

Eine Zeit lang glaubte ich, die Einzige zu sein. Zwar hatte keine Bekannte oder Freundin je behauptet, sie würde auch nach Jahren der Beziehung noch wuschig, sobald ihr Mann sie nur anguckt. Aber irgendwie meinte ich, es wäre so. Oder jedenfalls fast so. Nur bei mir eben nicht. In meinem Doppelbett war nicht nur weniger los als früher – das hätte ich ja noch normal gefunden –, sondern überhaupt nichts. Seit Wochen schon. Und es lag an mir.

Würde ehrlicher über dieses Thema geredet, hätte ich gewusst, dass ich keineswegs allein war. Denn laut einer Umfrage, die das Institut Gewis für Men's Health unter 1000 liierten Frauen im Alter von 20 bis 35 durchgeführt hat, sinkt die Sex-Häufigkeit in einer Bezie-

hung im Durchschnitt von anfangs 2,6-mal pro Woche auf 1,7-mal nach 9 Jahren. Dieser Unterschied klingt gering, ist statistisch aber bedeutsam. Und für jeden Einzelnen sowieso. Vermutlich spielte sich noch weniger ab, würden die Männer nicht aktiv – in 86 Prozent aller Fälle geht die Initiative nämlich von ihnen aus. Was ist nur los mit uns Mädels?

Das fragen sich die Männer auch. „Leider meinen viele, es liege an der Frau, schließlich funktionierten sie selbst wie eh und je“, berichtet der Gynäkologe Johannes Sievers, der in Hamburg eine Spezialpraxis für Frauen mit sexuellen Problemen führt (www.sexuelle-stoerungen-der-frau.de). „Und daraus entsteht rasch ein Teufelskreis: Er ist hochgradig frustriert, setzt sie unter Druck und schafft damit

eine Atmosphäre, die es ihr unmöglich macht zärtlich zu sein.“ Seiner Erfahrung nach bricht die Beziehung dann bald auseinander. Wichtigster Tipp für Männer, deren Partnerin im Bett nicht mehr abgeht: nicht quengeln, drängeln oder inquisitorische Verhöre inszenieren. Wir Frauen wissen oft selbst nicht, was los ist.

DIE ENTDECKUNG DES MÜSSIGANGS

„Es ist erschreckend, wie wenig Frauen über Lust und Sex wissen“, so die Aachener Sexualtherapeutin Dr. Ulrike Brandenburg von der Initiative female affairs (www.femaleaffairs.de). „Hartnäckig hält sich der Mythos: Wenn Mann und Frau sich lieben, dann stimmt auch der Sex.“ Gehen dann Wochen ohne größere

Quelle:

Men's Health Magazin, Ausgabe 6/2006

erfüllende Prophezeiung zu riskieren. Auf ein anderes Präparat oder eine andere hormonelle Verhütungsmethode umzusteigen, kann mitunter helfen. „Vor allem bei Minipille, Nuvaring, Pflaster und Implantat scheint Libidoverlust seltener zu sein“, sagt Sievers.

Ist Testosteron also das Wundermittel, mit dem man die Lust einer Frau ankurbeln kann? Theoretisch ja, aber weil zu viel davon zur Vermännlichung führt, kann man es nur einsetzen, wenn der körpereigene Spiegel wirklich sehr niedrig ist. „Dann reicht es oft, für wenige Monate Testosteron zu geben und so die Libido zu stimulieren.“ Da die Präparate bisher nicht für die Therapie von Libido-Störungen der Frau zugelassen sind, liegt es aber im Ermessen des Arztes, ob er einen Versuch wagt. Lust ins Land, startet im Kopf der Frau die Gedankenmühle: Wie kann mein Körper nur stumm bleiben, wenn er doch von dem Mann berührt wird, der mal die aufregendsten Gefühle in mir geweckt hat? Ich genieße es zwar, aber von Lust keine Spur. Liebe ich ihn vielleicht gar nicht mehr richtig? Bin ich frigide? Oder ist das ganz einfach der Preis, den man für eine innige Beziehung zahlen muss?

Auch mir gingen diese Gedanken durch den Kopf, ohne Ergebnis – bis mir ein Faulenzer-Urlaub auf Mallorca die Augen öffnete. Denn kaum waren mein Schatz und ich auf der Insel, ging die Post ab. Und der Zauber ging keineswegs von der Sonne, dem Meer oder den Olivenbäumen aus, in deren Schatten wir stundenlang lasen oder quatschten. Es war einfach die Muße, das In-den-Tag-Hin-einleben, das Fehlen jeglicher Termine und To-do-Listen. Damals habe ich das Muster erkannt: Sobald mein Leben überquillt von Dingen, die ich tun muss oder möchte, klinkt sich die Lust aus. Sobald ich aber genügend Freizeit habe – also unverplante Stunden für hemmungslosen Müßiggang –, meldet sie sich zurück, als wäre nichts gewesen. Ich erlebte mein blaues Wunder, als ich mit dieser

