

DR. RUTH  
WESTHEIMER

10  
GEHEIMNISSE FÜR  
RICHTIG GUTEN  
*Sex*

GOLDMANN

# Leseprobe

Dr. Ruth K. Westheimer  
**10 Geheimnisse für  
richtig guten Sex**

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 5,00 €



---

Seiten: 352

Erscheinungstermin: 18. April 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

## *Buch*

Seit über 25 Jahren verhilft Dr. Ruth Westheimer Menschen zu einem erfüllten Sexualleben. Hier hat die bekannteste Sextherapeutin der Welt die Essenz ihrer Erfahrung zusammengefasst. Auf ihre unnachahmliche Art erklärt sie, wie man mit dem »Kama Ruthra« die Liebe lustvoll genießen kann. Dabei lässt sie keine Frage offen und bietet für die großen und kleinen Probleme im Bett oft überraschend einfache Lösungen – für den besten Sex, den man sich vorstellen kann.

## *Autoren*

Dr. Ruth Westheimer gilt als Pionierin der Sexualaufklärung. Sie arbeitet als Dozentin am Calhoun College der Yale University, am Butler College der Princeton University und als Lehrbeauftragte an der New York University, wo sie an der Medizinischen Fakultät unterrichtet. Darüber hinaus hat sie ihre eigene Beratungspraxis in New York und hält überall auf der Welt Vorträge.

Pierre Lehu unterstützt Dr. Ruth Westheimer seit vielen Jahren als Kommunikationsexperte. Er lebt in New York, ist verheiratet und hat zwei Kinder.

Dr. Ruth Westheimer  
mit Pierre A. Lehu

# **10 Geheimnisse für richtig guten Sex**

Wie Sie jedes Mal genießen

Aus dem Englischen  
von Jutta Deutmarg

**GOLDMANN**

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Dieses Buch ist bereits unter der Nummer 17221 im Goldmann Verlag erschienen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2016

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2013 der deutschsprachigen Ausgabe:

Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main

© 2009 der Originalausgabe »Dr. Ruth's Top 10 Secrets for Great Sex«:

Dr. Ruth K. Westheimer und Pierre A. Lehu

Originalverlag: Jossey-Bass, ein Wiley Imprint

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustration: © FinePic, München

Innenillustration: © www.drruth.com

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

JE · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17625-0

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	9
<b>Geheimnis Nr. 1: Sex hat Priorität</b> .....	13
Wie oft ist normal? .....	16
Aphrodisiaka – was wirklich hilft .....	25
Sie sind nicht nur Freunde .....	28
Bleiben Sie realistisch .....	32
<b>Geheimnis Nr. 2: Sie sollten sich selbst kennen</b> .....	34
Probleme sind zum Lösen da .....	35
Seien Sie ehrlich .....	46
Meine Methode .....	49
Bleiben Sie dran .....	61
<b>Geheimnis Nr. 3: Sie sollten Ihren Partner kennen</b> ..	67
Die Schildkrötenstrategie .....	69
Body-Mapping .....	81
Ihre Sex-Hausaufgabe .....	83

<b>Geheimnis Nr. 4: Das »Kama Ruthra«</b> . . . . .	93
Vertrautheit ist der Schlüssel . . . . .	95
Die körperliche Seite . . . . .	107
Der Heilige Gral des Sexes . . . . .	137
Erotische Spielereien . . . . .	146
Das Kama Nada . . . . .	155
<b>Geheimnis Nr. 5: Langeweile ist Gift</b> . . . . .	158
Woran man Langeweile erkennt . . . . .	162
Gemeinsam gegen den Trott . . . . .	174
Freunde sind wichtig . . . . .	199
<b>Geheimnis Nr. 6: Romantik ist Pflicht</b> . . . . .	204
Wo Romantik anfängt . . . . .	207
Auch Romantik braucht Luftveränderung . . . . .	217
Kein Tag ohne Romantik . . . . .	223
<b>Geheimnis Nr. 7: Guter Sex hat ein Nachspiel</b> . . . . .	230
Der krönende Abschluss . . . . .	231
Nach dem Spiel ist vor dem Spiel . . . . .	235
So wird das Nachspiel zum Genuss . . . . .	237
<b>Geheimnis Nr. 8: Kommunikation ist das A und O</b> . . . . .	242
Gedanken und Körper enthüllen . . . . .	243
Ihre Botschaft vermitteln – gewusst wie . . . . .	246
Ebnen Sie den Weg . . . . .	262
So finden Sie den Einstieg . . . . .	281

<b>Geheimnis Nr. 9: Gute Vorbereitung ist alles</b> . . . . .	288
Veränderungen bei jungen Paaren . . . . .	289
Veränderungen bei höheren Semestern . . . . .	292
Körperliche und seelische Probleme. . . . .	303
<b>Geheimnis Nr. 10: Solo-Sex ist erlaubt</b> . . . . .	311
Jeder tickt anders . . . . .	311
Vorsicht vor Extremen . . . . .	319
Gefahr Internet . . . . .	322
Wenn Masturbation die einzige Möglichkeit ist . . .	333
Schluss . . . . .	335
Danksagung . . . . .	337
Adressen & Links . . . . .	339
Register . . . . .	343

