

Basics

Was passiert im Körper, wenn wir's tun?

Der sexuelle Reaktionszyklus ist ein derart faszinierendes Zusammenspiel von vegetativem Nervensystem, Hormonen, Neurotransmittern, spezifischen Hirnregionen und dem limbischen System, dass ein wenig Ehrfurcht angebracht ist. Ich schlage vor, jeden Tag ein kleines Dankesgebet zu absolvieren. Gilt auch für die Verdauung und eigentlich sowieso alles. Wollen wir generell genüsslicher sein, freudiger, dankbarer?

1. Erregungsphase

Das limbische System im Gehirn wird durch sensorische Reize aktiviert. Das vegetative Nervensystem erhöht seine Aktivität, was zu Beschleunigung von Herzschlag und Atmung führt. Bei Frauen schwellen Klitoris, Vulvalippen und Nippel an, die Vagina wird feucht. Bei Männern kommt es zur Erektion des Penis.

Hormonell sorgen Adrenalin und Noradrenalin für eine verstärkte Durchblutung, einen höheren Blutzuckerspiegel und einen schnelleren Herzschlag. Testosteron fördert bei beiden Geschlechtern die sexuelle Lust und Erregung.

Östrogen bewirkt bei Frauen die Befeuchtung der Vagina und zieht die Gebärmutter aus dem Weg.

2. Plateauphase

Ein hohes Erregungsniveau wird gehalten.

Die Muskelanspannung intensiviert sich. Puls und Blutdruck steigen weiter an. Bei Männern sondern die Cowperschen Drüsen das Präejakulat ab. Bei Frauen schwillt das vordere Drittel der Vagina an und macht sie enger.

Ein Anstieg von Dopamin im Körper verstärkt die sexuelle Erregung. Die Ausschüttung von Endorphinen macht uns glücklich.

3. Orgasmusphase

Die Durchblutung der Haut erreicht ihr Maximum. Herzschlag und Atmung beschleunigen sich stark. Es kommt zu unwillkürlichen, rhythmischen Muskelkontraktionen im Genital- und Analbereich.

Bei Männern erfolgt durch koordinierte Kontraktionen verschiedener Organe eine Ejakulation, sie können jedoch auch Orgasmen haben, ohne zu ejakulieren. Bei Frauen kontrahiert die orgasmische Manschette etwa fünf bis fünfzehn Mal. Sie können eine klare Flüssigkeit aus den Paraurethraldrüsen absondern.

Das alles geht einher mit einem starken Anstieg von Herzfrequenz und Blutdruck sowie einer Beschleunigung der Atmung, in Einzelfällen bis zu einem kurzen Verlust des Bewusstseins. Die Konzentration von Dopamin erreicht ihren Höhepunkt und erzeugt einen Rauschzustand. Oxytocin führt zu Kontraktionen der Geschlechtsorgane und verstärkt das Verbundenheitsgefühl.

4. Rückbildungsphase

Der Körper kehrt allmählich in seinen Ausgangszustand zurück. Penis, Labien, Klitoris, Brustwarzen schwellen ab, eine tiefe Entspannung setzt ein.

Beruhigendes Prolaktin wird ausgeschüttet. Serotonin sorgt für Zufriedenheit und Entspannung.

So weit das kleine Nachsitzen zum Thema sexueller Reaktionszyklus. Ich hab das auch deshalb noch mal aufgeschrieben, um euch daran zu erinnern, dass das vom ersten tiefen Blick bis zum Wegdösen alles Sex ist. Die Erregungsphase Vorspiel zu nennen und für entbehrlich beziehungsweise lästig zu halten, könnte ein Fehler sein, stört es doch die komplexen körperchemischen und biologischen Abläufe und reduziert das Outcome.