Erkenntnis Freundinnen gegenüber aus der Deckung kam. Eine nach der anderen gestand, dass auch von ihrer Lust nicht mehr viel übrig sei, und zeigte sich euphorisch angesichts der Möglichkeit, es könnte schlicht am Stress liegen. „Seelische Belastung hat handfeste körperliche Folgen, weil das Stresshormon Cortisol die Funktion der männlichen Geschlechtshormone beeinträchtigt, die auch bei der Frau für die Lust nötig sind“, sagt Experte Sievers. Seiner Erfahrung nach können Entspannungsmethoden wie autogenes Training, Meditation oder Atemtechniken viel bewirken. „Die Stressmenge lässt sich häufig nicht so leicht ändern – wie man mit Stress umgeht, schon.“

Das kann ich nur bestätigen. Mit mehr Gelassenheit – auch auf Grund des Wissens, dass weder mit mir noch mit unserer Liebe irgend etwas nicht in Ordnung ist –, hat die Lust auch in turbulenten Zeiten eine Chance.

HORMON-POWER

Stress ist jedoch nicht der einzige Angriff auf den Hormonhaushalt einer Frau. Dass eine Schwangerschaft, vor allem aber das Stillen zu Veränderungen führen kann, aus denen Lustlosigkeit entsteht, wissen viele Frauen. Doch keiner hat ihnen gesagt, dass auch die Pille ein Lustkiller sein kann, oft noch Monate, nachdem man sie abgesetzt hat. „Ursache ist wahrscheinlich der Anstieg einer Proteinverbindung im Blut, die freies Testosteron abfängt“, erklärt Sievers. „Präparate, die nicht nur verhüten, sondern auch Akne entgegenwirken sollen, machen öfter Probleme.“ Viele Ärzte scheuen sich, diese Nebenwirkung in aller Deutlichkeit anzusprechen, bevor sie das Präparat verschreiben, um keine sich selbst

Habe ich genug Freizeit, meldet sich die Lust zurück, als wäre nichts gewesen

HARDWARE-CHECK

Nach dem durchschlagenden Erfolg von Viagra und seiner Verwandten bei Männern, erhoffte man sich einen ähnlichen Siegeszug auch bei Frauen. Schließlich besteht die Klitoris ebenso wie der Penis aus Schwellkörpern, die sich für befriedigenden Sex mit Blut füllen müssen. Während Männern jedoch mit PDE-5-Hemmern, wie sie pharmakologisch heißen, in 90 Prozent der Fälle geholfen werden kann, war die Quote bei Frauen enttäuschend. Die Folgerung, bei ihnen sei sexuelle Unlust eben doch fast immer psychisch bedingt, hält Sievers aber für voreilig. In seiner Praxis hat er die Möglichkeit, nach körperlichen Ursachen zu fahnden, wenn eine Frau beim Sex Missempfindungen oder Schmerzen hat, keinen Orgasmus bekommt oder gar nicht erst feucht wird. So kann man die Durchblutung in der Vagina messen, während die Frau einen erotischen Film sieht. „Ist die nicht optimal, sind PDE-5-Hemmer oft einen Versuch wert“, sagt Sievers. Mit Hilfe weiterer Messungen lässt sich feststellen, ob Viagra wirkt oder nicht. »

Quelle:

Men's Health Magazin,
Ausgabe 6/2006

Viele Frauen glauben, Männer seien Hellseher in Sachen Sex

Sievers warnt aber alle Männer, unwillige Partnerinnen gleich zum Arzt zu schicken. Oft ist mit dem Körper der Frau alles okay – nur der Sex ist zu öde, um besondere Lust zu wecken.

FORTBILDUNG FÜR LIEBHABER

„Es ist leider Realität, dass sich Männer oft für gute Liebhaber halten, es aber nicht wirklich

sind“, sagt Sievers. „Einige haben wenig Ahnung von weiblicher Anatomie und Sexualität.“ Kein Wunder, dass laut Men's-Health-Umfrage knapp die Hälfte der befragten Frauen Schwierigkeiten hat, einen Orgasmus zu bekommen. Auch Sandra Maravolo, Leiterin des Frankfurter Frauen-Erotikshops „Inside her“, attestiert den Männern erhebliche Wissenslücken, nimmt sie allerdings in Schutz: „Viel

zu viele Frauen sprechen nicht darüber, was ihnen gefällt und was nicht. Sogar durchaus selbstbewusste Frauen sind anscheinend der Meinung, Männer seien Hellseher.“

