

Zusammenfassung Bernie Zilbergeld: "Die neue Sexualität der Männer"

Marco Ferrari

Wie Männer vom Bild der Gesellschaft über Männer beeinflusst werden

Die Sorge, nicht für einen Mann gehalten zu werden, ist mit ein Grund für eine gewisse Unflexibilität der Männer. Wenn das Resultat einer Verhaltensänderung einen Identitätsverlust zur Folge hat, ändert man sich nicht leicht. Neu ist, dass die traditionelle Definition des Mannseins hinterfragt wird und recht widersprüchlich geworden ist. Denn einerseits soll ein Mann immer noch sämtliche männlichen Tugenden haben, aber andererseits auch sensibel sein und Gefühle zeigen. Mann zu sein ist schwieriger geworden als je zuvor. Was eine Kultur ihren Mädchen und Jungen beibringt, hängt von ihrem jeweiligen Männer- und Frauenbild ab. In jeder Kultur gibt es für das Sexualverhalten von Männern und Frauen unterschiedliche Regeln. Kleine Jungen sind genau wie Mädchen verspielt, warm, offen und sie können ihre Gefühle und ihre Liebe zeigen. Leider werden ihnen immer noch diese weiblichen Seiten abtrainiert. Das hat mit dem Bild der Gesellschaft zu tun, wie ein Mann sein sollte. Männlichkeit hat man nicht, sie wird erworben. In den meisten älteren Gesellschaften passierte das durch bestimmte Rituale. Westliche Gesellschaften haben diese Rituale längst aufgegeben. Dabei ging etwas Wertvolles verloren. Seitdem ist das Mannsein eine Gratwanderung. Die Väter sind häufig abwesend: wenn nicht körperlich, so jedoch häufig emotional. Nur die wenigsten Väter schenken ihren Jungen körperliche Zuwendung, teilen mit ihnen Gefühle mit, geben ihnen Anerkennung und zeigen ihnen ihre Liebe. Die anderen Väter geben ihren Söhnen den Mangel weiter, den sie selbst erlebt haben. Trotzdem reißt dieser Mangel an Fürsorge tiefe Wunden, die kaum zu heilen sind. Das Konkurrenzverhalten stellt zudem eine der hässlichsten Erscheinungen unserer männlichen Erziehung dar. Es ist schwierig, offen für Intimität zu sein, wenn man auf Wettbewerb eingestellt ist. Denn man muss ja fürchten, dass das, was man von seinem Innersten preisgibt, von der Partnerin zu ihrem Vorteil genutzt werden könnte. Weil Stärke und Selbstvertrauen so stark bewertet werden, fällt es Männern schwer, ungelöste persönliche Probleme einzugestehen. Viele Männer teilen ihre Sorgen und Ängste ihren Partnerinnen deshalb nicht mit und versuchen, alles alleine in den Griff zu bekommen. Diese Unfähigkeit, über Probleme zu reden schadet der Intimität. Weiter folgt aus der Unfähigkeit, über Probleme zu sprechen, dass Männer oft nicht das bekommen, was sie eigentlich brauchen. Das Stauen der Gefühle im Alltag könnte eine Erklärung für die grosse Faszination der Männer für Sport sein. Dort sind nämlich viele der sonstigen Verbote für Männer aufgehoben. Für seine Lieblingsmannschaft kann der Mann so viele Emotionen zeigen, wie er nur will. Er kann in Ekstase geraten und aufspringen, wenn sie gewinnen und er kann völlig verzweifeln und heulen, wenn sie verlieren. Es gibt, zum Beispiel beim Fussball, auch jede Menge Körperkontakt: man klopft sich auf den Hintern oder den Rücken, man fasst sich um die Schultern und umarmt sich innig. Und man kann ohne grosses Risiko seinem Ärger Luft machen. Sport bietet den Männern eine der wenigen Gelegenheiten, noch einmal zu kleinen Jungen werden zu dürfen.

Auch bezüglich Sexualität herrscht in der Gesellschaft ein ambivalentes Bild des Mannes. Wir neigen dazu, Männer zu bewundern, die herumgekommen sind. Kaum jemand dachte

schlechter über John F. Kennedy, nachdem seine zahlreichen ausserehelichen Affären bekannt geworden waren. Bei Tiger Woods ist in den heutigen Tagen nach Bekanntwerden seiner Eskapaden ein ähnliches Phänomen zu beobachten: Die Grösse seiner Fangemeinde hat kaum abgenommen. In Diskussionsforen im Internet gibt es nicht wenige Männer, die nun sogar mehr von ihm halten als vorher.

Es ist ein Mythos, dass wir aufgeklärte Leute sind und uns wohl fühlen beim Sex. Sex wird heute zwar öffentlich diskutiert und gezeigt, in unserem Privatleben geht es jedoch ganz anders zu und her. Hier ist Sexualität immer noch zu einer Schattenexistenz verurteilt und Schweigen die Regel (Lilian Rubin in *Erotic Wars*). Viele Männer haben Mühe, über ihre Gefühle zu sprechen und beim Sex ist es dasselbe. Eine Frau meinte dazu: „Für ihn ist Sex der einzige Weg, intim zu sein. Aber wie kann man mit jemandem intim sein, der nur mit seinem Schwanz kommunizieren kann?“ Beim Sex ist Sprechen wichtig. Sex kann durch Reden besser werden. Reden ist auf jeden Fall einer der Hauptschlüssel zum sexuellen Glück. In vielen Beziehungen gibt es vor allem deshalb weniger Sex als der Mann es sich wünscht, weil dessen Partnerin seine fehlende persönliche Verbindung zu ihr spürt. Er hört nicht zu und spricht nicht mit ihr über sich und die Partnerschaft, so dass sie sich zu ihm fremd fühlt und für seine Annäherungsversuche nicht empfänglich ist.

Ein weiterer Mythos betrifft die Irrmeinung vieler Männer, jede Berührung sei sexuell und sollte zu Sex führen. Häufig geht es etwa so:

Sie: „Warum können wir uns nicht einfach manchmal nur streicheln, ohne gleich beim Sex zu landen?“

Er: „Streicheln erregt mich eben und dann brauche ich Sex. Was ist daran falsch?“

Berührungen sind ein viel elementareres menschliches Bedürfnis als Sex. Ohne zureichende Zärtlichkeit verkümmern wir bereits als Kleinkinder und entwickeln Gefühls- und Verhaltensstörungen. Berührungen beruhigen uns, geben uns ein Gefühl von Liebe und Geborgenheit, wir fühlen uns einfach gut dabei.

Eine weitere Irrmeinung betrifft einen Umstand, der insbesondere auch durch die pornografische Literatur und entsprechende Filme verstärkt wird. Nämlich die Tatsache, dass dort fast ausschliesslich männliche *Leistung* und weibliche *Lust* beschrieben wird. Er agiert, indem er rammt, hämmert, stösst, während sie fühlt, nämlich überwältigende Lust oder besinnungslose Ekstase. In die gleiche Richtung stossen die Irrmeinungen, wonach Sex immer mit GV gleichzusetzen sei oder dass ein Mann seine Partnerin ein Erdbeben erleben lassen muss oder dass zum Sex zwingend ein Orgasmus dazugehören sollte.

Falsch ist schliesslich die landläufige Meinung, guter Sex müsse spontan geschehen. Wir haben keine Probleme, Verabredungen, Abendessen, Ferien und gesellschaftliche Ereignisse zu planen. Und nur wenigen Leuten bereitet es Probleme, über die Vorlieben beim Abendessen zu reden. Wollen wir lieber zuhause oder auswärts essen? Eher früher oder später? Chinesisch, Indisch oder Italienisch? Weil wir aber Sexualität, selbst in der Ehe, als etwas betrachten, das nicht ganz in Ordnung ist, suchen wir lieber einen verstohlenen Weg hinein und nennen das Spontaneität. Für unser Verlangen nach Spontaneität zahlen wir

aber einen hohen Preis. Aus dem Mangel an Planung ergibt sich, dass wir oft weniger Sex haben, als wir es wünschen.

Ins Reich der Mythen gehört schliesslich die stillschweigende Annahme, Männer hätten keine sexuellen Probleme, bzw. hätten überhaupt keine Probleme. Weil persönliche Probleme zu haben für Männer bedeutet, dass mit ihnen wohl etwas nicht ganz stimmt, sind sie weit weniger als Frauen bereit, solche einzugestehen und noch weniger willens, Hilfe dafür in Anspruch zu nehmen.

Was ist (guter) Sex eigentlich?

In vieler Hinsicht unterscheidet sich der Sex vieler Leute nicht so sehr von dem, den irgendwelche Tiere haben. Auf manche Weise haben es die Tiere sogar besser. Sie haben zwar keine lang dauernden Paarungen, sind aber zumindest nicht so heimlichtuerisch dabei und haben augenscheinlich auch keine Schuldgefühle, und es kann bezweifelt werden, dass sie sich über ihre Leistung Sorgen machen. Ein menschliches Modell der Sexualität ist eines, bei der Menschen – und nicht nur Genitalien – miteinander umgehen und Beziehungen zueinander haben, in der Täuschung und Zwang nicht vorkommen, bei der das, was sie zwischen ihren Ohren haben, ebenso wichtig ist wie das, was sich zwischen ihren Beinen abspielt, bei der sie ihren Sex besprechen und planen können, und zwar vor, während oder nach dem Zusammensein und bei der sie jederzeit die Richtung ändern oder stoppen können. Sie *müssen* nichts tun. Sie können Zuneigung auch ohne Sex zeigen oder andererseits Sex genauso gut mit wie ohne Zuneigung haben. Bei gutem Sex geht es um die Gefühle, die entstehen, und egal was man macht, man fühlt sich dabei wohl. Wenn Sie später, nachdem Sie Zeit zum Nachdenken hatten, sich immer noch mit sich selbst, mit ihrem Partner und mit dem, was Sie gemacht haben, wohl fühlen, können Sie davon ausgehen, dass Sie guten Sex gehabt haben. Es gibt viele Wege, die zu gutem Sex führen. Da die meisten sexuellen Probleme sowohl bei Männern wie auch bei Frauen beim GV auftreten, wird in einer Therapie den Partnern häufig aufgetragen, sexuell aktiv zu sein, aber für einige Wochen keinen GV zu haben. Über die Bedeutung des GV sagen Partner etwa folgendes: Eine Frau sagte: „Er ist nicht so aufregend wie oraler Sex, er bringt nicht unbedingt Orgasmen, aber ohne ihn fühle ich mich unvollständig“. Ein Mann sagte: „Ich liebe, es wenn sie mir einen bläst und meine Orgasmen in ihrem Mund sind unglaublich. Ich mag es auch, wenn sie es schnell und einfach mit der Hand macht. Aber in der Vereinigung ist etwas Besonderes, ein Gefühl, sie ganz zu haben, das ich nur habe, wenn ich mit meinem Penis in ihrer Vagina bin und in ihr komme“.

Auch wenn der GV also wichtig ist, sollten die neben ihm liegenden Spielmöglichkeiten häufiger ebenfalls gemacht werden:

- Flirten Sie mit Ihrer Partnerin und zwar gerade auch dann, wenn Sie beide wissen, dass nichts Körperliches stattfinden wird.
- Flirten Sie auch mit anderen Frauen, obwohl beide wissen, dass nie etwas Körperliches zwischen Ihnen stattfinden wird. Nach der Meinung von Zilbergeld liegt

nichts Falsches daran, sich den Appetit auswärts zu holen, solange zuhause gegessen wird.