Ficken ist gesund

Sex ist in vielerlei Hinsicht gesund und bietet zahlreiche Vorteile für Körper und Psyche. Wer den Impuls, Sex zu haben, nicht aus sich heraus verspürt, sondern ein paar Argumente will, warum er jetzt von der Couch aufstehen und seinen Partner, seine Partnerin zu was anstiften soll, hier ein paar Pros:

- Regelmäßiger Sex kann das Immunsystem stärken und die Abwehrkräfte verbessern.
- Sexuelle Aktivität reduziert Stress und Ängste, indem sie den Cortisolspiegel senkt und Endorphine freisetzt.
- Sex senkt den Blutdruck und verringert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Die freigesetzten Endorphine können sogar Schmerzen lindern.
- Nach dem Sex wird Prolaktin freigesetzt, was zu einer verbesserten Schlafqualität führt.
- Sex kann als leichte sportliche Aktivität betrachtet werden. Laut einer Studie der Universität Québec verbrennen Männer durchschnittlich 101 Kalorien, Frauen etwa 69,1.
- Regelmäßiger Sex festigt durch die Ausschüttung des auch Bindungshormon genannten Oxytocin die Beziehung.
- Sex kann deine Laune verbessern, dein Selbstbewusstsein stärken und sogar deine kognitive Funktion unterstützen. Von wegen Dumm bumst gut. Dumm bumst sich schlau, so sieht's nämlich aus.

- Studien deuten darauf hin, dass regelmäßiger Sex das Risiko für Prostata- und Brustkrebs senken kann.

Sexkompass

Ihr seid bestimmt sehr spannende Menschen, lebensbejahend und an Sex interessiert. Aber leider kenne ich euch nicht, deshalb kann ich euch auch nicht sagen, welche Zutat eurem Sex gegebenenfalls fehlt. Ich kann euch aber Dinge vorschlagen, die meiner Ansicht nach den meisten zu gutem Sex fehlen. Falls das für euch nicht passt, beziehungsweise sowieso, könnt ihr euch bei der Entdeckung unentdeckter sexueller Kontinente an folgenden Kompass halten:

Was macht mich an, was sind meine geheimen Wünsche und Fantasien? Die schlachte ich (wie auf Seite 32 beschrieben) aus und verwende sie als Grundzutat für sexuelle Begegnungen.

Was kann ich nicht so gut beziehungsweise was macht mir Angst? Ich plädiere hier keinesfalls dafür, sich mal ordentlich zu retraumatisieren, indem man an sämtlichen Red Flags vorbei über sämtliche Grenzen geht, die man so hat, sondern schlage lediglich vor, die Komfortzone zu verlassen. Runter von der Couch und ab ins Bett, Leute!

Als Beispiel hierfür könnte ein Mann dienen, der groß im Geben ist und seine Partnerin nach Strich und Faden verwöhnt und sich jetzt aufmacht, die Kontrolle abzugeben, der sich erlaubt, zu nehmen und nur an sich zu denken und sich bedienen zu lassen. Das wird unan-

genehm, bevor es angenehm wird, keine Frage. Untätig dazuliegen, ist erst mal die Hölle für ihn. Aber die Chancen stehen gut, dass ihn diese Erfahrung, wenn er sie oft genug macht, von Grund auf verändern wird. Er ist es wert. Er darf bekommen. Er wird um seiner selbst willen geliebt und nicht nur als Leistungsträger.

Mach, was du gut kannst und liebst, aber mach es doppelpremium. Gib dir Gelegenheit, jede Millisekunde, jede kleine Berührung, jeden Geruch, ganz genau wahrzunehmen. Bist du charmant, umgarne und verführe noch zärtlicher, bist du leidenschaftlich, atme noch tiefer, wälz dich noch sinnlicher, knurre, seufze, brumme. Liebst du es sanft, setze deine Haare ein, die Fingerbeeren, streichele mit Seide, ertaste die verschiedenen Texturen des Penis, der Brüste.

Mach aus deinen sexuellen Begegnungen so ein Nouvelle-Cuisine-Ding, wo wenig auf dem Teller ist, aber das Wenige ist so zauberhaft arrangiert, so intelligent komponiert, dass man fast einen Mundorgasmus kriegt. Apropos: Küsst du gern, erforsche den Mund deines Gegenübers, liebst du Körperflüssigkeiten, bade euch in Speichel und anderen Säften, lecke über Augen, schmecke Zehen.

Als Faustregel könnte man nehmen: Mach, was du immer machst, aber mach es halb so schnell und atme die ganze Zeit tief. Mach nichts, nicht die kleinste Bewegung, automatisch, sondern sei ganz spürig und präsent und wach. Diese Faustregel allein könnte für dich die Essenz dieses Buches sein.

Das Nette: Dafür musst du nicht zur Paarberatung, das musst du auch zu Hause nicht ankündigen. Klar,

wenn man das Gegenteil von dem genießen will, was sonst auf dem Speiseplan steht, muss man das kommunizieren. Aber dieser dritte Punkt beinhaltet ja eine scheinbar kleine Veränderung in deinen Moves, die kein Einverständnis braucht.