## Einleitung

Seit über 25 Jahren gebe ich mein Bestes, um Menschen zu einem erfüllten Sexualleben zu verhelfen. Vielleicht war ich eine Pionierin auf diesem Gebiet, aber ich stehe heute mit meinem Anliegen nicht allein da. Gehen Sie doch nur einmal zum nächsten Zeitschriftenladen und werfen Sie einen Blick auf all die Titelseiten: Da taucht das Wort *Sex* ständig auf – Sex verkauft sich eben gut! Und ich gestehe: Ich kaufe auch sofort jede Zeitschrift, auf der ich dieses Wort entdecke. Schließlich möchte ich keinen Artikel verpassen, in dem wichtige Neuigkeiten über »mein« Thema stehen könnten.

Aus den Medien bekommen Sie also täglich jede Menge Informationen über Sex – das sollten Sie als willkommene Gelegenheit betrachten, so viel wie möglich über diesen elementaren und faszinierenden Teil unserer menschlichen Natur zu erfahren. Und zwar nicht nur aus Wissbegier, sondern auch um ein tiefgehendes Verständnis für Ihren Körper und seine sexuellen Eigenschaften zu gewinnen – das gilt sowohl für Männer als auch für Frauen. Denn



erst dann können Sie Ihre sexuellen Fähigkeiten optimal nutzen. Und nie war es leichter als heute, an all die dafür erforderlichen Informationen heranzukommen. Die Informationsflut hat allerdings auch einen großen Nachteil: Sie kann uns schnell überfordern und Verwirrung stiften, anstatt aufzuklären. Wir sollten für unser Liebesleben kein dickes Handbuch brauchen. Schließlich handelt es sich um einen einfachen Vorgang, und Sie sollten nicht jedes Mal, wenn Sie miteinander schlafen möchten, eine dicke Enzyklopädie unter dem Bett hervorwuchten müssen, um erst einmal darin nachzuschlagen. Deshalb habe ich die wichtigsten Geheimnisse über Sex in diesem Buch zusammengefasst. Ich bin überzeugt, dass Sie nach der Lektüre über das notwendige Rüstzeug für ein erfülltes Liebesleben verfügen.

### **Warum ich Ihnen helfen kann**

Wozu überhaupt eine Anleitung für die natürlichste Sache der Welt? Nun, Sie müssen zwar nicht viel über Sex wissen, um ein Kind zu zeugen – wohl aber, um dabei den größtmöglichen Genuss zu erleben. Das ist ein großer Unterschied! Die meisten Menschen finden zwar selbst heraus, wie »es« funktioniert. Viele brauchen jedoch Rat, um dabei auch sexuelle Erfüllung zu finden.

Hinzu kommt, dass jeder Mensch einzigartig ist, und

deshalb auch die Art und Weise, wie er Sex am besten genießen kann. Damit das gelingt, sind ein paar Hinweise hilfreich. Vor allem, wenn einer der Partner eine spezielle Vorliebe hat, oder auch beide, was gar nicht so selten vorkommt. Ein weiterer wichtiger Grund ist, dass Menschen sich im Lauf der Zeit verändern. Und wenn sie darauf nicht vorbereitet sind, können aus leichten Bodenwellen schnell regelrechte Hürden oder sogar Barrieren werden, die guten Sex verhindern. Sträuben Sie sich also nicht gegen Veränderungen, sondern nehmen Sie sie als willkommene Abwechslung. Denn Langeweile gehört zu den größten Herausforderungen, die ein Paar im Lauf seiner Beziehung bewältigen muss. Daher ist jede Veränderung – selbst wenn sie dem Älterwerden geschuldet ist – immer auch ein Weg aus der Monotonie. Vorausgesetzt, Sie sind auf diese Veränderungen vorbereitet und schlagen die richtige Richtung ein. Sie wissen ja, dass ich die Menschen immer dazu ermuntere, die Langeweile aus dem Schlafzimmer zu verbannen. Dazu müssen Sie jedoch Änderungen in Ihrem *gesamten* Leben zulassen, nicht nur im Schlafzimmer. Ein eintöniger Alltag färbt automatisch auf Ihr Liebesleben ab.

Es ist nicht schwer, die Geheimtipps zu befolgen, die ich Ihnen in diesem Buch verraten werde. Allerdings brauchen Sie etwas Disziplin – der leichte Weg ist eben selten der beste... Wenn Sie auf irgendeinem Gebiet zum Experten beziehungsweise zu einer Expertin werden wollen,

ob beim Autofahren, Kochen oder in einer bestimmten Sportart, müssen Sie sich in die jeweiligen Geheimnisse einweihen lassen und die nötigen Fähigkeiten regelmäßig trainieren. Aber können Sie sich etwas Angenehmeres vorstellen, als sich in der Aktivität zu üben, die in diesem Buch behandelt wird? Übung macht in diesem Fall jedoch nur dann den Meister, wenn beide Partner zusammenarbeiten und sich an die gleiche Anleitung halten.

