Ich hatte schon immer Männer, denen ich es sexuell recht gemacht habe. Ich habe es für mich stets als viel zu schnell empfunden und nicht wirklich erfüllend. (Margarethe, 54 Jahre)*

*Ich habe überhaupt keine Lust auf schnellen Sex. Früher habe ich alles zugelassen. Ich hatte Angst, ihn zu verlieren, wenn ich nicht mitmache. (Silvia, 42 Jahre)*

Mann und Frau haben – und in dieser Hinsicht hilft das Entenbeispiel – einen unterschiedlichen Rhythmus und andere Zugangspforten zur Sexualität. Keine Frau der Welt wünscht sich eine aufgereihte Männerrunde, aber die richtigen Eintrittskarten ihres Liebsten für ihre Lustseele. Vermutlich war die Menschheit noch nie in ihrer Geschichte von so viel Sex umhüllt wie heute: Alle Illustrierten, die Werbung, das Internet leuchten die sexuelle Verheißung permanent in unsere Fantasien hinein. Nur bis zu den Liebesbetten scheint sie nicht durchzudringen. Innerhalb der letzten Jahrzehnte ist die sexuelle Unzufriedenheit von Frauen drastisch angestiegen.<sup>9</sup>

*Nach dem Sex bin ich enttäuscht und frustriert.*

*Manchmal ziehe ich mich zurück und mache mir Vorwürfe.*

(Marianne, 38 Jahre)

Viele Männer und Frauen betrachten den Orgasmus als erwünschte Krönung ihres Liebesspiels.<sup>10</sup> Was aber, wenn für die Frau die ersehnte Krone der Lust ganz ausbleibt und einfach nicht ins dürstende Bett gezwungen werden kann?

*Ich fühle mich nur wie eine halbe Frau, weil ich keinen*

*Orgasmus bekomme. (Stefanie, 27 Jahre)*

*Ich habe schon manchmal Angst, verlassen zu werden, wenn ich*

*keinen Orgasmus im Bett habe. (Angelika, 34 Jahre)*

Immer noch ist ein großer Prozentsatz von Frauen nicht orgasmusfähig.<sup>11</sup> Das Gipfelerlebnis stellt sich nicht ein oder wird nur allein im stillen Kämmerlein erreicht. Das daraus resultierende sexuelle Minderwertigkeitsgefühl führt zum Vortäuschen des Orgasmus<sup>12</sup> oder zur mehr oder weniger regelmäßig mit dem Partner geteilten Enttäuschung im Bett.

*Fast immer täusche ich den Orgasmus vor, weil ich ihm nie*

*erklären könnte, warum ich trotz aller Bemühungen seinerseits*



*nicht zum Orgasmus komme. Außerdem kommt man aus der Nummer nur schlecht wieder heraus, wenn man einmal angefangen hat.* (Nicole, 36 Jahre)

*Wir sind schon seit achtzehn Jahren zusammen, und mein Partner weiß, dass ich noch nie einen Orgasmus hatte. Das belastet unsere Liebesbeziehung.* (Christel, 45 Jahre)

*Ich sage mir immer wieder, der Orgasmus ist ja nicht das Wichtigste. Aber das sind nur Beruhigungsversuche von mir, um mit der Frustration klarzukommen.* (Vivian, 52 Jahre)

Ist das nicht tragisch? Die besten Orgasmus-Erlebnisse haben orgasmusfähige Frauen angeblich bei der Selbstbefriedigung.<sup>13</sup> Kaum ist jedoch der Partner anwesend, kann sich so manche Lustwillige nicht mehr fallen lassen und der ersehnte Höhenflug bleibt trotz fleißigen Bemühens aus. Vielleicht traut sie sich nicht, den Mann in ihre lustfördernden Berührungen einzuweihen. Und selbst wenn sie es tut, genügt manchmal ein einziger Millimeter Abweichung an der Klitorisperle, um höchste Wonnen in eine unerträgliche Folter zu verwandeln.

Bestenfalls ein Drittel aller Frauen kommt beim Sex regelmäßig zum Orgasmus: vaginal, klitoral, oral, anal, durch Brustwarzenberührung oder sonst wie. Nur ein Teil dieser Frauen kann bei der Penetration kommen. Dabei brauchen die meisten eine Zusatzstimulation der Klitoris, indem sie zum Beispiel gleichzeitig selbst Hand anlegen. Nur 4 % aller Frauen kommen rein vaginal zum Orgasmus.<sup>14</sup> Wenn man bedenkt, dass die kühne Hoffnung vieler Liebenden der gleichzeitige Orgasmus ist, bewegen wir uns bei Wahrscheinlichkeiten, die einem „Sexer“ im Lotto ähneln.

Unwissen über die wirkliche Lust der Frau, in den Zellen gespeicherte Aversion gegen falschen Sex, mangelnde Erfahrung und fehlender Mut haben das Gefühl von Ohnmacht inmitten eines

riesengroßen Orgasmus-Desasters zur Folge. Anstatt enttäuscht dazusitzen, wütend auf den schnarchenden Mann zu werden oder dich schnell an einem sicheren Örtchen selbst zu befriedigen, erfährst du hier, wie du das Ruder herumreißen und dein Handicap als Wegweiser zu mehr Echtheit und Intimität in deinem Liebesleben nutzen kannst – egal, auf welcher Stufe der Orgasmus-Leiter du dich gerade befindest.

**Fazit:**

Die am Mann orientierte Sexualität beschert Frauen Lust- und Orgasmus-Probleme.

## 5. Wie Schönheitswahn am Frauenkörper nagt

Ein positives Körperselbstbild verbessert bei Frauen nachweislich die sexuelle Lust und die Orgasmus-Häufigkeit.<sup>15</sup> Doch kaum eine Frau ist rundum zufrieden mit ihrem Körper. Das ist kein Wunder angesichts der Tatsache, dass sie sich Tag für Tag mit den in Internet, Film und Fernsehen gezeigten perfekten Frauenkörpern in Konkurrenz sieht. Da und dort noch mit modernster Technik optimiert, scheinen sie das alleinige Objekt des männlichen Begehrens zu sein. Das Auge isst mit. Kann dann eine normale Frau überhaupt zum Appetithäppchen werden?

Frauen vergleichen sich – bewusst oder unbewusst – mit Bilderbuchschönheiten und mit jeder anderen Frau auf der Straße. Schon junge Mädchen und Frauen unterliegen den gängigen Modetrends und mühen sich für die Anerkennung der körperlichen Schönheit Tag für Tag ab. Auch sie leiden schon am Model-Syndrom<sup>16</sup>. Fastenkuren und immense Anstrengungen werden dort unternommen, wo die Hoffnung auf den idealen Körper Nahrung findet. In Twiggy-Zeiten<sup>17</sup> war es in, spindeldürr zu sein. Das hat etliche wohlproportionierte junge Frauen zum Dauerhungern veranlasst. Magersüchtige Mädchen meinen, immer noch zu dick zu sein.

Selbst die Schönsten der Schönen, die Models, sind unglücklich angesichts der Abweichungen von perfekten Zentimetermaßen oder der Muttermale am falschen Fleck. Auch den Makellosen droht im Hinterstübchen der unaufhörlich mahrende Zahn der Zeit.

Das traurige Ergebnis des Schönheitswahns: Frauen allen Alters fühlen sich ungenügend, ja sogar mangelhaft. Das dadurch gestörte Selbstwertgefühl schlägt sich im Erleben der körperlichen Liebe nieder. Anstatt sich hinzugeben, beginnt ein innerer Kampf im Versuch, ungeliebte Körperstellen zu verbergen und zu verstecken.

Jede Frau findet von Kopf bis Fuß etliche vermeintliche Mängel an ihrem Körper. Sind die Brüste zu klein, zu groß, zu schlaff? Hängt der Bauch herunter? Orangenhaut und Dellenpo, wackelige Beine, zu dünne Haare, zu lange Nase, Körperbehaarung an der falschen Stelle, abstehende Ohren, zu kleiner Mund, krumme Füße – das Sortiment weiblicher Kritik am eigenen Körper scheint unüberblickbar. Während des Liebesspiels sind daher viele Frauen damit beschäftigt, sich so in Szene zu setzen, dass die ungeliebte Körperstelle nicht gerade zum Blickfang wird. So viel Angst herrscht vor der vermeintlichen Abwertung durch den Mann. Kann ein Liebespiel erfüllend sein, wenn eine Frau dabei den Bauch einzieht?