- Baden und waschen Sie sich gegenseitig.
- Geben Sie sich sinnliche Massagen, ohne sich an den Genitalien zu stimulieren.
- Machen Sie das gleiche auch mal mit Stimulation der Genitalien.
- Eine andere Variante ist das Zehen- oder Fingerlutschen.
- Trockensex in den Kleidern.
- Dirty Dancing praktizieren.
- Petting, wobei man ganz oder halb angezogen bleibt.
- Küssen und umarmen Sie sich und lassen sich dann von Ihrer Partnerin oral stimulieren. Tauschen Sie ein anderes Mal die Rollen.
- Dasselbe mit Stimulation mit der Hand.
- Liebkosen Sie die Genitalien Ihrer Partnerin, ohne dass Sie sich vorher liebkosen. Tauschen Sie ein anderes Mal die Rollen.

Der Hauptvorteil des abwechselnden Liebesspiels liegt darin, dass der Nehmende einfach nehmen kann, indem er allein auf die eigene Lust achtet und sich nicht darum zu sorgen braucht, sofort etwas zurückzugeben. Das gestattet einem, sich ganz und gar einnehmen zu lassen und sich total auf die Gefühle und Empfindungen zu konzentrieren, was oft zu sehr intensiven Erlebnissen führt.

Weitere Spielarten:

- Masturbieren Sie vor Ihrer Partnerin, während dem sie von Ihrer Partnerin im Arm gehalten werden.
- Sie masturbieren, während Ihre Partnerin Ihnen eine erregende Phantasie erzählt, vielleicht auch am Telefon. Auch mal umgekehrt.
- Ihre Partnerin masturbiert mit der Hand oder einem Vibrator, während Sie sie im Arm halten und streicheln.
- Einer von Ihnen stimuliert den anderen mit der Hand oder dem Mund, während dem dieser gerade mit jemandem telefoniert, z.B. mit einer Autoritätsperson.
- Sie beide masturbieren, während dem sie sich Seite an Seite ansehen.
- Machen Sie die Augen auf und schauen Sie ihrem gemeinsamen Sex zu.
- Ihre Partnerin massiert mit einem oder mehreren Fingern ihren Anus oder führt einen Finger ein, ganz gleich bei welcher sexuellen Aktivität.
- Geschlechtsverkehr ohne Vorspiel (Quickie).
- Ihre Partnerin stimuliert ihren Penis mit Mund oder Hand, wenn er noch schlaff ist.

Mit einer Partnerin sexuell aktiv zu werden ist ein schöner Weg, verschiedene Gefühle von sich zu zeigen. Früher beklagten sich Frauen häufig, dass Männer zu grob und zu schnell waren. Aber die Männer haben sich geändert, wie die Frauen auch, und heute hört man öfter die Klage, die Männer seien zu schüchtern, zu vorsichtig, zu wenig bestimmt oder zu wenig leidenschaftlich. Es ist durchaus in Ordnung, Liebe und Zärtlichkeit durch Sex auszudrücken. Aber genauso ist es in Ordnung, beim Sex Begierde, Spass oder andere Gefühle auszudrücken. Immer nur dasselbe Gefühl beim Sex kann langweilig werden. Viele Paare

unterscheiden zwischen mindestens zwei Arten von Sex: Liebe machen (zärtlich, romantisch) und ficken (leidenschaftlicher, das körperliche Verlangen ausleben). Sex kann auch ein grossartiges Entspannungsmittel sein, etwa um Stress abzubauen. Und auch wenn manche damit Schwierigkeiten haben, Zilbergeld glaubt, dass es gut ist, auch Wut über Sex auszudrücken – vorausgesetzt es passiert nicht regelmässig, und es nicht in Gewalt umschlägt. Physiologisch gesehen sind sich Wut und sexuelle Erregung nämlich ziemlich ähnlich. Einige Paare berichten, dass ihr bester Sex manchmal mitten in einem Streit passiert. Wenn unterschiedliche Gefühle beim Sex ausgedrückt werden ist es sehr wichtig, dass beide Partner übereinstimmen in dem, was sie tun. Es kann zu Verwirrung, Frustration und anderen negativen Gefühlen führen, wenn ein Partner fickt, während der andere dagegen Liebe machen will. Klare Kommunikation ist hierbei ein Muss. Selbstverständlich gibt es keine Regel, die besagt, dass Ihnen alle Spielarten gefallen müssen. Manche werden Sie nicht ansprechend finden, andere Ihre Partnerin nicht. Solange Sex Ihrer Lust und der Ihrer Partnerin dient und dabei keine Täuschung und kein Zwang angewandt wird, ist es ein recht guter Weg, ihn zu nehmen, wo es nur geht. Sie werden auf jeden Fall häufiger und besseren Sex haben, wenn Sie für mehrere Spielarten offen sind.

Wenn Männer in bestimmten Situationen Erektionsprobleme haben und ihr Penis nicht das tut, was der Mann will, lohnt es sich, ihm ganz genau zuzuhören. Er versucht nämlich, dem Mann damit etwas zu sagen.

Wenn Frauen masturbieren, dann meistens indem sie die Klitoris oder ihre Umgebung reiben (bei vielen Frauen ist die Klitoris so empfindlich, dass sie es vorziehen, daneben und nicht direkt darauf stimuliert zu werden). Beim GV wird die Klitoris indirekt stimuliert. Wenn sich der Penis in der Vagina ein- und ausbewegt, zieht er dabei an den äusseren Schamlippen, die mit dem Häutchen über der Klitoris verbunden sind. Starke Nässe heisst nicht unbedingt, dass die Frau stark erregt ist, und geringe oder fehlende Feuchtigkeit heisst umgekehrt nicht, dass sie nicht erregt ist. Eine Frau schrieb dazu folgende Bemerkung: „Ich glaube, dass Männer nicht genug wissen, was das Feuchtwerden bedeutet und was nicht. Sie nehmen an, dass Feuchtwerden heisst, eine Frau ist erregt und umgekehrt. Aber das stimmt nicht!“ Frauen unterscheiden sich enorm darin, wie feucht sie gewöhnlich werden. Weil der Feuchtigkeitsgrad mit dem Hormonhaushalt zusammenhängt, kann die Sekretion auch ganz wegfallen. Der beste Weg für den Mann herauszufinden was ihr Feuchtigkeitsgrad zu bedeuten hat, ist, mit seiner Partnerin darüber zu sprechen. Der Orgasmus ist beim Mann und der Frau physisch und emotional ähnlich. Orgasmen folgen keinem festgelegten Muster. Die Beckenbodenmuskulatur kann deutlich spürbar kontrahieren oder aber auch nicht. Nur Ihre Partnerin weiss, ob sie wirklich einen Orgasmus hatte. Männer sollten sich davor hüten, die Orgasmen ihrer Partnerin zu sehr zu ihrer Sache zu machen. Frauen neigen mehr als Männer dazu, Sex an Gefühlen statt an Leistung zu messen. Wenn eine Frau bei dem was geschehen ist ein gutes Gefühl hatte, ob sie nun einen Orgasmus bekam oder nicht, dann lassen Sie ihr doch das gute Gefühl und zweifeln es nicht an. Tatsache ist, dass Frauen zwar multiple Orgasmen haben können, doch viele können das eben auch nicht, und selbst viele, die sie bekommen können, sind oft mit einem oder auch gar keinem zufrieden.

Im Teenageralter hat der Penis seine grösste Kraft. Aber von da an bis ans Lebensende baut er langsam ab. Nie wieder wird er so schnell steif werden, so hart, nie wieder werden Orgasmen so explosiv sein und das Verlangen nach ihnen so hartnäckig. Im jungen Mannesalter, ungefähr zwischen dem zwanzigsten und fünfundreissigsten Lebensjahr, verhält sich der Penis zwar so ähnlich wie im Teenageralter, doch können schon jetzt die mildernden Zeichen der Reife erkennbar werden. Man masturbiert tendenziell weniger, der erigierte Penis ist nicht mehr so hart, wie er es einmal gewesen war und er benötigt eine direkte Stimulation, um steif zu werden. Um die Vierzig bis Fünfzig werden die Veränderungen noch offensichtlicher, denn es braucht jetzt noch massivere Formen der Stimulation für eine Erektion. Auch der Anstellwinkel wird flacher, und das Bedürfnis nach Orgasmen wird geringer. Die Kraft der Ejakulation und die Menge verringern sich. Auch Männer zwischen 30 und 50 brauchen die direkte Stimulation des Penis, damit er steif wird. Diese Veränderungen setzen sich fort, wenn der Mann in sein fünftes, sechstes und siebtes Lebensjahrzehnt eintritt. Penisse in diesem Alter sind schwerer zu erregen, sie brauchen länger bis zur Ejakulation und sie tun dies auch nicht mehr zwingend jedes Mal. Sie wird auch schwächer und es bleibt mehr ein heraustropfen statt spritzen. Und danach kann es Tage dauern, bis er wieder steif werden kann.

Bin ich normal? Die Frage ist nicht, ob es normal, sondern ob es ein Problem ist!

Weil bei uns in der Sexualität üblicherweise viel geschwiegen wird und auch Ängste verbreitet sind, kann sich schon einem öfter mal der Gedanke aufdrängen, ob denn auf diesem Gebiet bei einem eigentlich alles in Ordnung sei. Gerade in früheren Zeiten herrschte viel Unwissen: Die Drohung, Masturbation könne zum Wahnsinn führen, wurde mehr als zweihundert Jahre lang verkündet. Als Hauptbeweis diente die Beobachtung, dass die Insassen von Irrenhäusern masturbierten. Wenn Männer gefragt werden, wer von ihnen sich schon Sorgen über ihr sexuelles Leistungsvermögen gemacht hat, hebt mehr als die Hälfte von ihnen die Hand. Es scheint also ziemlich normal zu sein, sexuelle Ängste zu haben. Zu simpel ist auch die Zweiteilung in Homo- und Heterosexualität. Studien haben gezeigt, dass eine ziemlich grosse Gruppe von Männern, die sich als heterosexuell bezeichnen, mindestens eine sexuelle Erfahrung mit dem eigenen Geschlecht gemacht hat und dass eine noch grössere Gruppe von diesen über sexuelle Phantasien über Männer hat. Weil uns die Homosexualität solche Angst macht, unterdrücken wir tendenziell die Zuneigung für andere Männer und unser Bedürfnis, sie zu umarmen oder zu berühren, während Frauen, die das mit Frauen machen nicht gleich als lesbisch gelten. Wir schämen uns zudem oft für's onanieren, weshalb wir es versteckt tun, insbesondere versteckt vor unserer Partnerin. Wenn sie tatsächlich ein Problem damit hat, etwa weil sie sich als zu wenig attraktiv erachtet, muss man über solche Gefühle reden. Sie entstehen aufgrund des zu beschränkten Blickwinkels unserer Kultur auf Sex. Auch die Tatsache, dass sie vielleicht eine Partnerin haben, die sie oral, mit Verkehr oder sonst wie jederzeit bereit verwöhnt, heisst noch lange nicht, dass Sie es nicht manchmal doch einfach vorziehen, sich trotz ihrer Bereitschaft selbst zu stimulieren. Für die Selbstbefriedigung gelten dieselben Regeln wie für jede andere sexuelle Aktivität auch. Wenn das, was Sie tun weder Ihnen, noch Ihrer Partnerin, noch Ihrer Beziehung schadet, warum geniessen Sie es dann nicht einfach? Die Antwort auf die Frage nach der normalen Libidostärke oder dem normalen sexuellen Verlangen lautet: Wie wisse es nicht.