Sobald Sie mit den Geheimnissen vertraut sind, dürfen Sie natürlich improvisieren. Ich fordere Sie sogar ausdrücklich dazu auf, eigene Wege einzuschlagen – nur so können Sie auf Dauer den bestmöglichen Sex Ihres Lebens genießen!

## Geheimnis Nr. 1

### **Sex hat Priorität**

Ich weiß, dass viele Menschen denken: »Diese Dr. Ruth hat doch nur Sex im Kopf.« Zugegeben, ich widme diesem Thema mehr geistige Energie als die meisten Menschen. Außerdem führe ich immer noch meine Privatpraxis, beschäftige mich also viel mit dem Sexualleben meiner Patienten. Aber ich bin realistisch und erwarte nicht, dass jeder so viel Zeit aufwendet wie ich, um über dieses schöne Thema nachzudenken und auch zu sprechen. Manchmal bedaure ich allerdings Menschen, die sich mit Datenbanken, Absatzzahlen und allem Möglichen befassen müssen – nur nicht mit Sex...

Sie denken vielleicht, da die Medien dem Thema Sex heute so viel Aufmerksamkeit widmen, müssten doch alle ein rundum erfülltes Sexualleben genießen. Die Wahrheit sieht jedoch anders aus: Sehr viele Menschen lassen ihr Liebesleben in der Flut all der anderen Aktivitäten untergehen, die um ihre Aufmerksamkeit ringen – berufliche und familiäre Pflichten, Fernsehsendungen, Videospiele, E-Mails, Chatrooms. Oder auch so eine »altmodische«

Beschäftigung wie Bücherlesen. Und das ist ein großer Fehler! Sex verdient einen besonderen Platz in unserem Leben. Deshalb ist es Ihre Aufgabe, einen sicheren Hafen für Ihr Sexualeben zu schaffen, in dem es bei jeder noch so bedrohlichen Terminflut sicher vor Anker liegt.

Fachleute, die sich mit der menschlichen Arbeitsleistung beschäftigen, weisen darauf hin, wie wichtig das Gleichgewicht zwischen Arbeit und Leben ist. Langfristig wirke es sich negativ auf das Familienleben aus, wenn Menschen zu viel Zeit mit ihrer Arbeit verbringen, und das wiederum beeinträchtigt ihre Arbeitsleistung. In diesem Buch möchte ich Sie davon überzeugen, dass Sie Ihrer Beziehung genauso schaden, wenn das Gleichgewicht zwischen Sex und Leben zu sehr ins Wanken gerät.

Warum also sollten Sie Ihrem Liebesleben einen besonderen Platz einräumen? Zum einen, weil Sex nicht nur eine Quelle des Genusses, sondern auch eine Möglichkeit ist, sexuelle Spannungen abzubauen und psychischen Problemen vorzubeugen, die entstehen, wenn diese Spannungen sich über einen längeren Zeitraum aufstauen. Zum anderen, weil Sex in jeder Partnerschaft zum »Kitt« gehört, der die Beziehung zusammenhält. Eine Partnerschaft, in der Sex nur noch ein stiefmütterliches Dasein fristet, ist keine gesunde Partnerschaft mehr. Dieser Tatbestand deutet vielmehr darauf hin, dass etwas nicht stimmt; dass der »Kitt« zu bröckeln beginnt und die Gefahr besteht, dass die Beziehung zerbricht.

Das gilt übrigens für jede Altersstufe. Jüngere Paare schlafen zwar öfter miteinander, aber Sex gehört als fester Bestandteil in jede Liebesbeziehung – selbst wenn beide Partner bereits über 80 oder sogar 90 Jahre alt sind. Vorausgesetzt, sie sind gesundheitlich noch dazu in der Lage.

Menschen können ohne Luft, Wasser und Nahrung nicht überleben – ohne Sex schon, das muss selbst ich zugeben. Damit will ich aber nicht sagen, dass Sie eine Phase der sexuellen Enthaltensamkeit einlegen sollten; obwohl es möglich wäre. Eine romantische Liebesbeziehung ist ohne Sex *nicht* überlebensfähig. (Bei einer platonischen Freundschaft ist das etwas anderes.) Menschen sind sexuelle Wesen: Unser Gehirn meldet uns in regelmäßigen Abständen sexuelle Bedürfnisse, ob wir wollen oder nicht. Man kann zwar versuchen, sie beiseitezuschieben, aber irgendwann tauchen sie doch wieder in unserem Bewusstsein auf. Allen Ablenkungen zum Trotz ziehen diese sexuellen Sehnsüchte früher oder später unsere Aufmerksamkeit auf sich. Und wenn der Partner gerade nicht in Stimmung ist? Dann geschieht erst einmal gar nichts. Sind die sexuellen Bedürfnisse beider Partner allerdings überhaupt nicht miteinander in Einklang zu bringen, kann so eine sexuelle Dürreperiode Wochen, Monate oder sogar Jahre dauern. Und je länger sie andauert, desto größer ist der Schaden für die Beziehung. Wenn Sie also möchten, dass Ihre Partnerschaft intakt bleibt, müssen Sie lernen, Ihre Bedürfnisse aufeinander abzustimmen.