*Ich weiß gar nicht, wie es sich anfühlt, den Bauch zu entspannen. Seit der Pubertät ziehe ich ihn ein. Durch dieses jahrzehntelange Training habe ich vergessen, wie ich ihn wieder loslassen kann. Auch beim Liebesspiel halte ich ihn mit aller Kraft fest, damit mein Partner nicht sehen kann, wie dick er wirklich ist. Sex kann ich fast gar nicht genießen, weil ich von meiner Bauch-Einzieh-Nebenbeschäftigung völlig in Anspruch genommen werde. (Barbara, 45 Jahre)*

*Schon in der Pubertät war es mir peinlich, dass ich haarige Beine hatte, dicke Augenbrauen und auch im Gesicht wuchsen einzelne Barthaare. Meine Enthaarungsangelegenheiten habe ich immer im Verborgenen gemacht und gehofft, dass ich nichts*

*übersehen habe. Dann hatte ich Angst, dass mir mein Liebster über die Beine streichelt und die Stoppeln spürt.*

(Pia, 39 Jahre)

*Ich traue mich nicht, Sex von hinten zu haben, und suche immer Ausreden. Mein Freund soll nicht sehen, wie dabei mein Bauch herunterhängt. Ich habe mich selbst schon öfter in dieser Position im Spiegel betrachtet und das halte ich einfach nicht aus. (Veronika, 53 Jahre)*

Gerne steuere ich auch eine meiner Erfahrungen mit dem Model-Syndrom bei. An späterer Stelle im Buch wirst du erfahren, auf welcher schönen Weise mein körperlicher Makel Heilung erfuhr.

*Nach zwei Jahren Stillen waren meine Brüste nur noch kleine ausgelaugte Hautsäckchen. „Junge Frau, essen Sie mehr oder tun Sie etwas! Das können Sie doch Ihrem Mann nicht antun!“, ermahnte mich eine ältere Frau in der Sauna. Ich war bestürzt und überlegte tatsächlich, ob ich eine OP wagen sollte. Zum Glück ließ mich eine operierte Frau ihre Brüste sehen. Das half mir, diesen Weg nicht weiterzuverfolgen. Was für ein Unterschied, ob wir mit den Augen des Urteils schauen oder mit dem Blick des Herzens. Mein kleiner Sohn, damals vielleicht drei oder vier Jahre alt, saß öfter mit mir zusammen in der Badewanne. Entzückt und ehrfürchtig zugleich schaute er stets auf dieselben Hautsäckchen. Langsam und behutsam legte er seine kleinen Hände auf sie. Dabei strahlte er, als wären gerade tausend Sonnen in seinem Herzen und in seinen Augen aufgegangen. Das rührte mich oft zu heimlichen Tränen angesichts dessen, dass meine Brüste zu der Zeit wohl auf dem sexuellen Markt als unvermittelbar gegolten hätten.*

Brüste sind ein Renner auf der Hitliste der körperlichen Unzulänglichkeiten. Hat eine Frau eine kleine Brust, hätte sie gerne eine größere. Hat sie eine große, ist sie ihr zu groß. Zu hängend, zu dies, zu

das. Die Brustvergrößerung nimmt nach wie vor einen besonderen Platz bei allen Schönheitsoperationen ein.<sup>18</sup> Deutlich weniger prominent sind Bruststraffungen, Nasenkorrekturen, Fettabsaugen und Liderstraffung. Damit nicht genug. Seit vielen Jahren wird sogar an der Vagina herumgeschnippelt. Der Schönheitswahn schreckt vor nichts zurück.

Je älter eine Frau wird, desto schlechter fällt bei den meisten das Urteil über den eigenen Körper aus. Vielleicht mag tapferer Einsatz im Fitnessstudio die Illusion ewiger Jugend um ein paar Jahre verlängern. Bauch, Beine und Po haben dort einen Ehrenplatz unter den Trainingsangeboten. Irgendwann jedoch kommt der Tag, an dem das Spieglein an der Wand die befürchtete Botschaft verheißt. Schneewittchen ist die Schönste im ganzen Land und das bleibende Symbol weiblicher Erotik. Und die ältere Frau wird zur bösen Stiefmutter, die damit fertigwerden muss, dass sie, was das sexuelle Begehren betrifft, in unserer Gesellschaft aus dem Raster fällt. Wieso stürzen sich so viele Männer vehement auf die jungen, knackigen Frauen? Gibt es einen Grund dafür? Ja, und zwar einen banalen. Es ist ein biologischer Grund. Die Männer werden dort am meisten sexuell angezogen, wo die größte Chance auf Fortpflanzung besteht, unabhängig davon, wie alt sie selbst sind. Männer sind auch hochbetagt noch zeugungsfähig. Die Frau in den Wechseljahren dagegen ist fortpflanzungsuntauglich und damit offensichtlich aus dem Blickfeld verschwunden. „Jetzt pfeift mir keiner mehr nach!“, formulierte eine Betroffene.

Ob jung oder alt, Frauen ziehen sich manchmal lieber vom Sex zurück, als sich den Blicken eines Mannes auszusetzen, wenn sie ihren Körper nicht schön finden. Sie sind damit zwar nicht glücklich, sparen sich aber die schmerzhaft innere Auseinandersetzung bei jeder körperlichen Begegnung. Eine mit ihrem Körper unzufriedene Frau berichtete, dass Sex auf *ihren* Wunsch hin Rucki-Zucki im dunklen Schlafzimmer stattfindet, wie sie es gar nicht mag.

*Auf diese Weise muss ich nicht verzichten und brauche mich mit dem alternden Körper nicht zu zeigen. So halte ich es gerade noch aus. (Rosi, 67 Jahre)*

Viele Frauen glauben, dass auch ihr Partner durch diese Brille der Abwertung schaut und sie verurteilt. Die Auswertung von Fragebögen aus Männervorträgen und Seminaren zeigt jedoch, dass Männer zwar auf optische Reize in ihrer Umgebung reagieren, aber mit ihrer Partnerin überhaupt nicht unzufrieden sind, trotz all der kleineren oder größeren Abweichungen von der Idealfrau. Im Gegenteil: Männer wünschen sich eine erfüllende Sexualität. Da sind ein zu großer Po, ein klein geratener Busen, der üppige Bauch eher unwichtig. Frauen leiden also völlig unnötig an diesem verrückten Schönheitswahn.<sup>19</sup>

Nach meinen Recherchen würde kaum ein Mann auf Sex verzichten, weil er einen Wohlstandsbauch oder andere Alterserscheinungen bekommen hat. Generell sind einem Mann seine körperlichen Details nicht so wichtig. Schwacher Trost: Auch Männer haben beim Sex ihre Themen und Ängste. Bei ihnen geht es um die Größe des Penis und besonders dessen Standfestigkeit, um Erektionsprobleme, die Angst vor vorzeitigem Samenerguss oder die Angst vor Verlust der männlichen Potenz mit zunehmendem Alter.

**Fazit:**

Für eine erfüllende Sexualität ist ein gutes Verhältnis zum eigenen Körper wichtig.

## **6. Sonst redefreudigen Frauen verschlägt es im Bett die Sprache**

Die meisten Frauen reden gerne. Sitzen sie bei Seminaren zusammen, macht sich ein lebendiges, fröhliches Gackern wie auf einem Hühnerhof breit. Sie scheinen in eine andere Welt miteinander

einzutreten. Endlich gibt es ein sicheres Forum, dem sie sich mit ihren geheimen Wünschen und Sehnsüchten und ihren sexuellen Erfahrungen oder Defiziten anvertrauen oder von den Berichten mutiger Teilnehmerinnen profitieren können. Umso erstaunlicher ist, dass sie in Liebesdingen ihrem Partner gegenüber auf mysteriöse Weise völlig verstummen können. Über das, was im Bett abläuft, wird mit ihm nicht gesprochen – schon gar nicht während des Liebesspiels. Warum macht sich die sonst so große weibliche Redefreude plötzlich aus dem Staub?

