

IST GUTER SEX PLANBAR?

Sollen sich Ehepaare zum Miteinanderschlafen verabreden? Ja, sagt die Sexualtherapeutin Veronika Schmidt – dann klappt es auch spontan.

Frau Schmidt, was schreiben Sie in Ihren Terminkalender, wenn Sie ein Rendezvous mit Ihrem Mann planen?

Ich schreib mir das nicht in den Terminkalender, aber ich hab's im Kopf. Ich denke, es ist gut, und das machen wir auch persönlich so, wenn Ehepaare miteinander besprechen, wie oft und wann Sex stattfinden soll. Bleiben wir mal beim guten Durchschnitt, der ist vielleicht ein- oder zweimal die Woche. Dann kann man sich fragen: Wo könnte das in unseren Wochenablauf passen? Wenn wir dann nicht miteinander schlafen, aus welchen Gründen auch immer, dann schauen wir nach einem Alternativtermin.

Guter Sex – so will es zumindest das Klischee – ist wild, spontan, emotional und ganz bestimmt nicht von der Vernunft gesteuert. Kann man das in den Terminkalender eintragen?

Nein, das kann man nicht. Ich denke aber, dass geplanter Sex die Grundlage für spontanen Sex ist. Durch unsere Köpfe wabert ja die Idee: Wer spontan Sex hat, der hat häufiger Sex. Das stimmt aber nicht. Die Frage, über die wir hier sprechen, lautet ja: Wie erhalten wir unsere Beziehung auch im sexuellen Bereich auf Dauer lebendig? Da sagen alle Statistiken: Wer plant, hat regelmäßig Sex, und dann gibt's auch spontanen Sex. Wenn wir den Sex dem Zufall überlassen – das zeigen die Statistiken auch –, dann ist auf lange Sicht die Wahrscheinlichkeit hoch, dass er fast nicht stattfindet. Auf Dauer verlässt einen der Mut, und die Intimität wird auch nicht besser, weil man die Übung verliert.

Wenn zwei Menschen eine heimliche Affäre haben, müssen sie ihre Treffen auch planen, damit das Ganze nicht auffliegt. Da fragt aber komischerweise niemand, ob das so auf Knopfdruck klappt mit dem Sex.

Ganz genau. Das ist das Paradebeispiel. Wenn Leute sagen, Sex kann nicht auf Knopfdruck funktionieren, dann nehme ich genau dieses Beispiel. Wer sich um 14 Uhr im Hotel mit seiner Geliebten trifft, der hat Sex auf Knopfdruck.

Vielleicht geht es auch gar nicht um die Frage: Ist Sex planbar? Sondern darum: Kann ich den eher unerotischen Alltag, den ich mit meinem

Partner teile, beiseite schieben und plötzlich Lust empfinden, nur weil wir das verabredet haben?

Es ist natürlich schon so, dass Lust im Kopf beginnt. Ich höre oft in der Beratung von Frauen, dass sie sagen: „Am Morgen hätte ich noch Lust gehabt, aber gegen Abend ist die dann verflogen.“ Ich denke, man könnte sich aber auch dazu entschließen, sich die Lust über den Tag hinweg zu erhalten. Das könnte zum Beispiel bedeuten, nicht wütend zu werden, wenn der Partner zehn Minuten später als verabredet nach Hause kommt. Wer Gedanken und Gefühle gut steuert, kann innerlich vorbereitet in den Abend geht. Häufig ist es aber auch so wie bei einer Mahlzeit. Da heißt es: der Appetit kommt beim Essen.

Was können Paare tun, die sich verabredet haben, aber dann doch nicht so richtig in Schwung kommen?

Das Thema ist dann: Wie gut sind die beiden in sexuellen Fähigkeiten? Sex kann man lernen. Und Lust kann man lernen. Das hat sehr viel damit zu tun, dass ich mir Wissen darüber aneigne, wie Sexualität funktioniert. Wenn wir diese Dinge zusammen üben und anwenden und eine gewisse Fähigkeit entwickeln, um Sex lustvoll zu gestalten, dann gibt es das eigentlich gar nicht, dass man nicht in die Gänge kommt. Dann hat man gelernt, wie es geht, auch wenn man vielleicht etwas müde ist oder wenn's gerade noch einen Konflikt mit den Kindern oder sonst etwas Störendes gab. Diese Fragen sind ein riesiges Thema in der Beratung. Das ist der Hauptgrund, warum ich das Buch „Liebeslust“ geschrieben habe.

Können Sie ein Beispiel für solche Fähigkeiten nennen?

Ja, es geht um die erotischen Fähigkeiten, also darum, zu wissen, wie ich selbst am besten zur Erregung komme. Und wie das bei meinem Partner funktioniert. Das fängt schon mit der Art und Weise an, wie wir streicheln und küssen. Und geht weiter mit der Frage: Wie ist der Geschlechtsverkehr für mich lustvoll? Viele denken, das kommt von alleine, und es gibt da auch tatsächlich Naturtalente. Es gibt Männer, die wissen genau, wie sie ihre Frau anfassen müssen, aber es gibt auch viele, die darin sehr ungeschickt sind. Das ist aber erlernbar. Die Frage ist: Hole ich mir das nötige Wissen dazu?



Wie können Frauen dazulernen?

Viele Männer finden es schön, wenn die Frau ihre Lust ausdrücken kann. Das ist das, was Frauen lernen können – ihre Lust zu empfinden und zu zeigen und sie auch selber steigern zu können.

Sie betonen in Ihrem Buch, dass jeder für sein Lustempfinden selbst verantwortlich ist. Inwieweit können Ehepartner ihr Lustempfinden selbst steuern?