Sexuelle Spannungen müssen übrigens nicht negativ sein. Richtig genutzt, können sie Ihrer Partnerschaft sogar sehr guttun. Wenn Sie regelmäßig Sex haben, wirkt sich das Bedürfnis, die sexuelle Spannung abzubauen, positiv auf Ihre Partnerschaft aus, weil jeder von Ihnen ein Bedürfnis des anderen befriedigt, das nur er allein befriedigen kann (zumindest in einer monogamen Beziehung ist das so). Falls Sie dagegen nur selten Sex haben oder – schlimmer noch – überhaupt nicht, sind Sie beide in einer misslichen Lage. Denn während guter Sex eine Beziehung zusammenhält, kann zu viel angestaute sexuelle Spannung großen Schaden anrichten; vor allem, sobald einer der Partner anderweitig nach sexueller Befriedigung sucht. (Und dabei spielt es keine Rolle, ob der- oder diejenige tatsächlich eine andere sexuelle Beziehung eingeht oder nur die Möglichkeit in Betracht zieht.)

### **Wie oft ist normal?**

Ich werde häufig gefragt, wie oft ein Paar in diesem oder jenem Alter Sex haben sollte. Dazu gibt es keine Statistiken, weil das individuell sehr verschieden ist. Beide Partner haben unterschiedliche Bedürfnisse – doch das ist vollkommen in Ordnung, solange sie ein Gefühl dafür entwickeln, wie viel Sex erforderlich ist, damit ihre Be-

ziehung reibungslos funktioniert. Doch so viel steht fest: Wenn kaum noch Sex stattfindet, ist Ihre Beziehung nicht mehr im Gleichgewicht. Und das hat nicht nur Auswirkungen auf Ihr Sexualleben, sondern auch auf andere Aspekte Ihrer Beziehung. Sobald Sie sich durch die sexuelle Wüste schleppen, trocknet Ihre Beziehung zunehmend aus, bis sie schließlich ganz verkümmert und wertlos wird. Sie müssen sich keineswegs an den Kaninchen orientieren, die in diesem Zusammenhang immer gern zitiert werden, sollten aber dafür sorgen, dass Sex eine gleichbleibende Konstante in Ihrer Partnerschaft darstellt.

## **Spontaner Sex**

Es gibt eine bestimmte Vorstellung – besser gesagt: eine *Idealvorstellung* –, die sich in den Köpfen einiger Menschen festgesetzt hat: die Auffassung, Sex müsste immer spontan sein. Wer so denkt, gefährdet jedoch seine Beziehung, wie das folgende Beispiel zeigt:

### **Jeff und Judy**

Jeff und Judy waren beide Mitte 30. Jeder von ihnen arbeitete Vollzeit, und sie hatten zwei kleine Kinder. Die Behauptung, ihr Tagesablauf sei ausgefüllt, wäre die reinste Untertreibung: Jeff musste bereits in den frühen Morgenstunden für Telefonate mit europäischen Kunden zur Verfü-



gung stehen. Deshalb ging er meistens gegen 21 Uhr schlafen und stand am nächsten Morgen um 4 Uhr auf. Da Judy um 21 Uhr gerade die Kinder ins Bett gebracht hatte, blieb sie gern noch eine Weile auf. Sie brauchte das einfach, um abzuschalten, indem sie las oder sich eine Fernsehsendung ansah. An den Wochenenden hatten die Kinder großen Spaß daran, in aller Frühe zu den Eltern ins Bett zu hüpfen. Daher konnte Jeff, der schon während der Woche zu wenig Schlaf bekam, am Wochenende nach 22 Uhr oft kaum noch die Augen aufhalten. Aufgrund dieser zeitlichen Vorgaben und Begleitumstände verkümmerte das Liebesleben der beiden langsam, aber sicher. Manchmal vergingen Wochen, ohne dass die beiden Sex hatten. Beide litten darunter, aber als Jeff seiner Frau vorschlug, eine bestimmte Zeit für Sex festzulegen, lehnte Judy diese Idee energisch ab. Ihrer Meinung nach sollte man Sex nicht planen, das Liebesspiel müsse sich vielmehr »aus der Hitze des Augenblicks« ergeben. Und wenn sie diese Hitze in Jeff nicht mehr entfachen konnte, stimmte eben mit ihrer Beziehung etwas nicht. Diese Einstellung brachte das Sexualleben der beiden natürlich nicht wieder in Schwung. Deshalb kamen sie in meine Praxis.

Um es ganz klar zu sagen: Ich bin absolut für spontanen Sex. Aber noch wichtiger ist es, *überhaupt* Sex zu haben.

Wenn zwei Menschen spontan keine Zeit für Sex finden, müssen sie einen Zeitpunkt festlegen und für den richtigen Rahmen sorgen.



Für Jeff und Judy bedeutet das: Beide sollten sich ihre Terminkalender vornehmen und einen Abend pro Woche auswählen, an dem Jeff ein bisschen länger aufbleiben kann, weil er entweder am nächsten Tag nicht so früh im Büro sein muss oder bereit ist, mit etwas weniger Schlaf auszukommen. An diesem Abend sollte Judy mit Jeff um 21 Uhr ins Bett gehen, und sie sollten miteinander schlafen. Anschließend kann sie noch aufbleiben, wenn sie möchte.