Liebevolle Männer sind neugierig auf die Wünsche der Frau. Doch die steht oft ratlos da. Nach einem Vortrag sprach mich eine ältere Frau an. Sie war seit dreißig Jahren verheiratet und hatte einen wunderbaren Mann. Bei jedem Liebespiel ermunterte er sie, ihm ihre Lustgeheimnisse zu offenbaren. „Ich kann es nicht“, gestand sie mir unter Tränen. „Ich kenne meine Bedürfnisse genau und kann einfach nicht darüber sprechen. Seit dreißig Jahren befriedige ich mich heimlich selbst, weil ich mich nicht traue, es ihm zu sagen und zu zeigen.“

Das Recht der Frau auf eine eigene Sexualität scheint noch mitten in einem langen Geburtsprozess zu stecken. In der BRD ist erst seit 1997 die Vergewaltigung in der Ehe strafbar. Vorher gehörte Sex zur sogenannten ehelichen Pflicht, der Ehemann konnte ihn einfordern. Religionen und Moral haben ihr Übriges dazu getan, Frauen im Verlies der Sprachlosigkeit und im Kerker der sexuellen Rechtlosigkeit gefangen zu halten. Blicken wir einmal kurz in die Entwicklung der Frauenrechte hinein: Das Wahlrecht für Frauen ist gerade einmal hundert Jahre alt. Laut Gesetz sind seit 1958 Frauen den Männern gleichgestellt. Vier Jahre später durften sie erstmals ein eigenes Bankkonto eröffnen. Schließlich wurde ihnen im Jahr 1977 die Erlaubnis zur Scheidung erteilt und sie brauchten nicht mehr die Einwilligung des Mannes, um eine Arbeitsstelle anzunehmen. Auch konnten sie nun größere Anschaffungen wie Möbel ohne Erlaubnis ihres Mannes tätigen. Zu sehen, dass die Frauen-

rechte erst seit ein paar Jahrzehnten aufgebrochen sind, hilft zu verstehen, wieso Frauen die eigene sexuelle Sprache und ihre eigene Sexualität noch nicht richtig gefunden haben.

*Ich erinnere mich an meine eigene Aufklärung und an Gespräche mit meiner Mutter. Zusammen mit meiner gleichaltrigen Freundin hatten wir uns die Aufgabe gestellt, bis zum nächsten Tag unsere Mütter zu fragen, was das Wort „keusch“ wohl bedeutet. Wir waren neun Jahre alt und es war uns bei den Zehn Geboten im Religionsunterricht begegnet. Wir ahnten schon, dass es etwas mit den von uns fleißig praktizierten und verbotenen Doktorspielchen zu tun haben könnte. Mir schlug vor Aufregung das Herz bis zum Hals und nur wegen des Schwures traute ich mich schließlich. Meine Mutter stakste herum: „Ja, wenn so Jungs mit Mädchen, du weißt schon.“ Ganz schnell habe ich ihr aus der Patsche geholfen mit „Ja, ja, Mutti, ich weiß schon“. Denn keine von uns beiden hat die große Peinlichkeit ausgehalten. Die Ausbeute meiner mutigen Frage war nicht groß. Meine Freundin hatte es erst gar nicht gewagt, ihre Mutter anzusprechen. Wie schrecklich mundtot waren wir schon als Kinder, wenn es um sexuelle Themen ging.*

Schauen wir auf die sexuelle Aufklärung, die viele von uns gar nicht oder unzulänglich erfahren haben. Vermutlich gelingt sie auch heute noch nicht gut, besonders wenn es um Wissen über die wirkliche Lust der Frau geht. Es wird schematisch erläutert, wie Kinder gezeugt werden. Informationen, wie ein Sexleben für Mann und Frau erfüllend gestaltet werden kann, gibt es nicht. Die Schranken des Tabus verhindern nach wie vor einen natürlichen Umgang mit allem Sexuellen.

*Der sexuellen Sprachlosigkeit von Frauen bin ich zum ersten Mal bewusst in meinen jungen Frauenjahren begegnet. Damals mauserte ich mich in kurzer Zeit zum Schreck aller Partys. Denn ich wagte mich, jedes Mal Frauen anzusprechen, angetrieben von meinem frühen sexuellen Forschergeist und eigenen*



*unguten sexuellen Erlebnissen. Ich wollte wissen, wie Sex für andere Frauen war, um für mich herauszufinden, ob ich behebbare Defizite hatte und ob es Hoffnung auf Verbesserung gab. Besonders der schon besagte vaginale Orgasmus stand im Fokus meines Interesses. Stelle dir vor, du bis achtzehn oder neunzehn Jahre alt, genießt gerade eine großartige Party und lässt dir den Nudelsalat schmecken. Da wirst du aus heiterem Himmel gefragt: „Bekommst du beim Sex einen vaginalen oder klitoralen Orgasmus?“ Vielleicht verschluckst du dich oder lässt die Gabel fallen. Jedenfalls erlebte ich solche Reaktionen. Natürlich bin ich mit der Tür ins Haus gefallen. Bald musste ich einsehen, dass ich über Sex nicht so einfach mit anderen sprechen konnte wie über das Wetter oder mein Studium. Entsprechend erntete ich meist eine kurze schnippische Antwort, während sich die Frauen abwendeten und andere Gesprächspartner suchten. Manche schüttelten den Kopf. Alle ließen mich im Regen stehen vor einer dicken, unüberwindbaren Schranke aus Entsetzen und eisigem Schweigen. Niemand war bereit, mir eine ehrliche Antwort zu geben. In meiner Not wagte ich mich dann an die Männer heran: „Bekommt deine Partnerin beim Sex einen vaginalen oder klitoralen Orgasmus?“ Jetzt hatte ich Glück. Die Männer waren ausnahmslos bereit, mit mir über dieses Thema zu sprechen. Aber wie sich schnell herausstellte und sich immer wieder bestätigte, wussten sie leider nichts. „Keine Ahnung, wir reden nicht darüber!“, war die übereinstimmende Antwort. Oder: „Wenn ich ehrlich bin, weiß ich gar nicht, ob sie überhaupt einen bekommt.“ Ich war mit meinem Latein am Ende: Diejenigen, die etwas wussten, sagten nichts. Und diejenigen, die etwas sagten, wussten nichts. So studierte ich erst einmal Bücher, um wenigstens an ein paar Informationen zu kommen.*

Auch die älteren Frauen sind – alleine im Lustboot mit einem Mann sitzend – meist überfordert. „Sag du es den Männern!“, baten mich deshalb unzählige Frauen in meinen Seminaren. Anscheinend

stimmt es, dass ein Mann sexuelle Wahrheiten eher von einer fremden Frau annehmen kann als von der eigenen. Mit großem Erfolg hielt ich für ein paar Jahre Vorträge für Männer zum Thema: „Was Frauen wollen und worüber sie nicht reden“. Dadurch konnte ich in so viele berührte und dankbare Männergesichter schauen, die das, was ich zu sagen hatte, so gerne Jahrzehnte früher gewusst hätten.

Die Lustwelt der Frauen beginnt gerade erst, sich zu drehen. Viele Studien nehmen die Lust der Frau und ihren Orgasmus ins Visier und publizieren fleißig, was jahrhundertlang unter dem Deckmantel des Schweigens verborgen war. Zum Glück machen sich mehr und mehr Frauen bereit, endlich ihre sexuellen Rechte zu spüren und zu vertreten.

**Fazit:**

Reden mit dem Partner über die gemeinsame Sexualität ist nicht Silber, sondern Gold.

## **7. Hure, Nutte, Flittchen: Gefangen im Korsett der Moral**

Auch wenn die Zeiten und damit die Sexualmoral sich ändern, liegen die Schatten einer körperfeindlichen Vergangenheit auf so manchem sich nach sexueller Freiheit sehnenen Gemüt. Meine Oma bekam mit fünfzehn Jahren ein uneheliches Kind. Sie durfte bereits während der Schwangerschaft nicht mehr mit Gleichaltrigen sprechen. Im Gottesdienst musste sie hinten in der Kirche auf der Sünderbank sitzen.

Noch in meiner Zeit als Kind waren Doktorspiele verboten. Trotzdem habe ich fleißig und ausgiebig das eigene und das andere Geschlecht erkundet. Schon damals haben Berührungen lustvolle Gefühle ausgelöst, gepaart mit einer Art seelischer Ergriffenheit. Bei einem Kind ist innerlich noch alles natürlich verbunden, das Herz, der Körper und die Lust. Einmal erwischte mich meine Tante mit

meinem Cousin. Daraufhin steckte mich meine Mutter den ganzen Tag ins Bett, bis mein Vater abends von der Arbeit nach Hause kam und mir eine Tracht Prügel verabreichte. Bis dahin lag ich stundenlang in Erwartung der Strafe in einem öden Raum, durchweht von Unverständnis, Angst und Peinlichkeit.

Das kam öfter vor. Aber erstaunlicherweise konnten sie es mir trotzdem nicht austreiben. Als meine Eltern mich im Alter von circa elf Jahren darüber aufklärten, wie Kinder entstehen, war ich geschockt, dass sie wohl genau diese Dinge taten, für die sie mich jahrelang bestraft hatten. Ich war schlichtweg fassungslos und eine Welt brach in mir zusammen. Jahre später habe ich meine Mutter gefragt, warum wir Kinder deswegen geschlagen wurden. Sie zuckte mit den Achseln und sagte, das wisse sie auch nicht: „Es war damals halt so.“ Vermutlich sollte die heftige Bestrafung von harmlosen Kinderspielen verhindern, dass Kinder und Jugendliche zu jung auf den Geschmack kamen und dann vielleicht auch früh schwanger wurden. Denn es gab noch keine allen zugänglichen Verhütungsmethoden.