Zum Glück war stumme Duldungsstarre nie mein Ding. Was jedoch macht ein Mann, wenn er seine Frau gerne befriedigen möchte, aber kaum Feedback bekommt? Wenn er es geil fände zu sehen, zu fühlen und zu hören, wie sehr sie genießt, was er mit ihr anstellt? „Erst lesen, dann fragen“, rät Sievers. Gut für die Weiterbildung ist „Was Frauen wirklich antört“ von Sandra Maravolo (Eichborn-Verlag). Am besten suchen Sie gemeinsam mit Ihrer Frau aus, was Sie probieren wollen. Wenn Sie

ohne Vorwarnung mit neuen Techniken ankommen, könnte sie argwöhnen, Sie hätten die bei einer Geliebten gelernt. Doch zu spüren, dass Ihnen ihr Wohl am Herzen liegt, wird sie begeistern. Denn an Ihrer Performance zu feilen, statt über zu wenig Sex zu meckern, ist ein unvergleichliches Geschenk für Ihre Frau. Kleiner Tipp: Die Ansicht, da gäbe es nichts zu feilen, ist der Beweis dafür, dass Sie sich irren.

WIDER DIE KLISCHEES

Um auch in langen Beziehungen ein glückliches Sexleben zu haben, reicht es oft, sich von Ideen zu lösen, wie Sex zu sein hat. Der öster-

Schluss mit der falschen Scham bei Pornos! Man braucht nur den richtigen Film

reichische Sexualtherapeut Bernhard Ludwig, der aus seinen Erfahrungen das Kabarett „Anleitung zur sexuellen Unzufriedenheit“ entwickelt hat (www.seminarkabarett.com), beschreibt sexuelle Zufriedenheit als Ergebnis von Erwartetem geteilt durch Erreichtes. „Damit ist klar, wie sich die Unzufriedenheit dramatisch erhöhen lässt: Schrauben Sie einfach Ihre Erwartungen höher!“

Das Publikum lacht, aber man tappt allzu leicht in diese Falle. So beklagt der Heidelberger Sexualtherapeut Professor Ulrich Clement den Wahn, guter Sex müsse spontan, die Lust also vor jeglichen Handlungen da sein. „Damit wird die Dynamik junger Beziehungen auf langjährige übertragen.“ Einfach so spitz aufeinander zu sein, war toll, kommt aber nur noch selten vor, wenn man den anderen erst mal beim Fußnägelschneiden gesehen hat. Das ist wohl das Einzige in Sachen Sex und Beziehung, mit dem man sich einfach abfinden muss. Den alten Zeiten nachzutrauern, Spontaneität zum Maßstab zu machen und zeitliche Rituale (Sex am Wochenende) rigoros abzuwerten, kann laut Clement dazu führen, dass gar kein Sex mehr stattfindet. Was ist die Alternative? Schnackseln nach Terminplan? Nicht ganz. „Man muss sich schon bewusst Zeit für Zärtlichkeiten nehmen, aber

ohne dass das Ergebnis – das Rein-raus-Spielchen – von vornherein feststeht“, sagt Sandra Maravolo. „Es nervt, wenn bei jedem Rücken-grabbeln klar ist, worauf's hinauslaufen soll.“

Ein weiterer Irrglaube, von dem man sich tunlichst lösen sollte, ist: Guter Sex braucht kein Gleitgel, höchstens für Analspiele. „Es klingt nach einem winzigen Detail, aber Gleitgel ist absolut entscheidend in langjährigen Beziehungen“, betont Maravolo. „Es baut irren Druck auf, wenn als Maßstab ihrer Lust erhalten soll, ob sie gleich feucht wird, wenn er sie nur küsst.“ Wenn Kundinnen auf eine entsprechende Empfehlung abwinken, packt Maravolo gern ein Pröbchen in die Tüte. „Und sie kommen alle wieder und kaufen eine große Tube!“ Die diskrete Umfrage im Freundeskreis bestätigt: Wer Gleitgel probiert hat, will es nicht missen und gibt sich nie wieder mit Vaseline, Creme oder Spucke ab. Ein O-Ton: „Trocken gestreichelt zu werden ist ätzend, aber mit Gel auf dem Finger ist es von Anfang an schön. Dann komme ich schnell in Fahrt und werde auch selbst feucht.“

Einen noch schlechteren Ruf als Gleitgel haben Pornos, vor allem bei Frauen: Die sind pfui, davon wird man nicht geil. Wirklich? In einer niederländischen Studie behaupteten viele Frauen, die Bilder hätten sie völlig kalt gelassen, obwohl sie laut Messfühler eindeutig feucht geworden waren. Schluss mit der falschen Scham! Man braucht nur den richtigen Film. Statt in der Schmutzdecke der örtlichen Videothek sollte Ihre Partnerin lieber in einem Frauen-Erotikshop oder bei DVD-Verleihern wie Amango (www.amango.de) ihr Glück versuchen. Maravolo empfiehlt zum Beispiel „Constance“, „All about Anna“ und „Pink Prison“, Filme des dänischen Regisseurs Lars von Trier (www.innocent-pictures.com), von denen es einige auch auf Deutsch gibt. »

Quelle:

Men's Health Magazin,
Ausgabe 6/2006

Glauben Sie mir: 10 Minuten reichen, um das Gehirn von Job auf Sex zu polen – und dann geht es nach Ihrem eigenen Drehbuch weiter.