Mit dieser einfachen Methode können Paare sicherstellen, dass sie regelmäßig Sex haben. Wenn Sie und Ihr Partner sich in einer ähnlichen Situation befinden wie Jeff und Judy und keinen bestimmten Zeitpunkt für Sex einplanen, garantiere ich Ihnen, dass es nicht spontan dazu kommen wird. Das heißt nicht, dass dieser Plan immer hundertprozentig aufgehen muss: Wenn eines der Kinder an dem betreffenden Abend plötzlich Bauchweh bekommt, wird natürlich nichts daraus. Aber meistens wird es funktionieren, und auf diese Weise können Partner trotz unterschiedlicher Arbeitsrhythmen wenigstens ein minimales Sexualleben aufrechterhalten.

Selbstverständlich gibt es abgesehen davon, wann Sie und Ihr Partner jeweils zu Bett gehen, andere Faktoren, die Ihnen einen Strich durch die Rechnung machen können. Bei Jeff und Judy ist das zum Beispiel die Tatsache, dass ihre Kinder jederzeit ins Elternschlafzimmer kommen dürfen. Wenn die beiden weiterhin ein aktives Liebesleben genießen möchten, müssen sie das beschriebene Wochenendritual abschaffen. Der Freitag- oder Samstagabend wäre dann ein perfekter Zeitpunkt, um miteinander zu schlafen. Aber eben nur, wenn Jeff weiß, dass er am nächsten Morgen ausschlafen kann. Es ist einfach inakzeptabel, die Kinder darüber bestimmen zu lassen, wann ihre Eltern am Wochenende aufstehen.

Ein weiterer potenzieller Störfaktor ist der Ort, an dem Sie Sex haben. Allein der Gedanke, dass die Kinder nebenan schlafen oder schlafen sollten, kann Hemmungen auslösen. Lassen Sie das nicht zu! Sorgen Sie dafür, dass Sie ab und zu Sex haben können, ohne dabei Rücksicht auf Ihre Kinder nehmen zu müssen. Engagieren Sie beispielsweise für Samstagabend einen Babysitter, essen Sie irgendwo gemeinsam zu Abend und verbringen Sie ein paar Stunden in einem Hotelzimmer. (Sie können auch zuerst in ein Hotelzimmer gehen und dann ins Restaurant; oder sich Essen auf dem Zimmer servieren lassen; oder Sie kombinieren diese Möglichkeiten nach Belieben.) Ihre Kinder könnten auch bei den Großeltern oder anderen Verwandten übernachten; oder Sie treffen eine Vereinba-

rung mit einem befreundeten Ehepaar, das ebenfalls Kinder hat, sodass die Sprösslinge zweimal im Monat jeweils bei der einen oder anderen Familie übernachten. Auf diese Weise hätte jedes Elternpaar einen freien Abend pro Monat zur Verfügung.

Wenn Sie zu Hause nicht die erforderliche Zeit und Privatsphäre finden, um ungestört miteinander schlafen zu können, ergreifen Sie die entsprechenden Maßnahmen, um Ihrem Liebesleben einen Platz einzuräumen, an dem es gedeihen kann.



Bei Judy und Jeff trugen die Kinder mit dazu bei, dass die beiden ihre Zeitpläne nicht aufeinander abstimmen konnten. Aber es gibt sehr viele Paare, die keine Kinder haben und trotzdem keine Zeit für Sex finden. Manchmal hängt es damit zusammen, dass beide in unterschiedlichen Schichten arbeiten. Oder dass ein Partner ein Abendtyp, der andere ein Morgentyp ist. Bei anderen scheitert es daran, dass ein Partner ein bestimmtes Hobby pflegt oder intensiv Sport treibt – der Mann also beispielsweise am Wochenende bereits frühmorgens zum Golfplatz oder zum Fußballspielen fährt. Letztendlich spielt es keine Rolle, aus welchem Grund Ihr Sexualleben Winterschlaf

hält: Wenn Sie es wieder zum Leben erwecken können, indem Sie einen festen Zeitpunkt für Sex festlegen, dann sollten Sie das tun. Und wenn noch weitere Maßnahmen erforderlich sind, etwa die Übernachtung in einem Hotel, dann müssen diese Faktoren eben bei der Suche nach einer optimalen Lösung für beide Partner berücksichtigt werden.

### **Ein Ferienhaus als Liebesnest**

Ein Ferienaufenthalt ist eine gute Gelegenheit, Ihr Sexualleben wieder in Schwung zu bringen. Allerdings nur, wenn Ihre Kinder nicht im selben Hotelzimmer schlafen. Mieten Sie also lieber ein Ferienhaus oder eine Ferienwohnung mit separatem Schlafzimmer. Das mag zwar teurer sein, dafür sparen Sie aber das Geld für kostspielige Restaurantbesuche, weil Sie selbst kochen können. Insgesamt kommen Sie dabei unter Umständen sogar noch preiswerter weg.