Das hat sehr viel mit Fantasie zu tun. Und es hat auch damit zu tun, ob der Körper diese Empfindungen kennt. Wenn Frauen keine Lust auf Lust haben, dann hat das sehr oft damit zu tun, dass sie nicht gelernt haben, wie ihr Körper reagiert, weil sie sich nicht angefasst haben. Weil sie einen großen Bogen um die Lust gemacht haben. Sie müssen lernen, diese Empfindungen ihres Körpers wahrzunehmen. Das geht, indem sie lernen, sich anzufassen. Dazu gibt es bestimmte Körperübungen, wie zum Beispiel die „Beckenschaukel“, die durch An- und Entspannen des Beckenbodens entsteht. Diese Übung hilft, vom Körperinneren her die Erregung zu empfinden und zu steigern.

Sie plädieren dafür, Selbstbefriedigung nicht als minderwertig oder moralisch verwerflich zu betrachten, warnen aber auch vor den Gefahren der Pornografie. Für viele Menschen ist das eine ohne das andere kaum denkbar.

Genau. Das hat auch wieder mit dem fehlenden Wissen darüber zu tun, wie der ganze Körper Erregung empfinden kann. Pornografie ist eigentlich der Kopforgasmus. Da läuft alles über die Augen und das Hirn. Und das ist das große Problem. Die meisten Männer haben auf diese Weise Bekanntschaft mit Selbstbefriedigung gemacht. Die Bilder lösen einen Automatismus aus, aber das heißt nicht, dass diese Männer sich wirklich gut spüren. Das ist eigentlich das Gefährliche an der Pornografie, dass ich mein Hirn auf etwas programmiere, das meinem Körper praktisch keinen Genuss bringt.

Ist es nicht generell so, dass bei Männern die Erregung stark über optische Reize ausgelöst wird?

Ja, aber es sind nicht nur die Augen. Es kann auch die Fantasie sein. Wenn Männer ihren ganzen Körper wahrnehmen können, dann wird das Ganze vielfältiger, und sie sind nicht mehr auf die Optik fixiert. Junge Männer, die sich dauernd selbst befriedigen, die spüren fast gar nichts mehr. Diesen Makel versuchen sie dadurch auszugleichen, dass sie es noch häufiger tun.

Kann die Beckenschaukel auch dem Mann helfen?

Ja, die bewusste Bewegung des Beckenbodens und die dadurch verbesserte Körperwahrnehmung ist für beide Geschlechter eigentlich der Schlüssel zu befriedigender Sexualität. Viele Männer haben einen Orgasmus, der einfach im Unterleib bleibt. Mit der Beckenschaukel werden Orgasmen für den Mann viel ganzheitlicher.

Wie wirken Müdigkeit und Stress auf das Lustempfinden?

Das wirkt sehr direkt auf das Lustempfinden. Stress, Sorgen und Konflikte in Familie, Job und im Ehrenamt – das alles sind Lustkiller. Das Lustzentrum wird quasi ausgeschaltet, weil es überlagert ist von all dem Stress. Deshalb ist es sehr wichtig, Sex zu planen. Wenn ich jemanden zum Essen einlade, dann plane ich ja auch, dass es schön wird. Ich bereite ein gutes Essen vor und richte den Raum her. Wenn wir uns fürs Miteinanderschlafen Zeit nehmen, unsere gemeinsame Zeit vorbereiten und gestalten, dann ist Sex auch viel weniger störungsanfällig. Aber ich bin gar nicht gegen spontanen Sex. Die Wahrscheinlichkeit, dass der dann spontan kommt, ist einfach viel größer, wenn beide überhaupt Spaß am Sex haben. ☺

Vielen Dank für das Gespräch!

Die Fragen stellte Christof Klenk.



Veronika Schmidt ist Sozialpädagogin und Systemische Familien-, Paar- und Sexualberaterin in eigener Praxis (www.familienwerkstatt.ch). Sie lebt in Schaffhausen am Rhein. Vor einigen Wochen ist ihr Buch „Liebeslust – unverschämt und echt genießen“ im SCM Verlag erschienen.



Die Beckenschaukel

Die Beckenschaukel ist eine Bewegungsübung, die wir ganz bewusst machen, um damit unser Becken zu mobilisieren, unsere Empfindsamkeit zu stärken und unsere Vorstellung von Sex zu beeinflussen. Sie ist eine uns angeborene reflexartige Bewegung, wie wir sie beim Husten, Lachen oder Schluchzen machen. Diese Bewegung machen wir uns nun für das Einüben von An- und Entspannung des Beckenbodens und für die Erregungssteigerung zunutze.

Im Stehen können Sie die Beckenschaukel folgendermaßen durchführen: Leicht in den Knien stehend, lässt sich das Becken locker bewegen. Das Becken wird in einer Schaukelbewegung so gekippt, dass sich das Geschlecht beim bewussten Ausatmen nach vorne, beim Einatmen nach hinten bewegt. Bei der Schaukel nach vorn spannen wir gleichzeitig die Beckenbodenmuskeln an, beim Schaukeln nach hinten ins Hohlkreuz entspannen wir sie wieder. Dieses Spiel des Beckens und der Muskeln während des Sex sorgen für eine gute Erektion und dafür, dass wir sexuelle Erregung gut und intensiv spüren. Das dazu bewusste geräuschvolle Ausatmen steigert die Lust zusätzlich.

Diese Bewegungs- und Atemmuster sollten wir nicht nur im Stehen üben, sondern in den verschiedensten Stellungen. Dies schafft eine noch größere Sensibilität und kommt außerdem auch verschiedenen Stellungen beim Sex zugute. (Aus: Veronika Schmidt „Liebeslust“ (SCM Verlag))