Spiel die Veränderung

Veränderung durchzusetzen, finde ich schon bei mir selbst schwer, ich hab ein paar Baustellen, die total läppisch klingen, die ich aber wohl mit ins Grab nehmen werde, weil ich ums Verrecken nicht durchhalte, da mal aufzuräumen. Den Partner, die Partnerin zu überzeugen, an Abläufen, die für ihn oder sie halbwegs passen, etwas zu ändern, kann schwer sein. Für dich passt das aber nicht mehr? Ihm/ihr doch egal. Ich kenne mehrere Paare, die sich aus solchen Gründen getrennt oder die Beziehung geöffnet haben.

Veränderung löst, bei manchen mehr, bei manchen weniger, Ängste aus. Um die Latte niedriger zu legen, könntet ihr euren Sex lassen, wie er ist, aber euch an einem anderen Abend zu einer Massage-Session treffen oder etwas von dem ausprobieren, was ich hier vorschlage. Es kommt also zu eurem Sex hinzu und nimmt nichts weg. Meiner Erfahrung nach ist es die größte Sorge, zumindest bei Männern, den Sex, wie sie ihn „beherrschen“, weggenommen zu kriegen. Ihr müsst das Neue noch nicht mal Sex nennen, nennt es Spielen und macht es spielerisch. Das halte ich eh für eine gute Idee, Spielen ist wenig reglementiert und per Definition nicht peniszentriert - für den Anfang könnte eine Massage oder das Dreiminutenspiel (Seite 231) eine gute Idee sein. Besprecht, wie ihr vorgehen wollt, was ihr dafür braucht

(nein, das ist nicht unspontan, Kinder legen auch Regeln fest beim Prinzessinnenspiel, die sie dann nach fünf Minuten brechen), und legt los.

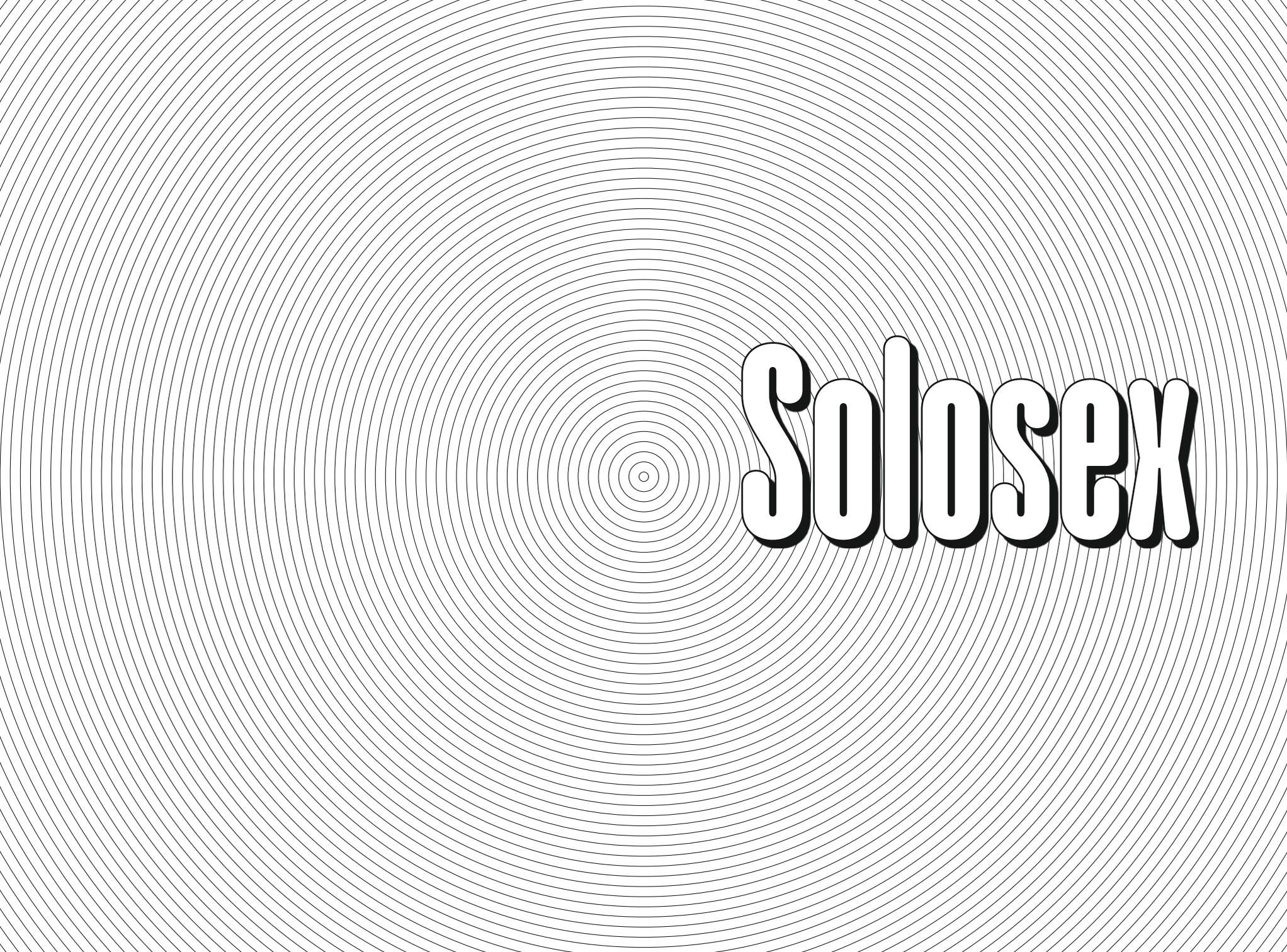
Bei mir hilft Druck, damit ich eine Challenge durchhalte - wurde nicht gespielt, gibt's keinen konventionellen Sex -, bei anderen erzeugt Druck eher Bockigkeit, schaut, wie ihr euch motiviert bekommt, das durchziehen. Findet euren ganz eigenen Weg, an dessen Ende aber mehr sexuelle Vielfalt und tieferes Erleben stehen.