## **Sex nach Plan**

Als Jeff und Judy in meine Sprechstunde kamen, war Judys erste Reaktion auf meinen Vorschlag, einen bestimmten Zeitpunkt für Sex festzulegen: »Sex auf Knopfdruck funktioniert bei mir nicht. Natürlich könnte ich

mich hinlegen und Jeff einfach machen lassen. Aber ich hätte überhaupt nichts davon.« Man muss kein Sexualtherapeut sein, um vorauszusagen, dass Judy mit dieser Einstellung den Sexualakt wirklich nicht als lustvoll erleben wird. Tatsache ist jedoch, dass Judy mit ihren Bedenken in zweifacher Hinsicht irrt.

Ein französisches Sprichwort lautet: *L'appétit vient en mangeant*, »Der Appetit kommt beim Essen«. Das hat jeder schon selbst erlebt – eigentlich hat man keinen Hunger, sitzt man jedoch erst einmal am Tisch und werden die Geschmacksknospen durch die ersten Bissen angeregt, isst man schließlich nicht nur die ganze Portion, sondern genießt sie auch. (Wenn nicht, liegt's am Küchenchef!) Beim Sex ist es genauso.

Wenn Sie im Bett liegen und zulassen, dass Ihr Partner seine Zauberkünste mit Fingern oder Zunge anwendet, so wette ich mit Ihnen, dass Sie Lust auf Sex bekommen! Natürlich können Sie sich auch bewusst dagegen wehren: Wenn Sie sich beispielsweise auf so etwas Unerotisches wie Ihre Steuererklärung konzentrieren, kann Ihr Partner sich noch so sehr anstrengen – es wäre reine Zeitverschwendung und führt zu nichts. Schieben Sie jedoch Ihre Alltagsorgen einmal beiseite und richten den Fokus auf Ihre Empfindungen, wird sich die sexuelle Erregung aller Wahrscheinlichkeit nach einstellen – vorausgesetzt, Ihre Beziehung ist grundsätzlich in Ordnung.

### **Wenn es ernst ist**

Wenn es gravierende Probleme in Ihrer Partnerschaft gibt, wird noch so viel körperliche Stimulation Sie nicht in Erregung versetzen. Aber in diesem Fall hält nicht der Zeitmangel Sie physisch auf Distanz, sondern ein Mangel an sexuellem Begehren. Sie wollen Ihren Partner gar nicht so nah an sich heranlassen. Dann brauchen Sie vielleicht professionelle Hilfe.

### **Lassen Sie Ihren Partner nicht hängen**

Ich kann Ihnen nur dringend ans Herz legen, Ihr Bestes zu geben, damit auch geplanter Sex in Ihrer Beziehung funktioniert. Allerdings gibt es Tage, an denen man nicht einfach alles beiseiteschieben kann: Sie wollten an diesem Abend mit Ihrem Partner schlafen, aber Ihr Chef hat kurz vor Feierabend noch eine abfällige Bemerkung gemacht, und nun schäumen Sie innerlich vor Wut. Bei Frauen können solche Emotionen so stark sein, dass eine sexuelle Erregung einfach nicht möglich ist. Sie liegen also mit Ihrem Mann nackt im Bett, er unternimmt alles Mögliche, um Sie in Erregung zu versetzen, aber es passiert nichts. Sagen Sie dann einfach »Tut mir leid, Schatz« und wenden sich ab?

Wenn Ihr Partner in sexuelle Erregung geraten ist bei dem Versuch, Sie in Erregung zu versetzen, dann ist es Ihre Pflicht, Ihren Partner zum Orgasmus zu bringen – das gilt für Männer ebenso wie für Frauen.



Für Frauen ist es leichter, dieser Verpflichtung nachzukommen. Andererseits können Männer äußere Einflüsse eher beiseiteschieben und in sexuelle Erregung geraten. Die genannte Pflicht besteht jedenfalls für beide. Ein Mann kann seine Partnerin bei Erektionsproblemen immer noch zum Orgasmus bringen, indem er seine Finger, seine Zunge oder seinen großen Zeh benutzt. Das Problem ist schließlich nur situationsbedingt, er will seine Partnerin ja nicht zurückweisen. Und wenn Sie Ihren Partner lieben, möchten Sie auch, dass seine Bedürfnisse befriedigt werden.

## Aphrodisiaka – was wirklich hilft

Ich glaube nicht daran, dass Aphrodisiaka per se wirken. Manche Menschen schwören beispielsweise auf Schokolade oder Austern. Ich bin dagegen der Ansicht, dass Sie



mit allen möglichen Nahrungsmitteln eine aphrodisische Wirkung erzielen können – Sie müssen nur daran glauben. Wenn Sie allerdings einen bestimmten Zeitpunkt für Sex festlegen, wird allein der Gedanke daran auf jeden Fall seine erregende Wirkung entfalten. Vor allem, wenn Sie eine Frau sind. Diese Methode funktioniert jedoch bei beiden Geschlechtern.