Es ist auch fraglich, ob die Fragestellung überhaupt Sinn macht, denn was etwa ist normaler Hunger und was normales Essverhalten? Wir beurteilen ja nicht das Essverhalten, sondern dessen Ergebnis. Solange sie nicht übergewichtig oder magersüchtig sind und Sie sich guter Gesundheit erfreuen, ist es ziemlich egal, was und wie viel Sie essen. Gleichsam sollten wir unseren sexuellen Appetit beurteilen, nämlich nach dessen Ergebnis. Zilbergeld meint, dass Sex für das Fortbestehen einer guten Partnerschaft nicht unbedingt notwendig ist. Solange das für beide stimmt. Denn viele Paare haben das Problem, dass sie sich nicht einigen können, wie oft sie Sex haben wollen.

Der Gebrauch von Erotika

- ist seit langem eine heisse Debatte. Viele Feministinnen protestieren dagegen, weil sie sagen, die Pornographie stelle Frauen als Objekte dar und daraus resultiere, dass Gewalt angewendet werde. Gewalt kommt jedoch in der Mehrheit dieser Produkte nicht vor. Es ist viel wahrscheinlicher, dass Sie in einem ab 12 oder 16 Jahre freigegebenen Film mehr Morde, Vergewaltigungen und andere Brutalitäten sehen können als in einem solchen, der als Porno eingestuft wird. Es ist deshalb schwer verständlich, weshalb man den Gebrauch von erotischem Material abnormal oder krankhaft finden sollte. Dennoch birgt Pornographie Risiken. Sie kann zu unrealistischen Erwartungen an den Partner, sich selbst und Sex an sich führen. Aber wenn man sich bewusst ist, dass man die Phantasie, was Pornos ja sind, nie mit der Realität verwechseln darf, kann ihr Gebrauch sehr nützlich sein. Erotisches Material erregt, und wenn man erregt ist, will man Sex mit sich selbst oder dem Partner. Was kann daran, vor allem wenn die Lust beim sexuell weniger aktiven Partner ausgelöst wird, schlecht sein? In gleicher Weise können auch sexuelle Phantasien hilfreich sein und zu mehr Lust und Leidenschaft führen. Dass sich viele für ihre sexuellen Phantasien schämen oder gar abstreiten solche zu haben liegt daran, dass in unserer Kultur die Unterscheidung zwischen Vorstellung und Handlung nicht allen klar genug scheint. Auch gebundene Männer finden weiterhin andere Frauen erregend und phantasieren über sie. Zilbergeld meint, er habe selten Männer getroffen, die sagten, dass sie andere Frauen nicht erregend fanden und nicht über Sex mit ihnen fantasierten. Weil Zilbergeld davon ausgeht, dass in langjährigen Partnerschaften die eigene Partnerin nicht mehr genügend Erregung hervorruft (ich bin da anderer Meinung), findet er es völlig in Ordnung, sich vom Anblick oder dem Geruch einer fremden Frau erregen zu lassen, solange es nicht ausgelebt wird. Phantasieren kann jedoch auch zu einer Belastung der Beziehung führen, wenn der eine im Liebespiel in eine Phantasie abschweift und die Partnerin merkt, dass Sie abwesend sind und sich dann einsam und vernachlässigt fühlt. Sie weiss nur, dass Sie abwesend sind, aber nicht warum. Dann hilft es schon sehr, wenn der Partner, der Phantasien hat, sie zugeben kann.

Grundvoraussetzungen für tollen Sex:

- 1) Sich genaue Informationen über die eigene Sexualität, über die der Partnerin und über Sexualität überhaupt holen.
- 2) Sich nicht an der Leistung, sondern an der Lust orientieren.
- 3) Die Beziehung achtsam pflegen, damit sich überhaupt eine gute Sexualität entwickeln kann. Paarlife: Dazu gehören Kompetenzen in Stressbewältigung,

Kommunikation inklusive Konflikt- und Problemlösung. Kommt es zu Spannungen oder Distanz, leidet in der Regel die Sexualität recht schnell darunter.

- 4) Die Fähigkeit entwickeln, verbal und nonverbal über Sex kommunizieren zu können.
- 5) Die eigenen Wünsche anmelden können und fähig sein, sich ganz auf das eigene Lustempfinden zu konzentrieren, dabei aber auch auf die Partnerin feinfühlig einzugehen und ihr das zu geben, was sie möchte. Wer gut im Bett ist, achtet auf die Atmung seiner Partnerin, auf ihre Laute und Bewegungen und bemerkt, was ihr etwas bringt und was nicht. Er hört ihr auch aufmerksam zu, wenn sie sagt, was sie gern hat und was nicht. Wenn sie das nicht von selbst äussert, fragt er nach. Schlechte Liebhaber bleiben stumm, hören nicht hin und sind leicht vergesslich. Ein guter Liebhaber dagegen verwendet Zeit und Energie, sein Wissen umzusetzen und ist darauf aus, dass seiner Partnerin der Sex genauso Spass macht wie ihm selbst. Er setzt sie auch nicht unter Leistungsdruck und hat es nicht nötig, sein Ego herauszuhängen. Manchmal haben Sie mehr vom Sex und dann eben wieder in erster Linie Ihre Partnerin. Wenn Sie „dran“ sind, konzentrieren Sie sich auf sich selbst und holen Sie sich genau das, was Sie wollen. Wenn Ihre Partnerin dann im Mittelpunkt steht, konzentrieren Sie sich ausschliesslich auf deren Wünsche.
- 6) Verständnis entwickeln für das andere Geschlecht und für die Unterschiede, die es gibt. Sex ist für Männer sehr wichtig. Männer verbringen mehr Zeit als Frauen mit sexuellen Gedanken, Tagträumen und Phantasien. Sie fangen früher an zu masturbieren und tun es öfter. Viele sind bereit, für Sex zu bezahlen, und manche brauchen sogar Gewalt, um ihn zu bekommen. Für Männer stellt Sex einen Wert dar: sie betrachten ihn als etwas Gutes an und für sich, egal ob er nun Teil einer Liebesbeziehung ist oder nicht und egal, ob diese nun gerade harmonisch ist oder nicht. In einer Untersuchung gaben 85% der Studentinnen an, dass eine emotionale Bindung immer oder meistens die Voraussetzung für Sex sei, wogegen 60% der Studenten „selten“ oder „nie“ angaben. Praktisch die Hälfte der Männer gibt an, dass sie Sex nie verweigern würden. Ähnliches ergibt sich aus dem bekannten Experiment der drei Sätze an eine fremde Person verbunden mit der Frage nach Sex: nicht eine Frau sagte Ja zu Sex, aber über 70% der Männer waren mit spontanem Sex mit der Fremden einverstanden. Ein weiterer Unterschied dürfte darin liegen, dass Männer Sex dazu benutzen, um Nähe herzustellen, wogegen bei den Frauen die Nähe erst die Voraussetzung zum Sex ist. Viele Männer berichten, dass sie während und nach dem Verkehr eine starke Liebe empfinden, und dass es ihnen nach dem Sex leichter fällt, ihre Gefühle auszudrücken. Männer haben auch die Tendenz, alle möglichen Situationen und Verhaltensweisen zu versexualisieren. Auch wenn Frauen oft ziemlich genau wissen, welche Wirkung sie auf Männer haben, scheint ihnen manchmal jegliches Bewusstsein dafür abzugehen. Ein Mann ist absolut fasziniert von einem tiefen Ausschnitt, einem kurzen Rock oder dem, was sich unter dem engen Pullover oder der engen Jeans abzeichnet. Ist die Frau sexy gekleidet und benimmt sie sich zusätzlich sexy, nimmt der Mann rasch an, dass sie für Sex bereit sein

müsste. In Wirklichkeit ist dies aber trotzdem sehr oft nicht der Fall. Ein weiterer Unterschied betrifft das Visuelle: Männliche Fantasien haben mehr visuelle Inhalte als weibliche. Es ist viel weniger wahrscheinlich, dass Frauen von nackten Männerkörpern erregt oder auch nur an ihnen interessiert wären wie Männer durch nackte Frauenkörper. Natürlich besuchen Frauen in den letzten Jahren zunehmend gern Männerstriptease-Shows. Für sie steht jedoch der Spass im Vordergrund, den sie in dieser Nacht unter Frauen haben, und es hat sehr wenig mit Sex zu tun. Die wenigsten Frauen finden eine solche Show sexuell erregend. Männer werden demgegenüber allgemein sehr viel schneller sexuell erregt, und wenn bereits Zärtlichkeiten ausgetauscht oder mit sexuellen Handlungen begonnen wurde, reagieren sie häufig sehr verletzt, wenn ihnen nicht erlaubt wird, ihren Höhepunkt zu erreichen. Frauen sind dagegen verstört, weil Männer so oft Berührungen sexuell interpretieren. Männer sind in Sachen Körperkontakt anders gepolt. Sie sehen Berührungen eher als Mittel zum Zweck an und drängen so schnell wie möglich zu den Genitalien vor: wenn sie noch nicht zu den Genitalien vordrängen, so geschieht das aus Rücksicht zur Partnerin, aber kaum je aus eigenem Bedürfnis, die Sache langsam anzugehen. Ginge es nach den Männern, so bräuchten sie auch Abwechslung und hätten gerne wechselnde Sexualpartnerinnen. Schliesslich geben Männer sexuelle Probleme nicht gerne zu, vor allem wenn es sich um ihre eigenen handelt. Viele dieser Unterschiede haben die Gemüter auf beiden Seiten erhitzt, und Frauen wie Männer werfen einander gegenseitig diese Unterschiede vor. Diese Situation ist unglücklich, weil sie keinen der beiden weiterbringt. Wir müssen lernen, uns aneinander anzupassen, aber Vorwürfe, Beschuldigungen und Schuldgefühle bringen uns dabei nicht weiter.

Die Fähigkeit, Wünsche zu äussern und für sie einzutreten ist eine der notwendigen Bedingungen für guten Sex. Viele Männer (auch Frauen) haben noch nicht einmal den Versuch unternommen, ihre Wünsche erfüllt zu erhalten. Sie fürchten das Risiko der Zurückweisung und der Abwertung. Es steht ausser Frage, dass das Eintreten für die eigenen Wünsche zu einer Verschlimmerung der partnerschaftlichen Situation führen kann, zumindest kurzfristig. Wie auch immer ihre Antwort ist, vermeiden Sie, Ihre Partnerin zu beschuldigen und machen Sie ihr keine Vorwürfe. Ein sicheres Indiz für Vorwürfe ist der häufige Gebrauch des Wörtchens *du* gefolgt von absoluten Bestimmungen: *du tust nie* oder *du machst immer*. Moralisierende Urteile und Beschimpfungen sind ein weiterer Indikator für Vorwürfe. Kritisieren Sie nur die Verhaltensweisen und Handlungen, nicht aber die Persönlichkeit und den Charakter. „Ich werde wütend, wenn du zu spät kommst“ wirkt anders als „Du bist eine verantwortungslose Person“. Wenn die Partnerin ein Problem mit Ihnen hat, dann machen Sie dieses soweit wie möglich zu Ihrem eigenen Problem. Die Bereitschaft, Ihnen zuzuhören kann bedeutend erhöht werden, wenn Sie Ihren eigenen Beitrag zum Problem anerkennen (und die Wahrscheinlichkeit, dass Sie tatsächlich dazu beigetragen haben, ist ziemlich gross).