*Der Kampf gegen die Sexualität wurde in meinem Fall besonders durch die Kirche geführt. Mit neun Jahren lernte ich beichten. Da sah ich schwarz auf weiß im Gebetsbuch die Sünden meiner Kinderjahre aufgelistet: Im sechsten Gebot, das den Titel „Schamhaftigkeit und Keuschheit“ trug, waren Sündenvorschläge aufgelistet. Sie sollten bestimmt helfen, die unaussprechlichen Missetaten in Worte zu fassen. Also beichtete ich dem Pfarrer: „Ich habe Unkeusches getan, allein und mit anderen.“ Man sollte auch noch angeben wie oft. Das fand ich schwierig, weil ich nicht mitgezählt hatte. „Ich habe mich selbst und andere unschamhaft angeschaut“, ergänzte ich aufgeregt und trotzdem erleichtert. Denn durch mein mutiges Geständnis konnten die schweren Sünden von mir genommen werden. Ich musste einfach eine bestimmte Anzahl Gebete in der Kirche sitzend abarbeiten, und schon war ich wieder völlig unschuldig.*

Meine Doktorspiel-Freundin sah das etwas pragmatischer. Als ich reingewaschen nach der Beichte nicht wieder mit ihr sündigen wollte, erklärte sie: „Aber jetzt können wir es doch erst recht wieder machen. Denn wir können es jederzeit wieder beichten.“ Für sie war die Beichte der Freibrief zum Sündigen, für mich eher ein moralisches Gebot, gegen das Laster in mir zu kämpfen.

Irgendwie hatte die katholische Kirche das Beichten rechtzeitig vor Ausbruch der Pubertät angesiedelt, damit man bis dahin ein Unrechtsbewusstsein entwickeln konnte. Jedenfalls konnte ich gegen die aufkeimende Lust meinen gewonnenen Kindheitskampf nicht mehr aufrechterhalten. Heimlich begann ich, den Lustgefühlen nachzugehen, und entdeckte dabei die Selbstbefriedigung und den Orgasmus. Allerdings zum Preis großer Schuldgefühle.

Die Abwertung der Sexualität durchzieht fast alle Religionen. Sogar manche modernen spirituellen Wege wollen sie nur zum Kinderkriegen dulden. Das gezielte Bekämpfen von Kindesbeinen an führt dazu, dass kaum jemand einen natürlichen Umgang mit der Sexualität entwickeln kann. Aus Scham, Schuld und Moral bildet sich ein Korsett, das sich wie eine enge Fessel um jeden Ausdruck sexueller Lebendigkeit zurrt. Dass dieser Kampf gegen die sexuelle Urkraft nicht wirklich gelingen kann, zeigt aller Missbrauch, der unter dem Deckmantel des Zölibates katholischer Priester in der heutigen Zeit zum Vorschein kommt. Unter deren heiligem Rock lässt sich das Lustzepter anscheinend nicht in die erforderlichen Schranken weisen und treibt sein Unwesen, indem es immer wieder gehörig über die Stränge schlägt.

Eltern, Familie, Erziehung und Religion impfen uns Glaubenssätze ein, die schwer abzuschütteln sind. Besonders die Sexualität der Frau wurde nicht gefördert. Während Jungs eher ermuntert wurden, von Blume zu Blume zu fliegen und überall ein bisschen zu naschen, wurde kaum ein Mädchen ermutigt, ihren eigenen Körper neugierig und lustvoll zu erkunden. Kein Wunder, dass damals junge Frauen sexuell ahnungslos und unmündig in ihre ersten Erfahrungen schlitterten.

Und nicht nur das: Eine lustvolle Frau, die sich traute, ihrem sexuellen Appetit zu folgen, kam leicht in Verruf. Ihr drohte das gesellschaftliche Aus. Hure, Nutte, Flittchen oder leichtes Mädchen sind ein paar Bezeichnungen, die dazu dienten, sie ins Abseits zu katapultieren. Für Männer gibt es keine vergleichbaren Schimpfworte. Höchstens noch den Hurenbock. In diesem Wort steckt wieder die Hure, also die Abwertung der Frau. Die Unterdrückung der Lust der Frau hat eine lange Tradition. Es ist kein Wunder, dass sie der heutigen Frau noch in den Knochen steckt. In der Klitorisbeschneidung von Mädchen und jungen Frauen findet sie ihren entsetzlichsten Ausdruck, auch noch in der heutigen Zeit. Wie groß muss die Urangst vor der sexuell entfesselten Frau sein?

In unserer Zeit und Kultur sehnen sich viele Männer anscheinend nach einer lustvollen Partnerin. „Ihr wollt alle eine sexuell erwachte Frau“, gab ich bei Männervorträgen zu bedenken. „Aber wehe, ihr bekommt eine!“ Die weibliche Unersättlichkeit, die sich einstellen kann, wenn Frauen sich von dem Korsett aus Schuld und Moral befreit haben, jagt so manchen Mann in die Flucht. Er hat ihr wenig entgegenzusetzen, es sei denn, er ist tantrisch<sup>20</sup> geschult und kann seine sexuelle Energie gut lenken. Aber es gibt diesbezüglich vorerst keinen Grund zur Sorge. Die Rate der Entfesselten ist noch verschwindend gering.

**Fazit:**

Jede Frau, die das Korsett der Moral sprengt,  
dient allen Frauen und Männern dieser Welt.

## **8. Unlust und Schmerzen beim Sex können Wegweiser sein**

Während die potenzielle weibliche Unersättlichkeit unter dem Deckel eines gut kontrollierten Dampfkochtopfes unbemerkt vor sich hin brodelt, ist die Lustlosigkeit schon seit Jahrzehnten auf dem Vormarsch. Besonders in der Frauenwelt ist sie weit verbreitet.

Immer häufiger kommen jedoch auch lustlose Männer zum Vorschein, anscheinend besonders dann, wenn sie eine sexfreudige Frau an ihrer Seite haben.

Unterschiedlicher sexueller Appetit plagt in einer Partnerschaft stets beide Betroffene. Je größer die Lust des einen, desto mehr scheint die des anderen zu versiegen. So bleibt einer von beiden unerfüllt, während sich der andere unter Druck fühlt und deshalb mehr und mehr ausweicht. Manchmal flüchtet der sexuell Interessierte in die Sexlosigkeit oder in eine Affäre aus Angst vor erneuter Ablehnung.

Seit den 1980er und 1990er Jahren nimmt die sexuelle Aktivität der Deutschen stetig ab, wie eine Studie der Universität Göttingen<sup>21</sup> aufzeigt. Erstaunlich ist, dass 60 Jahre alte Paare laut Studien sexuell aktiver sind als dreißigjährige Singles.<sup>22</sup>

Stellt sich über längere Zeit kaum oder gar keine Lust mehr auf Sex ein, so spricht man von einer sexuellen Funktionsstörung. Wie du in den vorigen Kapiteln schon gelesen hast, können mehrere Ursachen zugrunde liegen: Die Scham, den eigenen Körper zu zeigen, gehört ebenso dazu wie die Unkenntnis über die wirkliche Lust der Frau und die Sprachlosigkeit in Liebesdingen. Sex, der schnell und fest, immer gleich und eher an den Bedürfnissen des Mannes orientiert ist, lässt die Lust der Frau versiegen. Hat eine Frau Orgasmus-Probleme, so kann sie dazu neigen, Sex zu vermeiden, um sich ein weiteres Frustrationserlebnis zu ersparen. Darüber hinaus gibt es noch jede Menge weiterer Lustkiller. Alle unverarbeiteten seelischen Verletzungen nach heftigem Wortwechsel oder Streit machen den Weg zueinander schwer. Ein Seitensprung des Partners zählt zu den schwersten Herausforderungen für die Liebe. Danach ist es Frauen manchmal nicht mehr möglich, sich ihrem Partner körperlich hinzugeben.

„Wenn man den Garten der Lüste nicht pflegt, öffnet sich die Pforte des Schreckens“, lautet ein tantrisches Sprichwort. Es lässt sich bei vielen Paaren bestätigen. Kaum jemand weiß, wie wichtig es ist, der

körperlichen Liebe regelmäßig einen festen Platz im Alltag einzuräumen. Dann können alle sonstigen Herausforderungen viel leichter gemeistert werden.