Wenn Sie beide morgens vereinbaren, dass Sie am Abend Sex haben werden, und sich dann erlauben, im Lauf des Tages immer wieder einmal an die lustvollen Augenblicke zu denken, die Sie erwarten, und dabei auch Ihre jeweilige Tätigkeit kurz zu unterbrechen, um sich Ihren Fantasien hinzugeben, so wird Sie das in Erregung versetzen. Da eine Frau mehr Zeit braucht als ein Mann, bis sie sexuell erregt ist, können sich diese kurzen Pausen, in denen sie sich erotischen Träumereien hingibt, später als sehr wirkungsvoll erweisen. Selbst wenn Sie diese Gedanken beiseiteschieben und sich wieder ganz Ihrer eigentlichen Tätigkeit zuwenden (beim Autofahren sind solche Fantasien natürlich tabu!), wird sich dieser Erregungsprozess unbewusst in Ihrem Gehirn fortsetzen. Und wenn Sie sich dann treffen, stellt sich die Erregung sehr viel schneller ein, weil der Prozess bereits im Lauf des Tages in Gang gekommen ist. Insofern hat geplanter Sex also sogar einen bedeutenden Vorteil gegenüber spontanem. Wenn Sie die erregende Wirkung der Vorfreude noch steigern möchten, setzen Sie einfach ein paar »Gedächtnisstützen« ein.

Eine Frau kann zum Beispiel morgens erotische Unterwäsche anziehen, am besten so, dass ihr Mann das mitbekommt. Das Bild wird sich in sein Gedächtnis einprägen und seine Erregung den ganzen Tag über wachhalten. Und jedes Mal, wenn *sie* sich an ihre verführerischen Dessous erinnert, wird sie ein gewisses Kribbeln spüren.

### **Erwünschte Nebenwirkungen**

Wenn Sie bewusst etwas unternehmen, um ein erfülltes Sexualleben zu führen, wette ich mit Ihnen, dass Ihnen Ihr Leben auch insgesamt in einem rosigeren Licht erscheinen wird. Immer nur zu arbeiten und den ganzen Tag ausschließlich mit den täglichen Pflichten zu füllen zermürbt uns. Wenn Sie jedoch wissen, dass die Woche ein paar lustvolle Momente intensiven Genusses bereithält – ob nun geplant oder nicht –, so wird Sie das beflügeln. Ähnlich wie die Aussicht auf das Wochenende die Arbeit an den übrigen fünf Tagen erleichtert oder die Freude auf den Urlaub die Monate davor erträglicher macht.

## Sie sind nicht nur Freunde

Ich kann Ihnen versichern, dass ein aktives Sexualleben sich sehr positiv auf Ihre Partnerschaft auswirken wird. Sex verschafft natürlich jedem Partner selbst Genuss, sorgt aber auch für die besonders innige Beziehung zwischen beiden. Intimität ist sehr wichtig für eine romantische Partnerschaft, das unterscheidet sie von einer normalen Freundschaft. Ihre Beziehung zu Ihrem besten Freund oder Ihrer besten Freundin kann noch so eng sein – zwischen Ihnen beiden besteht keine Intimität. Vielleicht erzählen Sie Ihrer Freundin intime Dinge aus Ihrem Leben, aber Sie küssen, streicheln oder lieblosen sie nicht; Sie tauschen keine Zärtlichkeiten mit ihr aus und bringen sich nicht gegenseitig zum Orgasmus. Diese Intimitäten sind nur einem einzigen Menschen in Ihrem Leben vorbehalten: Ihrem Lebenspartner. Wenn diese Intimität wegfällt, sind Sie nur noch gute Freunde. Dann ist es eine Freundschaft wie jede andere auch, nichts Besonderes mehr. Um also dafür zu sorgen, dass Ihre Partnerschaft sich von allen anderen Beziehungen unterscheidet, müssen Sie Ihr gemeinsames Sexualleben gesund erhalten.



Um den Grad der Intimität mit Ihrem Partner zu erhalten und zu steigern, sollten Sie für ein aktives Sexualleben sorgen.

## **Nehmen Sie einander nicht für selbstverständlich**

Es gibt noch andere Möglichkeiten, Sex zur Priorität zu machen, die nichts mit Ihrem Terminkalender zu tun haben. Wenn Sie beispielsweise zu Hause immer in den schäbigsten Klamotten herumlaufen, so ist das nicht sexy. Ich verstehe, dass Sie es sich nach einem harten Arbeitstag gern bequem machen möchten. Aber man kann sich durchaus bequem kleiden und trotzdem attraktiv aussehen. Sie müssen keineswegs alles bei *Victoria's Secret* einkaufen; es ist jedoch nichts dagegen einzuwenden, sich für seinen Partner oder seine Partnerin ein bisschen hübsch zu machen. Gammellook ist nicht sexy. Und wenn Sie zu Hause überhaupt nicht auf Ihr Äußeres achten, vermitteln Sie damit Ihrem Partner die Botschaft, dass Sie gar kein Interesse an Sex haben. Das gilt auch, wenn Sie sich in einen dicken Flanellschlafanzug hüllen. Im tiefsten Winter ist es in Ordnung, den Körper durch mehrere Kleidungsschichten vor Kälte zu schützen. Aber sobald die Temperaturen steigen, sollten Sie überflüssige Hüllen lieber im Schrank lassen.