Use it or lose it

alls ich hier irgendwie Druck aufbaue: Keiner muss Sex machen, und schon gar nicht so fanatisch und akribisch wie ich, manchmal geht es aus Gründen einfach nicht. Aber hör bitte nicht auf, dich als sexuelles Wesen zu verstehen, mit Feuer im Becken, das doch zumindest deine Lebenslust und deine Projekte anheizt, wenn schon nicht partnerschaftlichen Sex.

Mach nach Möglichkeit wenigstens Solosex, und sei es aus pragmatischen Gründen. Es ist wie mit Muskeln, die man nicht beansprucht: Dein Sex verkümmert, wenn du dich nicht darum kümmerst. Für Frauen heißt das, die Libido sinkt, und vaginales Gewebe bildet sich zurück, es kommt zu Trockenheit, man spricht von vaginaler Atrophie, die sowieso eine Begleiterscheinung der Menopause sein kann. Beim Mann sinkt auch die Libido und kann ganz verschwinden. Bestimmte Hormone, von denen das Wohlbefinden profitieren könnte, werden nicht ausgeschüttet, die positiven Faktoren von Sex (z. B. Stärkung des Immunsystems) bleiben aus.

Klar ist das nicht irreversibel, und es kann total sinnvoll sein, mal ein Jährchen aus Gründen keinen Sex zu haben, aber mit dem Verzicht auf Sex sollte nicht der Verzicht auf Sinnlichkeit und Körperlichkeit einhergehen, sonst fehlen uns wichtige Aspekte unserer Selbsterfahrung, unsere Genussfähigkeit verkümmert, und wir werden vielleicht krank.



SOLOSEX

Die Basis für guten Zweiersex (oder Vielersex) ist eine gescheite Masturbationspraxis. Masturbation und Praxis, zwei hässliche Wörter in einem unsäglichen Kompositum vereint - zudem kannst du darauf vertrauen, dass das Installieren (noch so ein Wort) einer solchen Praxis sich anfühlen wird, wie es klingt: zeitfressend, langweilig, na ja.

Unter den deutschen Teilnehmern einer Studie des Marktforschungsinstituts Appinio gaben Frauen an, im Durchschnitt 49 Mal pro Jahr zu masturbieren, Männer 128 Mal pro Jahr. Das kommt mir VIEL zu wenig vor, aber reicht, um zu untermauern, dass die meisten irgendwie masturbieren. Jetzt muss man nur noch aus „irgendwie“ großartig machen, und alles ist super.