Sich einzubringen heisst, für seine Wünsche angemessen und direkt einzutreten. Es heisst, das eine Extrem zu vermeiden, nämlich so passiv und nachgiebig zu sein, dass die eigenen Bedürfnisse überhaupt nicht erfüllt werden, aber auch nicht so rücksichtslos, dass man die Rechte der anderen mit Füßen tritt.

Ein paar todsichere Antierotika: Wie Sie garantiert zu einem sexuellen Versager werden!

- Frauen weder respektieren noch ernst nehmen, ihr bloss nicht zuhören und nur von sich selber erzählen. Ziehen Sie beim Sex immer Ihr eigenes Ding durch und machen Sie sich ja keine Gedanken über ihre Wünsche.
- Seien Sie so ordinär wie möglich und fallen Sie auch direkt mit der Tür ins Haus à la „Ich will dich so richtig durchficken“ oder „Blas mir einen“.
- Lassen Sie sich nicht von irgendwelchen negativen Reaktionen stören, jeder weiss ja, dass Frauen ja meinen, wenn sie nein sagen.
- Verwenden Sie ja keine zärtlichen Gesten oder Worte.
- Verschwenden Sie keine Zeit mit Küssen und nicht-genitalen Streicheleinheiten, sondern machen Sie sich sofort an die wichtigen Körperteile, nämlich Brüste und Genitalien heran.
- Wenn Sie irgendein Problem haben, z.B. ihn hochzubringen, versuchen Sie, es vor ihr zu verstecken. Wenn sie es trotzdem merkt, sollten Sie ihr die Schuld zuschieben: „Das ist mir noch bei keiner anderen passiert“.
- Hören Sie nicht hin, wenn Sie Vorschläge macht oder Anweisungen erteilt. Wenn sie Ihnen zu verstehen gibt, dass sie gerne an der Klitoris stimuliert werden möchte, sagen Sie ihr, dass noch keine Frau dies bei Ihnen jemals nötig gehabt hätte.
- Behalten Sie Ihre eigene Erregung für sich und zeigen Sie weder mit Worten noch mit Gesten oder der Atmung, dass Sie etwas geniessen.
- Setzen Sie sie unter Druck einen Orgasmus zu bekommen, damit Sie zufrieden mit sich selbst sein können.
- Sobald Sie Ihren Orgasmus gehabt haben, hören Sie auf und fragen Sie „Biste gekommen?“ Egal, was sie antwortet, bringen Sie sie dazu, Ihnen glaubhaft zu versichern, dass Sie gerade die beste Nummer geschoben haben, die sie je hatte. „Na, war das nicht ein Erdbeben?“ Ganz gleich, was sie antwortet, drehen Sie sich um und schlafen Sie ein, oder Sie stehen auf, ziehen sich an und wenden sich etwas Wichtigerem zu, zum Beispiel dem Fernseher.

Im Ernst: **Was Frauen wollen**

Frauen wünschen, dass Sie den nicht-sexuellen Aspekten Ihrer Beziehung Beachtung schenken. Viele Frauen sagen: „Wenn ich mich bei dir oder in unserer Beziehung nicht wohl fühle, dann ist die Tür zum Sex zu“. Das ist keine Drohung, sondern einfach nur eine Feststellung. Seien Sie also voll da, voll im Hier und Jetzt, wenn Sie mit ihr zusammen sind. Sagen Sie ihr, was Sie für sie empfinden. Hören Sie ihr zu und nehmen Sie ernst, was sie Ihnen sagt. Was immer Sie trotzdem wünschen, respektieren Sie bedingungslos ihre sexuellen Zurückweisungen. Frauen werden rasend, wenn ein Mann ihr Nein nicht ernst nimmt oder wenn er beleidigt reagiert. Akzeptieren Sie jede sexuelle

Abweisung, gute Liebhaber werden oft zurückgewiesen. Lernen Sie, auch nicht-sexuelle Berührungen und Sinnlichkeit zu geniessen. Fangen Sie beim Sex langsam und zärtlich an und nicht gleich bei den Brüsten und zwischen ihren Beinen. Zeigen Sie Ihre Lust. Reagieren Sie sensibel auf die Wünsche Ihrer Partnerin, sowohl im Bett als auch ausserhalb. Setzen Sie sie nicht unter Druck, einen Orgasmus haben zu müssen oder auf irgendeine andere Art etwas leisten zu müssen. Lassen Sie Ihre Partnerin selbst definieren, was für sie befriedigend ist und glauben Sie ihr auch, falls sie sagt, dass Sex ihr auch ohne Orgasmus Spass machen kann. Und was auch immer abgelaufen ist, versuchen Sie stets, den Sex mit einer positiven Note ausklingen zu lassen. Nehmen Sie's leicht und haben Sie Spass dabei. Seien Sie erfinderisch und phantasievoll. Sehr viele Frauen haben dieses Anliegen: sie wollen, dass ihre Männer neue Ideen einbringen. Bleiben Sie wach und präsent, auch wenn der Sex vorbei ist, zumindest manchmal. Alle Frauen äussern wie wichtig ihnen die Zweisamkeit ist, nachdem die Genitalien befriedigt worden sind. Sie wollen kuscheln, reden und in irgendeiner Art die Verbindung aufrechterhalten, wenigstens für ein paar Augenblicke. Versuchen Sie romantisch zu bleiben. Vielen Frauen fällt halt auf, dass Männer in der Anfangsphase, wenn sie eine Frau noch umwerben, viel romantischer sind als später, wenn die Beziehung in feste Bahnen gekommen ist.

Guter Oralverkehr für die Frau

Hierzu gibt es kein Handbuch, weil die Frauen sich sehr voneinander unterscheiden, so dass was immer jemand sagen würde, immer nur auf einzelne Frauen zutreffen würde und auf andere nicht. Trotzdem ein paar Denkanstösse: Die Klitoris ist bei vielen Frauen zu empfindlich für eine direkte Stimulation. Diese Frauen wollen um sie herum geleckt werden (daneben, darüber, darunter), aber nicht direkt an der Klitoris. Der einzige Weg herauszufinden, was ihr am besten gefällt, ist der, sich von ihren Reaktionen leiten zu lassen und mit ihr darüber zu sprechen. Wie bei allen sexuellen Aktivitäten ist es wichtig, ein Feedback über die Reaktion ihrer Partnerin auf die klitorale Stimulation hin zu bekommen. Sie sollten sie fragen, was ihr am besten und am wenigsten gefallen hat.

Nähe

- durch Gespräche: Männer müssen lernen, ihre Wünsche wahrzunehmen, mehr Kontrolle über ihr Leben zu erhalten und sich allgemein wohler zu fühlen. Die sexuellen und partnerschaftlichen Wünsche vieler Männer bleiben unbefriedigt, entweder weil sie nicht sicher sind, welche Bedürfnisse sie eigentlich haben, oder weil sie diese nicht angemessen kommunizieren können. Unerfüllte Bedürfnisse führen jedoch zu Frustration, Wut und einem Gefühl der Hoffnungslosigkeit. Wenn ein Paar in die Therapie kommt, sagt der Mann oft, er habe eigentlich gar keine Bedürfnisse und sei nur auf Wunsch seiner Partnerin hier. Wenn er sich dann jedoch näher mit sich selbst beschäftigt, kommt heraus, dass ihm doch alle möglichen Dinge fehlen. Zum Beispiel mehr Abwechslung im Sexualleben mit der Partnerin. Weil er vage befürchtet, sie könne damit nicht einverstanden sein, sagt er jahrelang nichts. Wenn Sie Ihre Wünsche also erfüllt haben wollen, müssen Sie dafür sorgen, dass die

Kommunikation zwischen Ihnen und Ihrer Partnerin so gut klappt, dass Sie ihr auch von dem, was in Ihnen vorgeht, erzählen können.

- Durch bessere Gesundheit.
- Durch bessere Beziehung: Viele Frauen beklagen sich über die mangelnde Bereitschaft ihrer Männer, mit ihnen zu reden und zuzuhören, mehr als über irgendetwas anderes sonst. Ganze 98% von vielen tausend Frauen gaben in einer gross angelegten Untersuchung an, sich „mehr verbale Nähe zu den Männern, die sie lieben“ zu wünschen. Genauer gesagt, sie wollen, dass „ihre Männer mehr über ihre eigenen persönlichen Gedanken, Gefühle, Pläne und Sorgen sprechen und sie auch nach den ihren fragen“. Viele Männer, die mit dem Trennungsentscheid ihrer Frauen konfrontiert werden, sind völlig vor den Kopf gestossen und hatten keine Ahnung, dass ihre Frau so unglücklich mit ihnen war. Und zwar, weil sie ihnen keine Aufmerksamkeit geschenkt hatten. Es kann mit grosser Wahrscheinlichkeit davon ausgegangen werden, dass die Frau ihre Unzufriedenheit wohl unzählige Male zum Ausdruck gebracht hatte: Und ihr Mann hatte diese Klagen zwar wohl gehört – er war ja in der Lage, davon zu erzählen, aber überhaupt nicht registriert. In einer Untersuchung über Scheidungen waren sage und schreibe 25% der Männer völlig überrascht davon, dass ihre Frauen die Scheidung wollten. Wenn Sie also eine gute Beziehung und damit guten Sex wollen, ist es wichtig, sich der Beziehung bewusst zu werden und auf sie zu achten, zu lernen, den Rückmeldungen und Vorschlägen der Partnerin zuzuhören und die eigenen auszudrücken. Von den erlernten Kommunikationskompetenzen können die Männer übrigens auch im Umgang mit Kindern, Freunden oder Arbeitskollegen profitieren. Wir Männer haben viel zu gewinnen, wenn wir unsere Kontaktfähigkeit zu den Menschen, die wir lieben, verbessern.

Kommunikation

.. ist zu einem Schlagwort unserer Zeit geworden. Doch welche Art von Kommunikation ist hier gemeint? Viele Frauen beschwerten sich, dass Männer „nicht reden“, obwohl sie das natürlich tun. Der springende Punkt ist aber nicht wie viel, sondern worüber und wie. Für eine gute Beziehung und guten Sex sind persönliche Gespräche nötig, in denen Informationen darüber vermittelt werden, wie der Partner sich selbst, den oder die andere, die gemeinsame Beziehung, Sex, die Arbeit und andere wichtige und relevante Dinge wahrnimmt, was er dabei denkt und fühlt. Viele Männer reden gerne über Sport, Politik, Geld und andere Dinge wie Autos, Computer und so weiter, aber wir haben wenig Übung darin, persönliche Gespräche zu führen. Viele Männer, die bei der Arbeit oder beim Sport zusammenkommen, wissen oft so gut wie gar nichts über das Leben ihrer „Freunde“. Was sie tun, steht im Mittelpunkt ihres Zusammenseins, und nicht, wer sie sind.

Frauen reden oft deshalb mehr als Männern lieb ist, weil sie das Gefühl nicht loswerden, dass ihnen überhaupt nicht zugehört wird. Also versuchen sie immer wieder, sich Gehör zu schaffen.