Sexuelle Aktivität und Zufriedenheit nehmen im Laufe einer Partnerschaft drastisch ab.<sup>23</sup> Innerhalb der ersten zehn Beziehungsjahre sinken sie auf ein minimales Maß oder verschwinden ganz. Verabschiedet sich die Sexualität endgültig, folgt manchmal einige Zeit später die Trennung, so als hätte der Körper schon längst gewusst, was ansteht.

Wenn es mit der Lust nicht mehr stimmt, ist es auf jeden Fall gut, innezuhalten und nach den Ursachen zu forschen. Ist der Lustkanal irgendwann nämlich verstopft, ist es schwer, den eingerosetzten Wagen noch einmal anzuschieben. Je früher die Unlust als Weckruf erkannt wird, desto leichter lässt sich gegensteuern. Und in den Zeiten der sanften und stillen Liebe – die wir in späteren Kapiteln kennenlernen – braucht man keine Lust, um sich sexuell zu vereinigen und die Verbindung zueinander zu stärken. Manchmal gibt es nachvollziehbare Gründe für das fehlende Begehren. Akute und chronische Erkrankungen oder bestimmte Medikamente können das sexuelle Leben ausschalten. Nach einer Trennung kann es vorkommen, dass sich eine Zeit lang der sexuelle Appetit verflüchtigt oder Frauen nicht mehr orgasmusfähig sind.

Auch Schmerzen beim Sex führen langfristig dazu, dass die betroffene Frau sich vom Sex zurückzieht. Schmerzen können auf Hormonstörungen hinweisen, besonders in den Wechseljahren, wenn sich die Scheidenschleimhaut verdünnt und kaum noch Scheidenflüssigkeit produziert wird. Klagen jüngere Frauen über Schmerzen beim Liebesspiel, dann stimmt vermutlich die Art der Sexualität für sie nicht. Bei zu schnellem Sex hat die Vagina nicht genug Zeit, sich zu öffnen und genügend Gleitmittel zu produzieren. Das zu frühe Eindringen des Penis wird so zur Qual statt zur Freude. Oder die Schmerzen entstehen durch das heftige Rein-Raus. Mit einer verletzten Schleimhaut tut Sex weh und begünstigt zudem eine

Blasenentzündung. Gerade sexuell aktive Frauen scheinen häufig davon betroffen zu sein. Sind Sex oder seine Folgen immer wieder schmerzhaft, verschließt sich die Frau zu ihrem eigenen Schutz.

*Ich habe beim Sex Angst, dass das viele Rein und Raus mich wund reibt und ich die nächsten Tage noch Schmerzen habe oder sogar einen Pilz bekomme. (Nicole, 36 Jahre)*

*Er mag Stellungen, wo er sich frei rein-raus-bewegen kann. Ich spüre aber dabei kaum etwas, außer, dass ich nach einiger Zeit nur will, dass er schnell kommt, damit es aufhört. (Sabine, 43 Jahre)*

*Mein Freund mag es nicht, wenn wir mittendrin aufhören. Deshalb halte ich meine Schmerzen aus. Denn er war deswegen schon sauer und dann hatten wir eine schreckliche Stimmung und endlose Diskussionen. (Stefanie, 27 Jahre)*

Dauert die Lustlosigkeit jahrelang oder schon das ganze Leben, stecken womöglich tiefere Gründe dahinter. Bei etlichen Frauen kann ein unverarbeiteter sexueller Missbrauch die Ursache sein. Unglücklicherweise ziehen solche Frauen leicht Männer an, die sie nicht achtsam behandeln. Oder solche, die damit leben können, dass Sexualität nicht stattfindet. Beides sind keine beglückenden Lebensmodelle.

Manchmal hat eine Frau auch das Gefühl von Missbrauch, hat aber selbst keinerlei Erinnerungen. Es kann sein, dass er irgendeiner Frau im Familiensystem geschehen ist. Das Familienstellen nach Bert Hellinger<sup>24</sup> ist eine therapeutische Methode, die solche Zusammenhänge ans Licht bringen kann. Lustlosigkeit oder sexuelle Abwehr kann sogar noch bei einer Enkelin auftauchen, wenn zum Beispiel die Oma vergewaltigt wurde. So war es bei einer Seminarteilnehmerin. Jedes Mal, wenn sich ihr Freund sexuell näherte, schlug sie um sich und beschimpfte ihn. Es stellte sich bei einer Familienauf-



stellung heraus, dass ihre Großmutter mehrfach von russischen Soldaten vergewaltigt worden war. In einer Art doppelter Verschiebung rächte sie sich für ihre Oma zur falschen Zeit am falschen Mann, nämlich an ihrem Partner, der mit dem Vorfall nichts zu tun hatte.

Eine andere junge Frau lebte ohne Sex mit ihrem Partner zusammen. Beide kamen zur Beratung, weil sie sich das nicht erklären konnten. Im Gespräch kam heraus, dass der Lieblingsbruder der Frau im Alter von 25 Jahren bei einem Motorradunfall ums Leben gekommen war. Einige Zeit danach hatte sie ihren Partner kennengelernt. Der war damals gerade 25 Jahre alt. Ein großer Aha-Effekt machte sich breit, als sie erkannte, dass sie unbewusst in ihm ihren Bruder gesucht hatte. Es fiel ihr wie Schuppen von den Augen, dass ihr Partner sehr viele Eigenschaften ihres Bruders hatte. Kein Wunder, dass er auch von der Familie so herzlich aufgenommen worden war. Bruder und Schwester haben normalerweise keinen Sex miteinander. In so einer Verstrickung befanden sich die beiden, die sich so inniglich liebten.

Manchmal gibt es Nonnen, Priester oder Ledige im Familiensystem. Zu ihnen kann es eine unbewusste Verbindung geben, die dazu führt, dass man deren Leben nachahmt und auf Sexualität verzichtet. Es gibt noch weit mehr Dynamiken aus der familiären Vergangenheit wie Tod im Kindbett oder Abtreibungen, die zu Unlust führen können, deren Aufzählung den Rahmen dieses Buches sprengen würde. Wer trotz guten Willens und tatkräftigen Einsatzes seine Lustprobleme nicht ändern kann, tut gut daran, mit fachkundiger Hilfe einen Blick hin zu den Ahnen zu werfen. Vieles kann aufgelöst werden. Mann und Frau können dann die unbewusste Last abwerfen und frei werden für ihr eigenes Leben und Lieben.

**Fazit:**

Unlust und Schmerzen beim Sex sind ein Warnsignal, dass sich etwas ändern muss.

## 9. Keine Zeit für Lust und Liebe? Stress und andere gefräßige Zeiträuber

Frisch verliebte Paare machen es meistens richtig. Gesteuert durch die Hormone der Verliebtheit verbringen sie viel Zeit miteinander und pflegen stundenlang die körperliche Liebe. Je länger ein Paar zusammen ist, desto mehr übernimmt schleichend der Alltag mit seinen vielfältigen Herausforderungen die Regie. Ehe du dich versiehst, bist du in der Spirale der Pflichterfüllung gefangen und das Lieben kommt zu kurz. Frauen rutschen leicht in dauerhafte Überlastung. Hausfrau, Muttersein und gleichzeitige Berufstätigkeit fordern ihnen alles ab. Wer hat da noch Kraftreserven für Sex am Abend? Die schönste Sache der Welt kommt dir dann wie ein zusätzlicher Stressfaktor vor.

Viele Paare geraten unmerklich in einen Teufelskreis, wo Überlastung zu Sexlosigkeit und Sexlosigkeit zu Flucht in noch mehr Überlastung führt. Wenig oder gar kein Sex erhöht den Stresspegel des Menschen.<sup>25</sup> Je dürftiger das Sexualeben ist, desto mehr stürzen sich die Betroffenen in Arbeit und Aktivitäten, um den Frust über ihr Sexleben in der Partnerschaft zu vergessen. Aus Unlust und Überarbeitung folgen meistens weitere Beziehungsprobleme. Streit und stundenlange fruchtlose Diskussionen rauben all die kostbare Zeit, die so gut für ein erfüllendes und nährendes Lieben genutzt werden könnte.

Im weltweiten Durchschnitt dauert eine sexuelle Begegnung zwischen fünf und zwanzig Minuten, laut einer Studie der Universität Queensland in Australien sogar nur fünf Minuten und vierzig Sekunden.<sup>26</sup> Dabei fragt man sich natürlich, wie frauenfreundlich, also entspannend und zeitlos, diese gestaltet werden kann. Wird Sex als ein lästiger Punkt auf einer übervollen To-do-Liste abgehakt, ist es kein Wunder, dass er sich irgendwann aus dem Staub macht.