Denn Störfaktor Nummer eins für partnerschaftlichen Sex sind auf beiden Seiten die nicht hilfreiche oder nicht vorhandene Masturbationspraxis und mangelnde Kenntnis des eigenen Körpers. Wir haben den Solosex buchstäblich nicht gelernt und uns Sachen angewöhnt, die uns eher abstumpfen, als ins Fühlen zu bringen, und die zumindest langfristig unserem partnerschaftlichen Sex schaden. Der Satz ist so wichtig, den kann man gar nicht oft genug sagen: Wir haben uns Sachen angewöhnt, die uns eher abstumpfen, als ins Fühlen zu bringen, und die zumindest langfristig unserem partnerschaftlichen Sex schaden.

Solosex für Frauen

A rgh, ich bin nicht so die Masturbationskönigin und delegiere den Job, mich zu befriedigen, nach wie vor gern an willige Männer. Wahrscheinlich müssten die Männer aussterben, damit ich mich in letzter Konsequenz mir selbst zuwende. Wahrscheinlicher ist, dass ich in dem Fall dem Sex entsage und auf Bienenzucht umsteige. Falls die Bienen dann nicht auch ausgestorben sind. Dann sammle ich Steine.

Ich beneide Männer darum, dass sie ihren Schwanz selbstverständlich immer mal in die Hand nehmen, ihn liebevoll zurechtrücken und ein gutes Verhältnis zu ihm zu haben scheinen. Ich bin wahrscheinlich ein echter Fall von Penisneid. Ich betrachte und knuddele jeden, der in meinem Bett landet, und lobe ihn über den grünen Klee. Dass mal jemand meine Pussy knuddelt und beschreibt und lobt, kommt erst vor, seit ich zunehmend mit Männern ins Bett gehe, die nicht nur ficken, sondern sich wirklich für Sex interessieren.

Natürlich hab ich auch diese Seminare besucht, in denen meine Pussy anderen Frauen erzählt hat, wie es mit mir ist (öde!) und ob ich gut für sie Sorge (nein!). Ich hab meine und andere Pussys angeguckt und ein Spekulum dazu benutzt, reinzustarren wie ins Weltall. Sogar die Tiefe gemessen habe ich. Im nicht erregten Zustand ist eine Vagina durchschnittlich sieben bis zehn Zenti-

meter lang, im erregten sind es, weil die Gebärmutter sich aus dem Weg bequemt, dreizehn bis fünfzehn.

Wenn ich unter meinen Freundinnen rumfrage, finden neunzig Prozent, dass sie lustvoll masturbieren. Frage ich nach, stellt sich heraus, dass im Grunde alle nur ihre Klitorisperle bespielen und damit komplett zufrieden sind. Laut Cosmopolitan beträgt die durchschnittliche Masturbationszeit für Frauen 5,5 Minuten. Das ist ja auch fein. Wenn ich nicht schlafen kann oder damit ich nicht mein Kind anschreie oder den Topf mit der Tomatensoße an die Wand werfe.

Aber wir sind hier in der sexuellen Späterziehung, und ich sage dir: Da geht noch was.

Hier die Gründe, warum du ein Schweißband umbinden und eine 20-Tage-Challenge Masturbation starten solltest:

Wenn du normalerweise nur fünfeinhalb Minuten masturbierst, die Energie schnell hochschießt und dann kommst, kann dein Körper unter Umständen nix anderes, und das wird in sexuellen Begegnungen, die doch im besten Fall ein Marathon der Ekstase sind, zum Problem.

Wenn du nur die Klitoris bespielst, die diese speziellen Orgasmen macht, bei denen sich die Energie über den Unterleib entlädt, verpasst du die andere Sorte Orgasmus, die über die G-Fläche kommt und den ganzen Körper durchfährt. Dieser Orgasmus geht mit Entspannung einher, nicht mit Anspannung wie der klitorale.

Niemand kann deine Klitoris so berühren wie du. Da kann dein Partner sich auf den Kopf stellen, dir wird es unter Umständen schwerfallen, durch seine Berührungen einen Orgasmus zu bekommen. Durch leistungs-

starke Vibratoren stumpfst du die Klitoris ab, sie braucht immer stärkere Sensationen, damit was geht.