Deshalb ist es wichtig, dass Männer lernen besser zuzuhören und dass sie lernen, besser über ihre Gefühle zu sprechen. Beides kann man lernen, aber es braucht viel

Übung. Das Problem liegt nicht in der Kommunikation selbst, sondern darin, wie sie betrieben wird. Man muss deshalb lernen, auf eine konstruktivere und weniger destruktive Art zu kommunizieren.

Häufige Kommunikationsfehler sind:

- Angriff und Verteidigung: Es geht nicht darum, wer recht hat (ob es stimmt, dass Sie immer Zeit für Tennis haben, aber nicht für Ihre Partnerin), sondern die sachliche Ebene dient nur dazu, die dahinter liegende Beziehungsdynamik auszutragen. **Bei Beziehungsproblemen spielen immer Gefühle eine Rolle.** Einer fühlt sich missverstanden, zurückgesetzt, verletzt, ignoriert, überwacht, unfair behandelt, vernachlässigt, nicht geschätzt oder ungeliebt. Diese Gefühle schreien geradezu danach sich mit ihnen zu beschäftigen und das alleine ist ein wichtiger Grund, warum Männer lernen müssen, Gefühle besser zu artikulieren. Verteidigung überzeugt den anderen fast nie. Es macht nun wirklich keinen Unterschied, ob Sie sich zehn Minuten oder zwei Stunden verspätet hatten. Wirklich wichtig sind die Gefühle, die Ihr Zuspätkommen in Ihrer Partnerin auslöst, und diese sind es, die angesprochen werden müssen. Doch wie steht es nun mit dem Recht haben und der objektiven Wahrheit? Was ist, wenn Sie mit 100% Sicherheit wissen, dass Ihre Partnerin X doch getan oder Y doch gesagt hat? Es mag Sie vielleicht überraschen, doch das macht keinen Unterschied. Erstens kann in den meistens Beziehungskonflikten die Wahrheit ohnehin nicht ermittelt werden. Es gibt immer nur verschiedene Wahrnehmungen, Interpretationen, Positionen und Meinungen. Und keiner dann dabei den anderen überzeugen. Zweitens, selbst wenn die Wahrheit ermittelt werden könnte, würde es an Ihrer Situation als Paar keinen Deut ändern. Tatsächlich könnte es die Lage sogar eher noch verschlimmern. **Lassen Sie es bleiben, die Rechtmässigkeit Ihrer Position beweisen zu wollen, und vermeiden Sie es, auf Ihrem Rechthaben zu beharren und ihr Unrecht vorzuwerfen – das ist für eine Beziehung tödlich.** Eine Beziehung ist nämlich kein Gericht und auch kein Schlachtfeld. Alle anderen Kriegsspiele sind weitere Varianten von Angriff und Verteidigung. Nachfolgend die wichtigsten.
- Die Partnerin verteufeln: Wir haben das Bedürfnis, unser Verhalten vor uns selbst zu rechtfertigen. Um das zu erreichen, verteufeln wir die Partnerin. In Kriegen passiert übrigens etwas Ähnliches: Wir müssen die Gegenseite unmenschlich finden, damit sie uns böse erscheint und unser Verhalten gerechtfertigt.
- Schmollen und Verweigern der Kommunikation: Durch solches Verhalten will der Mann seine Partnerin vernichtend treffen à la: „Das hast du nun davon, dass du mich kritisiert hast. Ich werde eine Woche lang nicht mit dir reden. Mal sehen, wie dir das schmeckt!“ Sie wird zwar nun öfter die Kritik für sich behalten, was sie jedoch zu beanstanden hat, verschwindet ja nicht einfach von selbst vom Erdboden. Am Ende führt diese Situation zunächst zu einer emotionalen und sexuellen Distanz, die nicht selten in der Trennung durch die Partnerin endet, wobei der Mann dann ganz überrascht ist.
- Verbündete finden: Feindliche Länder suchen sich Verbündete, um ihre Macht zu stärken, und genauso suchen Partner ebenso die Unterstützung Dritter, oft von

Autoritätspersonen, um ihre jeweilige Position zu festigen. Und bringen in die Diskussion ein, dass ihr bester Freund/Freundin, die Mutter, der Therapeut oder die Mutter der Partnerin auch meint, dass du im Unrecht bist. Eine typische Reaktion darauf wäre die Suche nach eigenen Verbündeten: „Es ist mir ganz egal, was dein Therapeut/Freund/..., sagt, mein Therapeut/Freund/... findet, du bist ein Widerling!“ Jetzt sind wir schon ein nettes Stück weiter gekommen, nicht wahr?

- Der atomare Vernichtungsschlag: Geh ihr an die verwundbarsten Punkte: Das Ergebnis eines atomaren Angriffs ist absehbar. Entweder die Partnerin ist so angegriffen, dass sie sich verletzt zurückzieht und die Beziehung für Monate auf Eis legt, oder sie zahlt es ihnen in barer Münze zurück und dann sind sie beide vernichtet. In beiden Fällen ist nicht nur der Schmerz, sondern auch der Vertrauensverlust ungeheuer gross.

Das vielleicht Wichtigste, was Liebende tun können ist, die Schwierigkeiten, die beide mit der Beziehung haben, verstehen zu wollen und sie in einer Atmosphäre des Wohlwollens anzunehmen. Das einfühlsame Zuhören und die freien Meinungs- und Gefühlsäusserungen erlauben es uns, einen tieferen Einblick in uns und in unsere Partnerin zu erhalten. Dabei stellt sich dann letztendlich fast immer heraus, dass weder der eine noch die andere absichtlich böse oder grausam ist bzw. versucht, dem Partner einen Strich durch die Rechnung zu machen. Je mehr wir die einzelnen Beziehungskomponenten verstehen und einander Verständnis für unsere Schwierigkeiten entgegenbringen, desto mehr Liebe und Unterstützung können wir für uns selbst empfangen und unseren Partnerinnen geben.

Wie Sie lernen können, besser zuzuhören

Auch wenn die Partner einander zuhören ist es oft so, dass der Partner A sagt, der Zuhörer aber B versteht. Es fehlt vielen Menschen das Verständnis dafür, wie wichtig Zuhören ist. Manche haben auch die Befürchtung, dass Verstehen gleichzeitig auch Zustimmung bedeuten muss. Menschen sind normalerweise viel kompromissbereiter, wenn sie sich verstanden fühlen. Kommunikation besteht aus mindestens zwei Teilen: Dem Inhalt und den Gefühlen hinter dem geschilderten Inhalt. Der Zuhörer darf das Geschilderte nicht bewerten, indem er etwa sagt, die geschilderten Gefühle seien unlogisch. Er soll auch nicht versuchen, Lösungsvorschläge zu präsentieren, denn meist wird das offene Ohr unterstützender empfunden als der Ratschlag. Das Zuhören ist letztlich nichts mehr als der Versuch, das Gesagte vom Standpunkt des Sprechenden aus zu verstehen.

Daraus lassen sich folgende Regeln für gutes Zuhören ableiten:

1. Denken Sie immer daran, dass Ihr einziges Ziel sein sollte, die Erfahrungen, Gefühle und Einstellungen Ihrer Partnerin zu verstehen. Ihr eigener Standpunkt ist überhaupt nicht massgebend.
2. Schenken Sie dem Sprecher Ihre volle Aufmerksamkeit und fassen Sie zusammen, was Sie vom Gehörten verstanden haben. Schliessen Sie dabei auch die geschilderten Gefühle mit ein.

3. Stellen Sie ermutigende Fragen, um dem Sprecher weiterzuhelfen und auch um selbst Klarheit zu erhalten.
4. Geben Sie sich Mühe, nicht nur den Inhalt, sondern auch die Gefühle dahinter zu verstehen. Fragen sie bsp: „Wie hast du dich da gefühlt?“ oder „Wie war das für dich?“
5. Zeigen Sie Verständnis für die Sprecherin.

Beispiel:

Sie: „Fred hat mich wieder zusammengestaucht, weil ich den Bericht noch nicht habe. Dabei ist er erst nächste Woche fällig. Ich habe mich extrem aufgeregt und würde am liebsten kündigen“.

Er: „Fred ist ein Arschloch. Sag ihm doch, er soll sich seinen Bericht sonstwohin stecken.“ -> ungünstig.

Besser wäre: Er: „Das verstehe ich, dass dich das aufregt, seine Reaktion ist wirklich unfair. Wie ging es dir denn in dieser Situation, wie hast du dich da gefühlt?“

Eine echte Herausforderung ist das Zuhören, wenn Ihre Partnerin Sie kritisiert oder wenn Sie wütend auf Sie ist. Wut der Partnerin ist für Männer eines der schwierigsten Dinge, die es gibt. Viele Männer sind völlig überfordert, entmutigt und hoffnungslos, wenn sie es mit einer wütenden Partnerin zu tun haben. Hilfreich ist einzig, die Partnerin weder anzugreifen und sich nicht zu verteidigen oder zurückzuziehen, sondern nachzufragen: „Es tut mir leid, dass du so ärgerlich bist. Was an meinem Verhalten hat dich so wütend gemacht?“ Nach der Antwort können Sie auch fragen: „Welche Gedanken gingen Dir dabei durch den Kopf?“ Vielleicht wird die Partnerin sagen, Sie fühle sich von Ihnen nicht ernst genommen. Akzeptieren Sie, dass Sie bei ihr dieses Gefühl ausgelöst haben. Schildern Sie Ihr allenfalls auch, dass dies nicht Ihre Absicht gewesen sei und dass es Ihnen leid tut.

Sexuelles Feedback: Männern wird oft eingeimpft, sie müssten irgendwie schon wissen, was eine Frau im Bett braucht. Kann man aber nicht, es sei denn, man erfährt es von der Partnerin direkt.

Als Sprecher fällt Männern oft schwer, ihre Gefühle zu benennen soweit es über Wut hinausgeht. Dahinter verbergen sich meist andere, weiche Gefühle wie empfundene Ablehnung, Trauer oder Vernachlässigung. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, Ihre Gefühle zu bestimmen, kann es helfen, auf die beiden emotionalen Hauptindikatoren zu achten – nämlich, was in Ihrem Kopf (Gedanken) vorgeht und was in Ihrem Körper vorgeht. Wenn Sie zum Beispiel schwitzen, könnten Sie sich fragen, welche Emotionen sich dahinter verbergen könnten. Für Frauen ist es wichtig, diese Gefühle zu erkennen und mitzukriegen. Männer müssen vor Frauen nicht stark sein. Frauen sind häufig zufriedener, wenn sie feststellen, dass es ihrem Mann nicht so gut geht, weil sie dann mehr emotionale Verbundenheit spüren, als wenn er stets den starken Macker markiert. Auch beim Sex beklagen sich viele Frauen darüber, ihre Männer würden ihre Lust und Leidenschaft nicht genügend zum Ausdruck bringen. Ich habe noch nie von einer Frau

die Klage gehört, ihr Liebhafter sei zu leidenschaftlich oder zeige zuviel Lust. Wir alle lieben es, wenn andere ihrem Vergnügen Ausdruck verleihen, vor allem, wenn wir selbst die Ursache sind. Die Lust lässt sich für beide Seiten steigern, je mehr sie nach aussen gezeigt wird. Dasselbe gilt auch für Worte, die nicht in die Öffentlichkeit gehören. Sie wollen kaum jedes Mal, wenn Sie miteinander schlafen, Liebe machen. Hin und wieder wollen Sie vielleicht ficken oder bumsen und Wörter wie Schwanz, Arsch oder Fotze aussprechen. Vergewissern Sie sich aber, ob es für Ihre Partnerin ok ist, ab und zu solche Worte zu gebrauchen. Vergessen Sie nicht, nach dem Sex über alles, was gelaufen ist, zu sprechen.