Je weniger erfüllende Sexualität ein Paar hat, desto mehr machen sich Konflikte breit. Die Beziehung wird schwierig. Uneinigkeit über Kleinigkeiten des Alltags raubt die letzten Energiereserven. In Wahrheit stimmt es nicht, dass keine Zeit für Lust und Liebe da ist. Es ist mehr als genug davon vorhanden, wenn ein Paar sich die Mühe macht, das unbewusste Zeitmanagement einmal unter die Lupe zu nehmen. Allein die vielen fruchtlosen Diskussionen aufgrund schlechter Sexlage stehlen nicht nur Zeit, sondern sie legen zudem einen schweren Schatten auf Herzen und Gemüter. Das belastet auch alle anderen Lebensbereiche, das Miteinander verliert an Glanz und die Lebensqualität sinkt.

Deshalb ist es sinnvoll, einmal zu checken, wofür du deine Zeit einsetzt: Surfen im Internet? Fernsehen? Jammern und Klagen bei Freundinnen über die Eheprobleme? Probleme wälzen mit anderen oder im eigenen Kopfkino? Ehrenamtliche Tätigkeiten oder aufopfernde Hilfsdienste, durch die Beziehung und Familie zu kurz kommen? Überstunden, um Anerkennung im Job zu bekommen? Wenn du ehrlich Inventur machst, dann kommen pro Woche eine Menge vermeidbarer Aktivitäten zusammen. Schaffst du es, vom Alltag Land für Liebe und Lust zurückzugewinnen? Du investierst immer: wenn nicht in Lust und Liebe, dann eben in Trennung. Du musst zum Beispiel nicht auf Fernsehen oder Surfen im Internet verzichten. Aber du könntest diese Zeit auf eine halbe Stunde reduzieren.

Was du gießt, das wächst. Gibst du der Pflanze des Glücks deine Aufmerksamkeit, so wird diese gedeihen. Bewässerst du dagegen das Beziehungskraut, so wuchert auch dieses. Erlaubst du den unnötigen Zeitverschwendern, deinen Alltag zu verstopfen, so fressen sie dich und deine Lebenslust auf. Den Preis zahlst du vermutlich durch Unglücklichsein und traurige Gesichter um dich herum.

Frauen, die die Sexualität mit ihrem Partner nicht schön finden, haben natürlich kein Interesse, sich dafür Zeit freizuschaukeln. Sie werden stattdessen jede erdenkliche Ausrede ins Spiel bringen.

Deshalb ist es so wichtig, dass die Sexualität frauenfreundlich wird und den wirklichen Bedürfnissen der Frau entspricht. Selbst wenn es nur einmal in der Woche eine längere Liebeszeit ohne Zeit- und Orgasmus-Druck gibt, reicht das, um die Weichen für ein erfüllendes und liebevolles Leben zu stellen. Es versteht sich von selbst, dass es nicht klug ist, diese Liebeszeit abends spät einzuplanen. Wie wäre es Sonntags nach dem Frühstück? Kleine Kinder können dann zu den Großeltern oder zu Freunden gebracht werden. In der gewonnenen Zeit kannst du Massagen oder entspannte Formen des Liebens praktizieren, wie sie am Ende in diesem Buch vorgestellt werden.

**Fazit:**

Du findest genug Zeit für Lust und Liebe, wenn du es wirklich willst.

## 10. Machtspiele der Liebe: Der Fordern-Verweigern-Teufelskreis

Nach der Phase des Honeymoons geraten Mann und Frau oftmals in die Falle, die Sexualität zur Kampfarena zu ernennen. Für ihn gibt es nicht genug Sex, für sie fehlt Zärtlichkeit oder umgekehrt. Plötzlich ist Mangel da, wo vorher der Tisch der Liebe reichlich gedeckt schien.

*Schon wieder Wochen ohne Sex. „Wie viele Jahre werde ich das noch mitmachen?“ Völlig ausgehungert sitzt Michael am Tisch. Lächelnd serviert ihm die Gemahlin sein Lieblingsessen. „Heute riechen wir nur daran!“, säuselt sie ihm unwiderruflich zu. Diese als tantrische Grundübung getarnte Folter kennt er zur Genüge: Seine attraktive Frau in reizvoller Wäsche räkelt sich in seinen Armen. „Ich brauche heute einfach nur Zärtlichkeit.“ Dann schließt sie die Augen, um sich ganz seinen absichtslosen Berührungen hingeben zu können.*

Die Machtspiele zwischen den Geschlechtern rund um Liebe und Sex scheinen echte Luxusartikel zu sein. Sie sind unglaublich teuer. Denn sie verschlingen viel Zeit und kosten Nächte und Nerven. Dabei haben sie keinerlei Entwicklungspotenzial. Der hohe Preis wird umsonst bezahlt.

*Lüstern wälzt sie sich im Bett hin und her. Verkramptes Herz, Kloß im Hals, Starkstrom in den unerlösten Energiebahnen – ein Zustand zum Verrücktwerden. Jetzt schnarcht er auch noch. Der reinste Hohn. Nach dem üblichen Quickie ist er nach langem Arbeitstag sofort eingeschlafen. Zwischen Wut und Ohnmacht peitscht sie die Schlaflosigkeit. Zornestränen brechen sich trotz eifriger Unterdrückungsversuche Bahn. Nur nicht schluchzen. Ihn ja nicht wecken. Das kann er absolut nicht vertragen, denn morgen muss er wieder früh aus den Federn. Den gleichen Federn, die sie bis dahin in einer erneuten schlaflosen Nacht mit ihren Tränen durchtränkt hat.*

Das Fordern-Verweigern-Spiel ist keine Erfindung der Paarbeziehung. Es ist uralt und seine Spielregeln werden anscheinend im Erbgut mitgeliefert. Im Sandkasten wird bereits intensiv trainiert, was später für so manches Beziehungsduell zur Verfügung stehen soll: Klein Karlchen umklammert einen unbeachteten alten, schrumpeligen Ball hinter seinen verschränkten Armen. Laut kreischend verkündet er: „Den kriegt niemand!“ Während alle anderen schönen Spielsachen mit einem Mal ungenutzt herumliegen, beginnt der Kampf aller Beteiligten um das Nichts. So ein Fordern-Verweigern- oder Verweigern-Fordern-Spiel ist der Renner aller Sex- und Machtspiele. „Ich habe etwas und gebe es nicht her“, „Nicht jetzt, nicht dir, nicht so, sondern anders; vielleicht irgendwann einmal, nur unter besonderen Bedingungen“.

*Vier Verehrer, schon seit elf Monaten. Zufrieden zwinkert sie ihrem schönen Spiegelbild zu. Nur ihr ist klar, dass keiner davon als Partner taugt oder für Sex infrage kommt. Höchstens als Notnagel zum Ausgehen, als offenes Hintertürchen für*

*magere Jahre, doch vor allem als langfristiger Energiespender für das ach so weibliche Spiel des Begehrtwerdens. Franz ist einer der Fische an den vielen ausgeworfenen Angelhaken. Zwischen Hoffnung und Enttäuschung hat er sich durch die vergangenen Monate gehandelt. Zweimal war er sogar fest entschlossen, die Angehimmelte loszulassen und sich anderweitig umzuschauen. Doch genau dann hat das Telefon geklingelt mit der unfassbaren Verheißung, dass sie in zwei Wochen zu Besuch kommt. Sein Herz schlägt bis zum Hals und trommelt in wildem Vorfreudenrausch. Volltreffer: Er hat zum x-ten Mal angebissen. Die kluge Fischersfrau weiß, wann sie neue Köder auswerfen muss. Und wann sie sie wieder einsammelt: Einen Tag vor dem ausgemachten Termin sagt sie ab. Schon zum dritten Mal.*

Unzählige Menschen schaffen es Tag für Tag, vor vollen Tellern fast zu verhungern. Die Struktur aller Machtspiele ist gleich: Wenn die eigenen Bedürfnisse nicht erfüllt werden, beginnt der Kampf: Fordern, Vorwürfe, Schuldzuweisungen, Bitten, Betteln, Drohungen, Tränen und Verzweiflung erzeugen ein schreckliches Beziehungsgift. Dabei ist es egal, ob zuerst das Fordern kommt oder zuerst, wie bei Klein-Karlchen, das Verweigern. Es sind zwei Seiten der gleichen Medaille. Indem das eine in Erscheinung tritt, ist das andere auch sofort da. Am stabilsten sind die Spiele, bei denen gelegentlich dem Mangel kurzzeitig abgeholfen wird. Das beugt gezielt dem Loslassen vor. Wird der Fisch ab und zu gut angefüttert, verbringt er manchmal auch sein ganzes Leben an der kargen Angel der Hoffnung.