**Achten Sie auf Ihr Erscheinungsbild, wenn Sie Ihren Partner treffen.**



Nur weil einer von Ihnen ein bisschen sexy gekleidet ist, heißt das übrigens noch nicht, dass Sie an diesem Tag oder an diesem Abend Sex haben werden. Dasselbe gilt, wenn Sie sich innig umarmen, leidenschaftlich küssen oder sich gegenseitig den Rücken massieren. Dies alles kann dazu führen, dass Sie Sex haben – muss aber nicht. Solche Aktivitäten sorgen jedoch dafür, dass Sex in Ihrem Leben zunehmend präsent ist. Und langfristig hat dies zur Folge, dass Sie häufiger Sex haben.

Wenn ich sage, Sie sollten einander nicht für selbstverständlich nehmen, so bezieht sich das auch auf Dinge, die anscheinend gar nichts mit Sex zu tun haben. Das ist nämlich ein Irrtum. Ein Mann, der sein Baby wickelt, ist beispielsweise sexy. Nicht das Windelnwechseln an sich macht ihn attraktiv. Aber die Tatsache, dass er sich um seine Partnerin bemüht, indem er die elterlichen Pflichten mit ihr teilt. Die Liste der Aktivitäten, die sich positiv auf Ihr Sexualleben auswirken, schließt für Männer auch so banale Tätigkeiten mit ein wie Müll wegbringen, Wäsche waschen, Tisch abdecken und Spülmaschine einräumen. Alles, womit Sie zum Ausdruck bringen, dass Sie sich für Ihre Partnerin interessieren – selbst kleine Gesten –, gehört zum Gesamtplan »Sex hat Priorität«.

Setzen Sie sich zum Ziel, Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin so oft wie möglich und auf jede nur erdenkliche Weise zu zeigen, dass er oder sie wichtig für Sie ist.



## **Die Rolle der Romantik**

Männer können auch ohne Romantik eine sexuelle Beziehung eingehen. Bei Frauen ist das meistens anders. Es gibt zwar auch Frauen, die sich für einen Quickie begeistern können, aber selbst die brauchen manchmal etwas Romantik.

Romantik hilft einer Frau, locker zu werden; sich zu erlauben, Sex zu einer Priorität zu machen. Ein romantischer Abend hüllt sie sozusagen in Liebe ein, sodass sie ihre Sorgen vergessen und sich ganz auf ihre sexuelle Erregung einlassen kann. Da Männer für Romantik nicht so empfänglich sind wie Frauen, messen sie ihr nicht so viel Bedeutung bei, wie sie verdient. Mit anderen Worten: Sie berücksichtigen diesen Aspekt entweder überhaupt nicht oder tun nur so, als seien sie romantisch. Ein derart oberflächliches Verhalten zerstört jedoch eher die Romantik, als sie zu fördern. Ab Seite 204 gehe ich auf dieses Thema ausführlich ein.



Wenn Sex im Leben eines Paares Priorität haben soll, muss der Mann akzeptieren, dass Romantik bestimmte Voraussetzungen erfordert.

### **Bleiben Sie realistisch**

Dieses Thema taucht gleich in mehreren Kapiteln auf; einfach, weil es sehr wichtig ist. Viele Menschen erwarten, dass ihr Liebesleben sich so ähnlich abspielt wie in den Filmen, die sie aus Fernsehen oder Kino kennen. Das Problem dabei ist, dass selbst das, was Sie in den »Realityshows« sehen, die Wirklichkeit immer nur in verzerrter Form widerspiegelt. Wenn Sie sich mit den Darstellern aus Film und Fernsehen vergleichen, verfälschen Sie Ihren Blick auf das eigene Liebesleben. Sie erwarten ja auch nicht, dass plötzlich ein Zombie auftaucht, wenn Sie an einem Friedhof vorbeigehen; oder dass Sie von einem Außerirdischen entführt werden, wenn Sie sich abends schlafen legen. Genauso wenig sollten Sie davon ausgehen, dass Ihr Liebesleben sich so abspielen wird wie bei den Liebespaaren, die Sie auf der Leinwand oder dem Bildschirm sehen.

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Liebesleben nicht all den Aktivitäten zum Opfer fällt, die Tag und Nacht jede kost-

bare Minute Ihres Lebens für sich vereinnahmen wollen. Sie müssen Sex zu einem Bestandteil Ihres Lebens machen, dem hohe Priorität gebührt. Der Liebesakt muss nicht unbedingt viel Zeit beanspruchen, aber er sollte mit einer gewissen Regelmäßigkeit stattfinden, damit Ihre Partnerschaft gesund bleibt. Überlassen Sie Ihr Liebesleben also nicht den Launen des Zufalls, sonst setzen Sie Ihre gesamte Beziehung aufs Spiel. Nehmen Sie stattdessen selbst die Initiative in die Hand: Auch wenn es in Ihrem Leben gerade noch so verrückt zugeht – sorgen Sie dafür, dass Sex immer dazugehört.