Besserer Umgang mit Konflikten

Wie Paare mit Konflikten umgehen, bestimmt in grossem Masse, wie sich Beziehung und Sex gestalten. Unausgesprochene Frustrationen sind ein grosses Problem in Beziehungen. Viele Paare neigen dazu, sie unter den Teppich zu kehren, vergessen dabei aber, dass sie trotzdem vorhanden sind und weitere Probleme nach sich ziehen können. Es kann helfen, wenn sich Paare regelmässig zu einem Gespräch verabreden, in dem beide alles, was sie wollen, zur Sprache bringen können. Versuchen Sie bei Konflikten davon auszugehen, dass Ihre Partnerin gute Gründe für Ihr Verhalten hatte und es ihr nicht darum ging, Sie zu schikanieren. Dazu eignet sich folgende Übung:

Sie der Anwalt Ihrer Partnerin, die genau wegen dieses Vergehens vor Gericht steht. Sie müssen den Richter davon überzeugen, dass ihre Tat, wenn schon nicht richtig, so doch wenigstens vernünftig und verständlich war. Sie müssen sie so gut wie möglich verteidigen. Je besser Ihnen das gelingt, desto besser letztendlich für Sie. Sie brauchen viel Empathie für diese Übung, weil Sie Ihre eigenen Gefühle aussen vor lassen müssen und vollständig die Perspektive Ihrer Partnerin übernehmen müssen. Es steht Ihnen frei, sie dazu zu befragen, um Informationen zu erhalten, wie sie die Situation aufgefasst hat und wie sie sich gefühlt hat.

Auch wenn der Vorwurf Ihrer Partnerin vielleicht verallgemeinert daherkommt und so nicht stimmt, sollten Sie versuchen, ihr recht zu geben: „Ich weiss, normalerweise streite ich mit dir darüber, aber du hast recht: ich habe gestern tatsächlich xy nicht gemacht“. Es geht darum, in der Kritik auch etwas zu suchen, dem Sie zustimmen können. Ganz gleich, wie empörend ihre Aussage ist, egal wie sehr sie übertreibt, irgendwo steckt meistens ein Körnchen Wahrheit darin. Noch besser ist, wenn Sie ihre Gefühle bestätigen können. „Ich verstehe, dass du dich so fühlst“. Am allerbesten ist, sich zu entschuldigen: „Du hast recht. Ich war tatsächlich vergesslich. Ich verstehe, dass du wütend bist. Es tut mir leid“.

Wichtig ist: Halten Sie sich an Abmachungen: Versprechen Sie nichts, wenn Sie sich nicht ganz sicher sind, dass Sie es auch tun können und werden.

Berührungen

Leider ist die Auffassung in der Gesellschaft weit verbreitet, Berührungen seien etwas rein Sexuelles. Väter berühren ihre Söhne nach dem Kindesalter so gut wie gar nicht

mehr. Da der Sohn schliesslich dem Vater nachahmt, lernt er so eine höchst nachhaltige schlechte Lektion. Zuneigung zeigen sie dann häufig durch herumbalgen oder spielerischem Boxen, und sogar beim Sex sind viele Männer oft zu grob. Vieles spricht dafür, dass die Sexbesessenheit in unserer Kultur gar nicht Ausdruck eines sexuellen Interesses, sondern vielmehr eine Suche nach der Befriedigung von Kontaktbedürfnissen ist. Männer nehmen ihr Bedürfnis nach Nähe, Trost oder Unterstützung dann nicht mehr wahr. Er will nur das eine – Sex. Wann immer er etwas fühlt, das man auch als Bedürfnis nach Wärme oder Vertrautheit oder Nähe bezeichnen könnte, interpretiert er es als ein Bedürfnis nach – Sex. Die traurige Konsequenz ist ein Nichtkennen ihrer wahren Wünsche und eine daraus resultierende Unfähigkeit, ihre Bedürfnisse zu befriedigen. Fragen Sie sich doch einmal, ob Sie so viel Körperkontakt bekommen, wie Sie gerne hätten – kuscheln, umarmen, schmusen, massieren – und stellen Sie Ihrer Partnerin dieselbe Frage. Wenn einer von Ihnen mehr will, dann sollten Sie sich an die Arbeit machen. Wenn der Mann alles auf den Sex konzentriert, dann ist er bei Berührungen in Gedanken schon bei dem was – seiner Hoffnung nach – als nächstes kommt, anstatt bei dem, was gerade ist. Das einzige Geheimnis für lustvolles Berühren und lustvollen Sex ist es, ganz bei der Sache zu sein und im Augenblick zu leben. Wenn Sie aber nicht bei der Sache sind, dann sind Sie nicht dabei – Sie können ja nichts erleben, solange Sie nicht dabei sind, wenn es passiert. Wichtig ist, dass sowohl Ihnen wie auch Ihrer Partnerin bewusst werden sollte, dass Berührungen nicht notwendigerweise zu Sex führen müssen.

Übung: Nicht-genitale Körpermassage

Je 15 Minuten. Ein Partner massiert mit leichten, streichelnden Handbewegungen. Einer ist aktiv, der andere ganz passiv, er darf den aktiven nicht berühren. Weil der passive anschliessend sehr entspannt ist, sollten die beiden Übungen nicht direkt hintereinander geplant werden. Ziel ist es, die Erfahrung der Berührung zu ermöglichen, ohne gleich andere Absichten im Kopf zu haben. Sexuelle Erregung kann zwar vorkommen, ist aber nicht der Zweck der Übung. Anschliessend sollte ein Austausch / Feedback stattfinden darüber, wie die Erfahrung für Sie beide gewesen ist. Teilen Sie einander mit, was Sie am meisten und was am wenigsten mochten, welches Gefühl vorgeherrscht hat und welche Schwierigkeiten Sie vielleicht hatten. Der passive Partner hat die absolute Kontrolle während der Übung, er gibt die Anweisungen wie und wo er berührt werden will, der aktive befolgt dies nur. Der passive Partner kann um alles bitten, ausser um Berührungen im Genitalbereich. Beendet wird die Übung vom passiven Partner.

Variante: Der aktive Partner macht es zu seinem eigenen Vergnügen, berührt und massiert so, wie es ihm gefällt und der passive muss alles erdulden. Der aktive macht es für sich selbst schön und achtet gar nicht darauf, wie es für den passiven sein könnte. Der aktive Partner beendet die Übung. Anschliessend Austausch und Feedback.

Verführung:

Die Frage, wie man Sex initiiert ist ein recht vernachlässigtes Thema. Die Kunst des Verführens schliesst viele Formen der Überredung und Beeinflussung mit ein.

Frauen möchten in der Regel zum Sex verführt werden und beschwerten sich, dass Männer keine Ahnung vom Verführen hätten. Eine Problemlösung ist, sich die Sache wie eine Einladung vorzustellen: Es geht darum, vom anderen die Einwilligung dafür zu bekommen. Bei sexueller Initiative gibt es mindestens zwei Elemente. Das erste ist das Angebot, die Einladung. Der zweite Faktor ist die Bereitschaft, zurückgewiesen zu werden. Die Einladung selbst ist eine Kunst und es gibt kein Patentrezept, weil was den einen erregt dem anderen ablöschen kann. Jede Einladung hat bessere Erfolgschancen, wenn zuvor das Klima in der Beziehung gut ist. Der Mann sollte also darauf achten, dass er und seine Partnerin sich bereits näher gekommen sind, bevor er die Einladung macht. Natürlich braucht es eine gewisse Überzeugungstechnik. Versuchen Sie, ihr mit Worten, zurückhaltenden Berührungen oder Gesten zu verstehen zu geben, warum Sex gerade jetzt eine gute Idee sein könnte. Musik ist eine gute Hilfe. Küssen ist auch fast immer gut – es gibt wenige Frauen, die sich darüber beklagen, ihr Mann küsse sie zu viel. Die allermeisten Frauen bevorzugen eine recht langsame Herangehensweise an Sex. Ein wichtiger Aspekt der Verführung ist es, der Partnerin das Gefühl zu geben, dass sie etwas Besonderes ist, dass sie begehrt wird. Auf alle Fälle möchte sie nicht das Gefühl haben, durch jede andere Frau ersetzbar zu sein und Sie nur deshalb mit ihr Sex wollen, weil gerade keine andere da ist.

Lusttöter sind etwa:

- Anlügen oder Druck ausüben
- Nicht für Privatsphäre sorgen (Natels weg!)
- Über belanglose Dinge reden – nichts vom Sport, von den Kindern, vom Beruf, etc.
- Immer die Initiative ergreifen.

Demgegenüber mögen es 95% der Frauen, vor dem Sex von ihrem Partner entkleidet zu werden. Wichtig ist auch, dass Sie Ihre Wünsche mitteilen und sich dabei positiv ausdrücken. Ganz schlecht wäre: „Das ist viel zu sanft. Ich habe dir doch gesagt, dass ich es fester mag. Warum kannst du dir das denn nicht merken?“ Viel besser ist: „Ein bisschen fester ... noch fester ... ja, genau, das ist es, phantastisch.“ Menschen, die mit ihrem Sexleben zufrieden sind, geben immer Feedbacks dieser Art, sogar in langjährigen Partnerschaften.

Ein guter Verführer weiss es, mit Zurückweisungen umzugehen. Sie werden viele Male abgelehnt werden. Leider haben viele Männer Angst vor Ablehnung und ergreifen gar nicht mehr die Initiative. Wer sich aber auf mögliches Abgelehntwerden konzentriert, hat nicht viel vom Leben. Erfolgreiche Menschen konzentrieren sich auf den Erfolg und nicht auf das Versagen.

Den wichtigsten Tip, den man in Bezug auf das Äussern von Wünschen geben kann ist, sich dabei positiv auszudrücken. Also statt: „Das ist viel zu fest, ich habe dir doch gesagt, dass ich es sanfter mag!“, wäre besser: „Ein bisschen sanfter ... noch sanfter ... ja genau, das ist es..“. Die Erregung kann dadurch intensiviert werden, indem die Lust mit Worten, Lauten und Bewegungen gezeigt wird. Je mehr der Erregung und Lust Ausdruck gegeben wird, desto erregter werden Sie sich fühlen. Wir alle versuchen, in Sachen Sex so gut wie möglich zu sein und eventuelle Schwierigkeiten zu vertuschen.

Viele Menschen sind beim Sex Lichtjahre von dem entfernt, was gerade passiert. Ganz allgemein vermindert dieses Nicht-bei-der-Sache-sein die Erregung und den Spass beim Sex, insbesondere wenn die Gedanken zu nichtsexuellen Themen wie dem Einkaufen abwandern.