KUGELN FÜR KENNER

Sich durch Pornos das Gehirn von störenden Gedanken freipusten zu lassen, kann in stressigen Zeiten für den Sex überlebenswichtig sein. „Man kann nicht Monate komplett aussetzen und dann weitermachen wie vorher“, sagt Sievers. „Wie bei anderen Organen verschlechtert sich die Funktion der Schwellkörper, wenn sie nicht benutzt werden.“ Dieses Phänomen sehe er vor allem bei Frauen, die durch Geburt und Stillzeit lange auf Sex verzichten haben. Die gute Nachricht: Auch die Sexualorgane lassen sich trainieren. „Als Therapie sollte man eine Zeit lang bewusst mehrmals pro Woche Sex haben“, rät Sievers.

Ebenfalls gut trainierbar ist der Beckenboden. Diese Muskeln können durch Schwangerschaft, Übergewicht oder viel Sitzen erschlaffen und den Spaß am Sex minimieren. Helfen können so genannte Geisha-Kugeln. „Das sind 2 miteinander verbundene Kugeln von je rund 40 Millimeter Durchmesser, die 15 bis 30 Minuten täglich bei ganz normalen Aktivitäten in der Vagina getragen werden“, erklärt der Berliner Sexualtherapeut Sebastian Schildbach. „Die Anspannung des Beckenbodens erfolgt automatisch.“ Vor allem Modelle mit kleineren, beweglichen Kugeln im Inneren sollen Studien zufolge nicht nur die Gefühle beim

10 Minuten reichen schon aus, um das Gehirn von Job auf Sex zu polen

Sex verbessern, sondern auch die Lust ankurbeln. „Der häufige Reiz des Beckenbodens scheint über Nervenimpulse nach mehreren Wochen eine Art erotische Vorspannung der rechten Hirnhälfte zu bewirken, die Lust leichter entstehen lässt“, sagt Schildbach. Er warnt jedoch vor Plastikugeln mit Pressnähten. „Nickelfreies Metall ist besser und erotischer, weil es wie Schmuck wirkt.“ Er empfiehlt die Liebeskugeln des Berliner Künstlers Biank Rodalquilar (www.biank.de), die tatsächlich bereits beim Anblick ein Krabbeln im Bauch verursachen – und beim Tragen sowieso.

MAGISCHE ANZIEHUNGSKRAFT

Wo aber ist das Zaubermittel, mit dem man die Lust der Frau unauffällig entfachen kann? Vergessen Sie aphrodisierende Lebensmittel, denn ob die wirken, hängt vor allem von der Inszenierung ab. So können zärtlich zwischen die Lippen geschobene Früchte erregend sein, während der berühmte Spargel gar nicht hilft. Auch Alkohol wirkt, weil er entspannt. Gestehen Sie ihr aber nur ein Gläschen zu, sonst könnte sie müde werden. Und auch dabei zählt das Ambiente: In kleinen Schlucken genossener Wein aus schönen Gläsern wirkt

erotischer als zackig gekippter Schnaps. Die größten Lust-Entfacher – und -Killer! – sind Gerüche. Pheromon-Parfüms kann man sich sparen, denn die wirklich funktionierenden Nachbauten aus dem Labor sind nicht im Handel – unter anderem, weil sie auch auf Tiere wirken können. Künstliche Lockmittel brauchen Sie aber auch nicht, denn Männer produzieren ihre Sexuallockstoffe selbst. Nach einer Studie der Bremer Geruchsforscherin Ingeborg Eberfeld mögen Frauen am liebsten die Mischung aus Körpergeruch und Pflegeprodukten. „Wenn der Duft nicht stimmt, brechen Frauen sexuelle Kontakte sogar ab“, warnt sie. Seien Sie also reinlich! Und bleiben Sie bei Rasier- und Duftwasser dezent. Die Mischung passt, wenn sie bei einem flüchtigen Kuss Ihren Hals genüsslich abschnüffelt. Ich könnte meinen Schatz dann immer sofort ins Schlafzimmer zerrn. Und wenn ich gerade genügend Muße habe, tue ich das sogar. ■



Andrew Einhorn hat New Yorker Frauen gebeten, sich in ihrer Wohnung nackt fotografieren zu lassen – viele von ihnen haben fröhlich ja gesagt (www.gofathbooks.com)

Quelle:

Men's Health Magazin, Ausgabe 6/2006