So wird das Fordern-Verweigern-Spiel in Gang gesetzt: Unbewusst bindest du dich als Mensch mit gutem sexuellen Appetit an jemanden, der keinen oder wenig Appetit hat. Dadurch inszenierst du immer wieder dein frühkindliches Lieblingsgefühl des Mangels und erschaffst dir täglich aufs Neue Grund zum Leiden. Besonders dann natürlich, wenn du noch das Treueversprechen gibst und einhältst. So manches Mal musste ich schon in meinen Seminaren schmunzeln,

wenn ein gerade aus dürftiger Ehe entronnener Mann sich genau zu der Frau in der Gruppe hingezogen fühlte, die – wie ich aus Gesprächen mit ihr wusste – am meisten sexuell blockiert war. Durch eine überstarke aus früher Kindheit stammende Bedürftigkeit kannst du sogar in einem sexuell sehr aktiven Partner den Rückzug und die Verweigerung aktivieren. Du beginnst damit, immer wieder heftig das zu fordern, was du sowieso bekommen hättest. Dein permanentes Einklagen erweckt in deinem Gegenüber recht verlässlich das Verweigern.

Fast jedes Machtspiel, das zwischen Mann und Frau tobt, findet seine Wurzel in frühkindlichen Erfahrungen, obwohl das den Liebenden oft nicht bewusst ist. Nächte der Einsamkeit als Baby, die Entbehnung der Mutterliebe durch eine längere Trennung, Gefühlskälte der Eltern – die Ego-Früherziehung<sup>27</sup> kann vielfältig und grausam sein. Hinter der Verzweiflung der sexuellen Ablehnung taucht manchmal in einem therapeutischen Setting ein kleiner Säugling auf, der ohnmächtig und verzweifelt nach Liebe schreit und vor Hunger nach Wärme fast zugrunde geht. Wer immer wieder Gefühle unerfüllter Sehnsucht durchlebt, der hat vielleicht die Mutter als Kleinkind verloren und braucht die unerfüllbare Hoffnung, dass sie von den Toten aufersteht und damit sein Leiden beendet. Also bindet er sich später an eine ebenso aussichtslose Liebesgeschichte. Genau die Person zieht ihn am meisten an, die diese alte Wunde bestens aktivieren und bedienen kann.

Frauen, die ein wirklich übertriebenes Zärtlichkeitsbedürfnis, aber wenig sexuelles Interesse haben, missbrauchen – ohne es zu wissen – den Partner als Mutterersatz. Sie wollen nachholen, was ihnen als Kleinkind gefehlt hat. Doch noch so viel Zärtlichkeit des Partners kann diese alte Wunde nicht stillen. Sie ist wie ein Fass ohne Boden. Zudem wird der Partner damit in der Regel restlos überfordert sein. Auch sexuelle Unersättlichkeit, die immer wieder die Abweisung durch den Partner provoziert, kann durch jahrelange frühkindliche Mangel Erfahrungen ausgelöst werden.

Hilfreich ist in jedem Fall therapeutische Unterstützung, wenn ein Paar aus dem Fordern-Verweigern-Teufelskreis nicht allein herauskommt. Auch die sanfte Vereinigung, die wir später besprechen, kann wahre Wunder bewirken. Denn die Liebe blüht und gedeiht dort am besten, wo jeder angstfrei begehren kann und wo jeder gewährt.

**Fazit:**

Machtspiele geschehen an der Oberfläche des Liebens. Sie können durch ungelöste Wunden aus der Kindheit verursacht sein.

## 11. Naturkatastrophe: ER will nicht

*Sonntagnachmittag. Es gibt nicht wirklich etwas zu tun. Er sitzt auf der Couch und vertieft sich fast gekonnt in seine Illustrierte. Warum die Zeit nicht nützen, wenn der Hafer sticht? Heimlich reißt sie sich in Vorfreude im Schlafzimmer die Kleider vom Leibe. Und pirscht sich ungesehen an ihn heran. Splitternackt schmiegt sie sich mit gespielter Leseinteresse an ihn und hofft auf ihre Verführungskünste. „Spannend, was?“ Da blickt er auf und erkennt mit einem Blick die Misere. Wortlos öffnet er die Balkontür und liest draußen weiter. Der Balkon ist vom Innenhof her gut einsehbar. Unten tummeln sich die Sonntags-Vorzeigefamilien in der Frühlingssonne. Sie weint im Schlafzimmer und klebt eine besonders große Marke in ihr Rache-Heft.*

Viele Frauen sind es (noch) nicht gewohnt, dass der Mann sich sexuell zurückzieht. Für sie grenzt es schier an eine Tragödie, wenn sie in ihrem sexuellen Begehren abgewiesen werden. Stell dir noch einmal die paarungsbereite Ente auf dem Frühlingssee vor. Sie verströmt ihre Lustrufe und wackelt einladend mit ihrem Bürzel. Doch die Erpel in ihrer Nähe schwimmen weg und stecken gelangweilt den Schnabel ins Gefieder. Ein Forscher hat nämlich die Lustschnipsel aus ihren Sexgenen wegmanipuliert. Was nun? So eine Naturkatas-



trophe trifft nicht nur die einzelne Entendame. Die ganze Entenpopulation ist davon betroffen. Es droht das Ende ihrer Welt.

So ergeht es einer lüsternen Menschengame an ihren fruchtbaren Tagen, wenn der einzelne Erpelmann an ihrer Seite ihr Lustströmen unbeachtet lässt. Ihr stehen nämlich nicht weitere lustbereite Männer zur Seite. Nein, sie ist auf diesen einzigen Mann angewiesen. Wenn der ausfällt, ist es gefühlt eine wahre Naturkatastrophe.

Der Mythos vom allzeit bereiten Liebhaber schwelt unbewusst zwischen den Geschlechtern. Doch *er* kann und will nicht immer. Die Zahl der männlichen Lustverweigerer ist laut Statistiken deutlich geringer als die der weiblichen. Jedoch ist die Tendenz steigend, besonders in langen Beziehungen.<sup>28</sup> Ob es daran liegt, dass die lustvollen Frauen langsam, aber stetig zunehmen? Jedenfalls bleibt dadurch das Fordern-Verweigern-Spiel mit verändertem Vorzeichen weiterhin im Rennen. Doch die Variante, dass der Mann sich verweigert, scheint der Beziehung größeren Schaden zuzufügen. Eine lustvolle Frau hält es kaum aus, abgewiesen zu werden. Viele Männer dagegen haben schon von Kindesbeinen an gelernt, mit Körben von Frauen umzugehen.

*Wir waren erst zwei Jahre zusammen. Immer mehr zog sich mein Partner zurück, wenn ich mein sexuelles Verlangen zeigte. Wochenlang geschah nichts. Mein Körper war immer bereit. Das nützte mein Partner für schnellen Sex in der Nacht aus. Im Schlaf reagierte ich auf ihn. Und ich wachte leider immer erst auf, als das Minutenspektakel schon am Ausklingen war. Jedes Mal war ich sauer, konnte mich jedoch nicht dagegen wehren. Anscheinend war die schnelle nächtliche Nummer für ihn machbar. Alles andere war ihm einfach zu viel. Ich suchte mir irgendwann einen Liebhaber, was dann auch in das Ende unserer Beziehung mündete. (Stefanie, 24 Jahre)*

*Mit meinem Partner konnte ich maximal einmal pro Woche Sex haben. Für mich war das viel zu wenig. Ich konnte oft nachts*

*nicht schlafen und wälzte mich neben ihm hin und her. Einmal ging er sogar mit mir in einen sehr anregenden Sexfilm. Danach drehte er sich im Bett einfach weg und schlief. Ich war fassungslos. Reden konnten wir leider darüber nicht. Er wurde immer gleich ärgerlich oder zog sich zurück.*

(Melanie, 32 Jahre)

Wir wissen heute, dass Stress, Partnerschaftsprobleme, Überlastung, finanzielle Sorgen oder seelische und körperliche Krankheiten und Medikamente die Libido von Frau und Mann stark beeinträchtigen oder sogar ausschalten können. Beim Mann können noch Testosteronmangel und fortschreitendes Alter dazukommen. Die meisten dieser Ursachen lassen sich beheben. Kaum eine Frau wird ihrem Mann Vorwürfe machen, wenn er wegen einer Operation der Prostata sexuell nicht mehr auf die herkömmliche Weise zur Verfügung stehen kann.