Bei Lustlosigkeit kann folgende Übung helfen: Glüsteln

Wir alle haben mehrere sexuelle Impulse pro Tag. Wenn Sie das nächste Mal einen sexuellen Impuls, auch nur ein ganz schwacher, wahrnehmen, dann sollten Sie versuchen, diesem ein paar Sekunden nachzuhängen. Was auch immer Ihnen dabei vorschwebt, lassen Sie sich darauf ein. Drehen Sie also Ihre eigenen Erotikfilme aus Ihren Fantasien. Versuchen Sie, sich vorzustellen, was Sie gerne mit dieser Person tun würden, die den Gedanken an Sex ausgelöst hat. Daraufhin können Sie diese Person langsam ausblenden und Sie durch Ihre Partnerin oder Ihren Partner ersetzen. Zilbergeld regt an ruhig zu fantasieren, wenn Sie mit Ihrer Partnerin schlafen, solange Sie das nicht jedes Mal tun. Er meint weiter, es sei in Ordnung, ab und zu erotisches Material wie Filme oder Romane zu verwenden. Gegen auftretende Schuldgefühle bei Fremdfantasien rät Zilbergeld folgendes: Führen Sie sich einmal alle möglichen Vorteile vor Augen, die daraus resultieren können, dass Sie die Regeln brechen, indem Sie etwas „Verbotenes“ tun. Einige

dieser Vorteile könnten sein, dass es Ihnen grössere Lust verschafft, dass es Ihnen hilft, Ihr sexuelles Funktionieren in der Partnerschaft zu verbessern, dass der Sex auch Ihrer Partnerin grössere Lust bereitet, dass es Ihnen damit hilft, Ihre Beziehung zu verbessern, und so weiter. Denken Sie auch daran, dass es die Erregung bedeutend erhöhen kann, wenn man gegen Moralvorstellungen verstösst und etwas „Schmutziges“ tut. Das hat Woody Allen wohl gemeint, als er sagte: „Ist Sex womöglich etwas Schmutziges? Ja, aber nur, wenn man es richtig macht.“

Sex für Singles:

Eine erste Verabredung sollte nicht länger als ein, zwei Stunden dauern und nur ein Drink oder ein Abendessen etc. sein. Im Leben der Singles gibt es grosses Problem: Männer glauben lügen zu müssen, um Sex zu bekommen, und nicht einfach sagen zu dürfen: „Du machst mich an, ich würde gerne die Nacht mit dir verbringen.“ Sicher würden sie so öfters abgewiesen werden. Aber nicht selten werden sie auch genau das erhalten, was sie wünschen und sich nachher nicht schlecht fühlen müssen. Wichtig ist auch: Sagen Sie nicht, dass Sie anrufen werden, wenn Sie nicht sicher wissen, ob Sie es tatsächlich tun werden. Obwohl Ehrlichkeit nicht immer die beste Strategie sein muss – es gibt auch Momente, in denen man besser den Mund hält -, sollte es dennoch immer die erste Strategie sein, die man in Erwägung zieht.

Das erste Mal mit einer neuen Partnerin ist nicht einfach, und doch ist es oft eine entscheidende Erfahrung für ein werdendes Paar. Beide erhoffen sich vieles, machen sich aber Sorgen, dass Sie irgendwelchen Ansprüchen nicht genügen könnten. Männer fühlen sich darüber hinaus meistens auch für den Verlauf des Liebesspiels verantwortlich. Sehr viele Frauen bekommen beim ersten Sex keinen Orgasmus. Es ist normal, dass beide leicht nervös sind. Sex ist ja auch nicht etwas, was man mit jedem macht. Sondern eine einzigartige Erfahrung, bei der Sie jemandem einen intensiveren Zugang zu Ihrem Selbst zugestehen, Zugang zu Ihrer Nacktheit, zu Ihren Säften, Ihren Gerüchen, Ihren Gefühlen. Das Wichtigste ist: Lassen Sie sich erst auf Sex ein, wenn die Rahmenbedingungen stimmen und Sie sich wohl fühlen. Überstürzen Sie nichts, gehen Sie es ruhig an. Je wohler sich jemand fühlt, desto intimer können auch die Berührungen und Empfindungen werden. Wenn während dem Sex ein Problem auftritt, ist es

wahrscheinlich besser, darüber zu reden. Etwa, wenn Sie zu schnell gekommen sind oder wenn Sie, trotz manueller und oraler Stimulation keine Erektion haben. Wenn Sie merken, dass Sie nervös sind und wahrscheinlich keine Erektion bekommen können, könnten Sie die Versuche Ihrer Partnerin, Sie weiter zu stimulieren, einfach unterbinden: „Er (Ihr Penis) ist beim ersten Mal immer schüchtern und ich fürchte, das wird heute nicht anders sein. Ich glaube nicht, dass ich einen Steifen bekommen kann. Können wir etwas anderes tun (wie kann ich es dir machen)?“ Was auf keinen Fall angebracht ist, wäre eine Entschuldigung.

Die Erotik in langjährigen Beziehungen nicht erlöschen lassen:

Wer verheiratet ist, denkt immer, dass die spannenden Geschichten anderswo ablaufen müssten. Dies mag teils zutreffen, doch ist zu beachten, dass auch einiges dafür spricht, dass der Sex mit der Dauer der Beziehung besser wird. So kommen Frauen mit ihren Ehemännern viel eher zum Orgasmus als mit Liebhabern. Dennoch lässt der Sex in vielen Ehen ziemlich zu wünschen übrig: Es ist funktionsgestört, unbefriedigend oder langweilig. Einer der Hauptgründe liegt zunächst darin, dass viele dieser Beziehungen selbst einiges zu wünschen übrig lassen.

Das Hauptargument, das gegen dauerhaft guten Sex immer wieder angeführt wird, ist der Coolidge-Effekt, dem eine Geschichte über den gleichnamigen Präsidenten der USA zugrunde liegt. Dieser Geschichte zufolge wurden der Präsident und seine Frau beim Besuch einer Farm einmal getrennt herumgeführt. Die Firstlady sah, wie ein Hahn eine Henne bestieg und fragte, wie oft das vorkomme. Die Antwort war: Mehrere Male am Tag. Darauf gab sie den Auftrag: „Bitte sagen Sie das dem Präsidenten.“ Als der Präsident von der Leistung des Hahns erfuhr, fragte er, ob es jedesmal die gleiche Henne sei. „Aber nein“, lautete die Antwort, „jedes Mal eine andere.“ „Richten Sie das bitte der Firstlady aus“, gab der Präsident zurück.

Ein Weg, der zu einem langfristig anhaltenden Lustempfinden mit derselben Partnerin führen kann ist der, dem Selbstverständlichkeitssyndrom mit allen Mitteln entgegenzuwirken.

Die Methoden und Techniken, die am besten funktionieren, dass der Sex auf lange Sicht befriedigend bleibt, sind folgende:

- Dem Sex Priorität einräumen, das heisst, entschlossen sein, Sex schön zu machen.
- Dem Sex Zeit reservieren in dem Sinne, dass Zeit für die Beziehung reserviert wird. Es ist wichtig, dass Paare viel Zeit ohne Ablenkung bewusst miteinander verbringen.
- Bezugnehmen, das heisst, auf den Partner zuzugehen und entschlossen sein, die Beziehung in Form zu halten. Sex wird viel wahrscheinlicher, wenn Nähe, Sympathie und Fürsorge spürbar sind, und viel unwahrscheinlicher, sobald Kälte, Wut und Schmallen vorherrschen. Für zufriedene Paare ist charakteristisch, dass sie zwar Unstimmigkeiten haben, sich streiten und manchmal gar nicht miteinander reden können, aber sich auch schnell wieder versöhnen, trotz ungelöster Konflikte.
- Isolieren. Damit meint Zilbergeld, den Sex vom Hin und Her des Alltags zumindest teilweise zu isolieren. Sexuell zufriedene Paare schleppen ihren Ärger nicht lange mit sich herum und ihr Sexualleben leidet nicht darunter. Durch das Abisolieren geben sie ihrer Sexualität einen geschützten Raum und können deshalb manchmal guten Sex geniessen, der dann wieder zu mehr Wohlbefinden und Nähe führt, obwohl es sonst vielleicht gerade nicht so rosig läuft.
- Distanz im Sinne von autonomen Unternehmungen jedes Einzelnen für sich selbst.
- Gefühle und Verspieltheit: Das heisst, keine strikten Regeln zu haben und bereit zu sein, die vielen Aspekte und Facetten von Sexualität anzuerkennen und auszudrücken. Manchmal ist es ein zärtliches Liebemachen, dann kann es ein fast brutaler Fick sein, bei dem man nur pure Geilheit empfindet oder ab und zu kann es auch ein Ausdruck von Spiel sein oder auch von Wut, und manchmal ist der Sex nur für einen der beiden Partner bestimmt, manchmal für den anderen, manchmal für beide.
- Erotisieren: Damit meint Zilbergeld, über Fantasien oder was einen sonst noch erotisch stimuliert zu reden. Sich erotisieren kann bedeuten, ab und zu zusammen einen erotischen Film anzusehen, oder sich einen erotischen Roman vorzulesen, oder sich auch erotische Fantasien mitzuteilen. Dies sollte man aber vorsichtig und behutsam beginnen, weil Ihre Partnerin durchaus auch eifersüchtig reagieren kann.

Zilbergeld meint, er habe diese Vorschläge vielen Paaren unterbreitet und behauptet, selbst wenn nur einer davon umgesetzt werde, könne dies einen bedeutsamen Unterschied zu vorher bewirken.

Affären:

Zilbergeld meint, er sei zum Schluss gelangt, dass es Affären in jeder nur vorstellbaren Form gebe und dass keine einzelne Theorie oder Schlussfolgerung auf sie alle zutrefte. Vieles stimme für manche Fälle, aber nichts davon treffe für alle Fälle zu. Er geht davon aus, dass die Ursache für die meisten Affären wohl in einer Kombination verschiedener Gründe liege. Dabei würden manche Affären, zumeist diejenigen, die nicht entdeckt werden, der festen Beziehung nicht unbedingt Schaden zufügen und in manchen Fällen würden sie der festen Beziehung sogar helfen. So etwa, wenn der sexuell unterernährte und frustrierte Partner weiss, dass er seine Affäre bald wieder sehen wird und deshalb seine Partnerin nicht zu drängen braucht, und so seine Frustration auch nicht an ihr auszulassen braucht. In anderen Fällen führt das Bekanntwerden einer Affäre nach und nach dazu, sich mit der Beziehung auseinanderzusetzen und sie zu verbessern.

Zilbergeld meint, er würde sehr vorsichtig abwägen, ob von der Affäre berichtet werden soll. Vielfach würde sich nur der Involvierte besser fühlen, weil er die Last losgeworden ist, habe sich aber keine Gedanken darüber gemacht, was die langfristigen Konsequenzen des Vertrauensbruchs sind.

Für Zilbergeld steht ausser Frage, dass auch offene Beziehungen in einigen Fällen gut funktionieren können. Es gebe viele verschiedene Formen, wie so eine offene Beziehung gelebt werden könne. Beispielsweise gebe es Paare, die bestimmte Regeln befolgen, wie kein Sex mit Bekannten, den anderen davon in Kenntnis setzen, jede Information geben, die erfragt wird sowie sich gegen Infektionskrankheiten zu schützen. Auch wenn ab und zu Eifersucht aufkomme, könne ein solches Arrangement gut klappen und beide es erregend finden, den Erzählungen des jeweils andern über seine Abenteuer zuzuhören.

Wie sexuelle Probleme behoben werden können:

Wichtig ist vor allem, das Programm so zu gestalten, dass es Spass macht. Zudem müssen drei Bedingungen erfüllt sein:

- 1) Die Beziehung so gut wie möglich in Form bringen
- 2) Verstehen Sie, was von Ihnen verlangt wird
- 3) Bringen Sie Ihren Verstand dazu, für statt gegen Sie zu arbeiten.