Ein Großteil des sexuellen Rückzuges des Mannes hat mit solchen Gründen nichts zu tun. Auch bei ihm gibt es, wie bei der Frau, eine Vermeidungshaltung aufgrund sexueller Misserfolgsereignisse.<sup>29</sup> Seine Lust reagiert sensibel auf Druck und Erwartungen. Hinter seiner Verweigerung kann die Angst vor Erektionsproblemen oder vorzeitigem Samenerguss stecken. Kaum ein Mann kann offen und frei darüber sprechen. Dabei wären mit sanften Methoden des Liebens diese Lusthindernisse leicht zu beseitigen. Frauen verstärken diese Männerängste leider oft unabsichtlich.

Sie meinen, nicht schön oder reizvoll genug für ihren Partner zu sein, wenn dieser keine Erektion bekommt. So beginnt auch hier ein unguter Teufelskreis, der nur durch eine ehrliche Kommunikation miteinander durchbrochen werden kann.

Wenn ein Paar in die Beratung mit dem Thema Lustlosigkeit oder verminderte Lust des Mannes kommt, müssen alle die oben genannten Punkte gecheckt werden. Was wie ein Tabu unausgesprochen im Raum steht, ist bei manchen Männern die Tatsache, dass die Lust gar

nicht generell verschwunden ist, sondern nur in Bezug auf ihre Partnerin. Sie haben fleißig die Selbstbefriedigung betrieben, während die Partnerin auf gemeinsamen Sex verzichten musste und immer unzufriedener wurde. Das ist hart und führt oft zur Trennung.

*Mein Mann hatte seit zwanzig Jahren keinen Sex mehr mit mir. Die Lust war ihm einfach vergangen. Ich bin eine sehr lebendige Frau. Es gab unzählige Möglichkeiten, mich außerhalb der Ehe zu vergnügen. Aber ich tat es nie, weil ich meinem Mann diesen Schmerz ersparen wollte und er es auch nie zugelassen hätte. Umso heftiger traf es mich, als ich zufällig herausfand, dass er seine Sexualität wohl im Internet auslebte. Schließlich gab er zu, dass das schon seit zwanzig Jahren so ging. In mir brach eine Welt zusammen und ich fühle mich bis heute in meiner Sexualität beschnitten und betrogen.*

(Frauke, 62 Jahre)

Ein anderer Mann war sexsüchtig und täglich stundenlang im Internet unterwegs. Sex und Orgasmus per Mausclick halfen ihm, in einer Scheinwelt zu leben. Mit seiner Partnerin gab es keine körperliche Liebe mehr. Sie war wegen der fehlenden körperlichen Nähe und Sexualität todunglücklich und fühlte sich ungeliebt. Trennung stand auch hier im Raum.

Wenn wir jetzt noch die Ursachen für eine Flaute im Bett, die aus dem Familiensystem kommen, dazurechnen, so hat auch der Mann eine Reihe von Lusthindernissen zu überwinden, um glücklich und sexuell erfüllt mit seiner Partnerin leben zu können.

**Fazit:**

Dauerhafte Zurückweisung tötet die Liebe und führt zur Trennung.

## 12. Die zwei Exit-Strategien bei schlechtem Sex

In vielen Liebesbetten sieht es nicht rosig aus. Wir haben wesentliche Aspekte der sexuellen Unzufriedenheit beleuchtet und ins Bewusstsein gehoben: Ein Großteil aller Frauen steht zumindest nach zwei bis drei Beziehungsjahren vor einer Art sexuellem Schachmatt: Das, was im Bett geschieht, berührt nicht die eigene Seele. Was Kraftspender für jeden neuen Tag sein könnte, ist leider oftmals zu einer zusätzlichen lästigen Pflicht verkommen oder fügt körperlichen Schmerz zu. Gibt es eine Lösung, einen Ausweg? In der Regel kennen Frauen zwei Strategien, um schlechtem Sex zu enttrinnen.

Die einen reduzieren seine Häufigkeit drastisch. Sie winden und wenden sich, wann immer der Partner seine Sexfühler ausstreckt und anklopft. Dabei helfen etliche Ausflüchte wie Krankheiten, Überlastung und Haushaltspflichten. Vieles eignet sich als Ausrede, um die unerwünschte Begegnung hinauszuschieben. Wird irgendwann der Druck zu stark oder der Mann zu unwirsch, dann erbarmt sich schließlich die Frau und opfert sich. Sie lässt sein sexuelles Begehren mehr oder weniger über sich ergehen, ohne wirklich beteiligt zu sein. Vielleicht stöhnt sie da und dort, damit er es nicht bemerkt und sie danach wieder für eine Weile verschont. Wenn eine Frau dauerhaft auf diese Weise gegen ihr eigenes Inneres verstößt und sich sozusagen missbrauchen lässt, hat das Folgen. Ihr Körper wird sich mehr und mehr verschließen und auch ihr Herz. Keine Frage, auch der Partner kann angesichts der Opfer seiner Frau nicht wirklich glücklich sein. Denn in Wahrheit hat er das Recht, echt und wirklich geliebt und begehrt zu werden.

Kompletter Rückzug ist die zweite Strategie bei ungutem Sex. Er kann nach Jahren des gelegentlichen Mitmachens oder schon von Anfang an erfolgen. Eine solche Frau ist bereits ein Stück weit ehrlicher zu sich selbst. Sie zwingt sich nicht, etwas zu ertragen, was ihr keinen Spaß macht oder ihr schadet. Sie entsagt der Sexu-

alität und traut sich, ihren Partner in seinem sexuellen Begehren abzuweisen. So eine Beziehung kann sexlos, aber nicht unbedingt herzlos weitergehen. Sie entwickelt sich vielleicht zu einer Freundschaft oder zu einer Art Wohngemeinschaft. Der sexuelle Funke ist erloschen.

In Studien wird immer wieder der Zusammenhang von sexueller Gesundheit und allgemeiner Lebenszufriedenheit betont.<sup>30</sup> Damit ist klar, dass beide Strategien – gelegentlich mitmachen oder kompletter Rückzug – sowohl für die Frau als auch den Mann gewichtige Folgen haben. Nicht selten sucht einer der Betroffenen irgendwann außerhalb der Beziehung sein Glück.

Sexuelle Defizite und sexuelle Unzufriedenheit in der Partnerschaft sind meistens die Ursache für einen Seitensprung.<sup>31</sup> Fehlt die emotionale Nähe durch eine erfüllende Sexualität, leidet die gesamte Lebensqualität. Wie schon erwähnt, kompensieren Paare diese unerfreuliche Tatsache durch Flucht in Arbeit und Stress, wodurch sich die Schiefelage noch verstärkt. Noch einmal: Wer nicht in Lust und Liebe investiert, investiert in Trennung. Ist es ein Zufall, dass die sexuelle Unzufriedenheit von Frauen in den letzten Jahrzehnten genauso drastisch gestiegen ist wie die Scheidungshäufigkeit?

Bert Hellinger, der als erfahrener Therapeut jahrzehntelang Familienaufstellungen weltweit geleitet hat, bestätigt diese Erkenntnisse. Damit eine Beziehung dauerhaft gelingen kann, müssen die drei Bereiche Sexualität, Herzensliebe und Alltag miteinander gemeistert werden, und zwar in genau dieser Reihenfolge. Die Sexualität hat eine Vorrangstellung. Kann sie für beide Liebende dauerhaft erfüllend gestaltet werden, hat die Beziehung ein gutes Fundament. Das bestätigen auch meine Erfahrungen mit Tausenden Seminarteilnehmenden. Die beiden Exit-Strategien bei schlechtem Sex führen früher oder später immer zur Trennung. Manche Paare vollziehen diese wirklich. Andere leben getrennt nebeneinanderher.

Es wird ein dritter Weg benötigt, der weder ein Aufopfern noch ein Unterdrücken der Sexualität erfordert. Dieser neue Weg schlummert im Inneren jeder Frau. Anstatt sich zurückzuziehen, kannst du als Frau dableiben und die ungute Situation verändern. Du kannst Motor einer großen Transformation deiner Beziehung sein, aber auch einer Transformation weltweit. Vielen Frauen fehlen nur das nötige Wissen und das Vertrauen in die eigene innere Stimme, so wie der Mut, ihr zu folgen. Dieses Buch ist diesem dritten Weg gewidmet.

**Fazit:**

Rückzug oder Verweigerung sind keine Lösung.

Es gibt einen dritten Weg.