Ad 1: Bevor produktiv am Sexualleben gearbeitet werden kann, müssen Nähe und Kooperationsbereitschaft in der Beziehung wiederhergestellt werden.

Mögliche Hausaufgabe wenn ein Partner zunächst alleine zur Therapie erscheint:
Reziprozität

Versuchen Sie ganz bewusst, Ihre Partnerin nicht anzugreifen oder zu kritisieren und verhalten Sie sich stets freundlich. Auch wenn es mal nicht gut zwischen Ihnen läuft, markieren Sie nicht den beleidigten Gockel, sondern versuchen Sie nur, höflich zu bleiben. Erwarten Sie dabei keine Gegenleistung. Es ist ein absolutes Muss nicht aufzugeben oder wütend zu werden. Wenn Ihre Partnerin etwas Abschätziges sagt, sollten Sie Ihre Gefühle wertschätzend zur Kenntnis nehmen und sie dann fragen, was Sie besser machen können. Sollte Ihre Partnerin Ihnen vorwerfen, Sie seien nur nach Programm so nett zu ihr, ist die beste Antwort: Ja, Sie sind nett zu ihr, weil Sie wollen, dass Sie sich wieder näher kommen. Bzw. ja, Sie wollen Sie dahingehend beeinflussen, dass Sie mit ihr zusammen an einer Verbesserung der Beziehung arbeiten wollen.

Ad 2: Vielleicht kommt es beim Sex nicht einzig und allein auf den Verstand an. Aber der Verstand ist auf alle Fälle mit Abstand das wichtigste Sexualorgan. Gedanken und Bilder im Kopf zu verändern ist im Prinzip gar nicht so schwierig. Wenn negative Gedanken auftauchen, sollten Sie sich einfach mit Ihnen auseinandersetzen und sie verändern, um sie positiver und konstruktiver werden zu lassen. Zusätzlich sollten Sie sich so oft wie möglich positive Bilder vor Augen führen.

Passen Sie zweitens auf mit Wertungen, vor allem wenn sie als „Tatsachen“ daherkommen. Nehmen Sie sich in acht vor Ausdrücken wie „immer“, „nie“, „neurotisch“, „krankhaft“, „übermässig“, „frigide“, „lieblos“, „Schlampe“, „zu viel“,

„nicht genug“. Diese Begriffe beschreiben keine Tatsachen, sondern subjektive Wertungen.

Er: Ich bin impotent.

PT: Sie haben NIE Erektionen?

Er: Bei meiner Frau nie.

PT: Nie?

Er: Sie wissen genau, dass ich Erektionen bekomme, solange wir nicht versuchen, zusammen zu schlafen.

PT: Schauen wir uns doch einfach einmal die Tatsachen an. Sie haben ab und zu Erektionen, auch bei Ihrer Frau, wenn sie Sie etwa oral stimuliert. Entspricht das der Wahrheit?

Er: Ja.

PT: Ihr Penis funktioniert also offensichtlich einwandfrei. Was Sie stört, dass Sie keine Erektion erhalten, wenn Sie versuchen, mit ihr zu schlafen. Was ist los?

Er: So wie Sie es sagen, hört sich alles halb so schlimm an.

PT: Weil ich mich an die Tatsachen halte und keine überfrachteten Worte wie „impotent“ verwende. Die Tatsache, der wir ins Auge schauen müssen ist, dass Ihnen beim Geschlechtsverkehr offenbar irgendetwas Sorgen bereitet. Schauen wir uns einmal an, was Ihnen über Verkehr mit ihr so durch den Kopf geht.

Erektionsprobleme, die keine medizinische Ursache haben, sind fast immer auf mindestens einer der folgenden Faktoren zurückzuführen: jemand hat unrealistische Erwartungen, ist nicht erregt, seine individuellen Voraussetzungen sind nicht erfüllt oder er ist nervös, weil er meint, eine Erektion haben zu müssen. Viele Betroffene machen sich dann zum vornherein Sorgen über ihre sexuelle Leistung und fokussieren ihre Aufmerksamkeit darauf, wie ihr Penis funktioniert, anstatt ihre Empfindungen zu fokussieren. Sie sollten sich deshalb nicht länger von negativen Vorstellungen und Gedanken ablenken lassen und stattdessen Ihr Verlangen, Ihre Lust und die positiven sexuellen Anreize fokussieren. Es geht letztlich darum, den Verstand auf Ihre Seite zu bringen.

Libidoprobleme:

Unterschiedliche Libido und daraus resultierende Probleme sind häufige Themen bei Therapien. Das Ego steht auf dem Spiel, Gefühle sind verletzt und oft fällt es

den einzelnen schwer, dieses Thema überhaupt konstruktiv mit ihren Partnern zu besprechen, geschweige denn irgendwelche Änderungen daran vorzunehmen. In den meisten Partnerschaften ist es so, dass es ein Libidogefälle gibt, also einer mehr will als der andere. Oft ist es der Mann, aber in vielen Partnerschaften ist es auch die Frau, die mehr Sex möchte. Dabei muss die Libido näher definiert werden, denn sie besteht aus vier Aspekten: das erotische Verlangen selbst; den Gegenstand oder das Ziel des Verlangens; die Bereitschaft, dem Verlangen entsprechend zu handeln und schliesslich die tatsächliche Häufigkeit sexueller Aktivität.

Allgemein gesprochen scheint es zuzutreffen, dass Männer ein beharrlicheres und konstanteres Interesse an Sex haben, das durch eine ganze Reihe von inneren und äusseren Reizen leicht ausgelöst werden kann. Das sexuelle Verlangen der Frauen ist dagegen weniger intensiv, sporadischer, und sie neigen eher dazu, es zu unterdrücken oder zu ignorieren, wenn eine Reihe bestimmter Bedingungen dabei nicht erfüllt sind. Zudem scheint der Weg vom Verlangen zur Ausführung bei Frauen länger zu sein als bei Männern, und er führt über mehr Umwege und Hindernisse. Bei Frauen schwankt die Libido oft auch in Verbindung mit ihrem Monatszyklus. So haben nur wenige Frauen kurz vor und zwei bis drei Tage nach ihrer Periode ein starkes sexuelles Interesse. Sowohl bei Frauen wie auch bei Männern nimmt das sexuelle Interesse mit zunehmendem Alter ab. Die Hochphase der Libido scheint, vor allem bei Männern, relativ früh einzutreten – irgendwo zwischen Teenageralter und Mitte zwanzig.

Neben dem reinen sexuellen Verlangen ist das Ziel des Verlangens der zweite Aspekt unter dem Thema Libido. Es gibt zum Beispiel Männer, deren erotische Bedürfnisse durch Masturbation vollkommen befriedigt werden und die eigentlich fast nie mehr GV mit ihren Partnerinnen hätten. In neuerer Zeit häufig festzustellen ist dabei, dass sie ihre Bedürfnisse mit Pornografie stillen, während ihre Partnerin sexuell auf der Strecke bleibt. Ein Mann sagte einmal: „GV mit meiner Frau kann manchmal ein befriedigender Ersatz für Pornographie sein, aber man braucht viel Einbildungskraft, damit es funktioniert.“ Die Probleme in der Beziehung sind in solchen Konstellationen vorprogrammiert. Es braucht nämlich die Bereitschaft, sein sexuelles Verlangen auf den Partner zu lenken, bzw. die Bereitschaft, dem Verlangen des Partners entsprechend zu handeln und seinem

Wunsch nachzugeben. Wenn trotz Vorhandenseins sexuellen Interesses regelmässig mangelnde Handlungsbereitschaft auftritt, dann ist das meist ein Zeichen für persönliche oder partnerschaftliche Probleme. Dahinter stehende Konflikte oder Verletzungen könnten die Ursache sein.

Der Partner mit der geringeren Lust ist in der Beziehung oft unter Druck. Doch solange die Bereitschaft, sich auf Sex mit dem Partner trotz mangelnder Lust einzulassen vorhanden ist, besteht nicht unbedingt ein Problem: „Ganz egal was passiert, Sandra will drei- bis viermal pro Woche Sex. Ich könnte mit viel weniger zufrieden sein, aber ich werde nicht zulassen, dass so etwas unsere Beziehung beeinträchtigt. Also tue ich ihr den Gefallen, so gut ich kann. Wenn es für GV nicht reicht, bediene ich sie mit der Zunge oder mit der Hand. Normalerweise werde ich davon nicht sehr erregt, aber es gibt mir ein gutes Gefühl, ihr Lust zu bereiten. Es ist ein fairer Deal.“

Wenn die unterschiedliche Libido zu Problemen in der Partnerschaft führt ist es immer wichtig, sich nicht ausschliesslich darauf zu konzentrieren, das Verlangen des weniger an Sex interessierten Partners auf das Niveau des anderen zu bringen. Die Gründe für die fehlende Bereitschaft, dem Verlangen des Partners nachzugeben, können mannigfaltig sein:

- Unzufriedenheit beim Partnersex
- Unzufriedenheit in der Beziehung
- Medikament oder andere gesundheitliche / psychische Probleme.
- Stress und Übermüdung
- Probleme mit der Planung
- Überzeugungen, die im Wege stehen
- Angst vor zu viel Nähe
- Sexuelle Ängste

Bevor ein Paar beginnt, an der Problematik der ungleichen Libido zu arbeiten, sollten beide ein Maximalmass an Empathie für die Situation des jeweils anderen mit diesem Problem erhalten. Beide fühlen sich in aller Regel schlecht: Der eine ungeliebt, unbegehrt, abgestraft etc, der andere vielleicht ausgenutzt, auf's Sexuelle reduziert, mit Schuldgefühlen behaftet etc. Es ist äusserst selten, dass sich in diesen Situationen nur Gründe bei einem Partner finden lassen, die zur

verzwickten Situation geführt haben. Das Problem kann aber oft gelöst werden, wenn beide Partner gelassen bleiben und sich daran erinnern, dass sie in einem Boot sitzen. Mehr Sex muss nicht unbedingt besser sein, und weniger Sex ebenso wenig. Wirklich besser ist einzig und allein ein Arrangement, das beide zufriedenstellt und beide mit sich, miteinander und mit der Beziehung glücklich werden lässt.

Folgende Schritte könnten beachtet werden:

- 1) Ein Gespräch suchen und feststellen, ob und wann eine Veränderung im sexuellen Verlangen oder der Bereitschaft Sex zu haben, eingetreten ist.
- 2) Klar äussern, was man sich wünschen würde.
- 3) Feststellen, was getan werden kann, um die gewünschten Veränderungen zu erzielen.
- 4) Aushandeln, was an der Situation geändert werden soll.

Wenn Ihre Partnerin weniger sexuelles Interesse hat als Sie, ist nach Meinung Zilbergelds das Beste, Ihre Partnerin zu ermutigen, mit Ihnen darüber zu reden, was in ihr vorgeht. Wenn Ihre Partnerin Spass am Sex hat und nicht gehemmt ist, aber trotzdem nicht so oft wie Sie möchte, dann werden Sie ein paar Kompromisse eingehen müssen. Obwohl Männer es immer wieder tun, wird es Ihnen nichts bringen, ihr Schuldgefühle einzuflöschen. Weil Paare mit grossem Libidogefälle dazu neigen, einander zu verteufeln, ist es wichtig, sie so oft wie möglich daran zu erinnern, dass der eine weder zu hohe Ansprüche stellt, noch der andere etwas absichtlich vorenthält.