Wenn du das Innere deiner Vagina nicht bespielst, ist es im wahrsten Sinne des Wortes taubes Gewebe, das auch beim Geschlechtsverkehr kein Feuerwerk zündet. Das führt eventuell dazu, dass du die Penetration eher erduldest und wahrscheinlich früher oder später keinen Bock mehr darauf hast. Und das ist doch irgendwie schade.

Es gibt Frauen, die aufgrund günstiger anatomischer Bedingungen auch ohne Training squirts und vaginale Orgasmen haben können, aber die sind in der Minderheit. Wir übrigen: Stirnlampe auf und ab ins Pussy-Bergwerk. Die Forschungsmeinung, dass die Vagina weitgehend gefühllos ist, weil da dicke Babys durchmüssen, basiert auf Umfragen unter Frauen, die ihre Vaginas nicht sensibilisiert haben. Ich nehme mal mich als Gegenbeweis: taube Vagina, aktive Klitoris, dann mit vergleichsweise wenig Übung verschiedenste hochsensible Punkte in der Vagina entdeckt und seitdem viel interessierter an Penetration als vorher. In Kombination mit Penetration ist die Klitorisperle für viele der magische Knopf, der alles startet, das schon, aber 5,5 Minuten Gerubbel, und das heißt dann Selbstbefriedigung? Nein, danke, für mich ist das im besten Fall Einschlafhilfe oder Stressabbau. Die aufregendsten Punkte in meiner Vagina sind der hinter der G-Fläche gelegene und so umständlich wie Karlsruhe per Auto zu erreichende sogenannte A-Punkt, der offiziell Anterior Fornix Erogenous Zone heißt und 2003 entdeckt wurde, und ein Punkt am Eingang der Vagina, der in der Nähe des Eingangs zur

Harnröhre liegt und entsprechend U-Punkt (Urethra = Harnröhre) genannt wird, Richtung Darm gibt's auch noch ein paar, die was können.

20-Tage-Challenge also? Einmal am Tag Solosex? Bist du dabei? Wie mache ich denn sinnvollerweise mit mir selbst Liebe? Zumal, wenn ich keinen Bock hab und müde bin und am nächsten Morgen früh rausmuss und noch siebzig andere Ausreden hab? Ich bin mir ein fürsorglicher Elternteil, der weiß, was gut für mich ist, und zwingt mich auf die Matte, rede mir gut zu, dass die zwanzig Minuten, auf die ich zwanzig Tage lang zuverlässig den Timer stelle, schnell vorbeigehen. Ich achte darauf, dass mich keiner stören wird, dass ich es warm und gemütlich habe, wobei ich das nur für euch schreibe, ich persönlich habe das Konzept Gemütlichkeit nie so ganz verstanden und muss schon niesen, wenn ich Zierkissen und Staubfänger nur sehe. Bei mir ist es kahl, ich bin die einzige Deko in meinen Räumen, und als solche stehe ich auf meiner Matte, lausche dem Mix der Woche, den Spotify für mich zusammengestümpert hat, und liebe mich von Kopf bis Zeh.

Falls du keine ausführliche Solosex-Praxis hast, wird das am Anfang richtig doof sein, das kann ich mit ziemlicher Sicherheit sagen. Tricks dich aus, belohn dich oder peitsch dich da durch - je nach Konstitution.

Ich fange gern im Stehen an, tanze ein bisschen, atme tief und ohne Pause (wenn dir dabei schwindelig wird, normal weiteratmen, der Körper ist viel Sauerstoff im System nicht gewohnt) und mache einen kleinen Striptease für den imaginären Mann auf meiner imagi-

nären Couch zwischen meinen imaginären Zierkissen oder lasse, wenn ich total widerständig bin, die Klamotten an.

Tanz ruhig feurig, schwing dein Becken, spiel mit dem Beckenboden, hirsche und springe und schlängele durchs Zimmer. Solcherart erwärmt, wende dich einem Körperteil zu, der liebkost werden will. Ich empfehle die Brüste. Halte sie, während du noch ein bisschen tanzt, streiche in großen Kreisen drumherum und drüber, lege die Handfläche auf und drehe, als wolltest du einen Schraubverschluss öffnen, ohne jedoch dabei Handfläche und Finger abzuheben - nur so weit, wie das Gewebe es hergibt. Knete deine Brüste, streiche längs und quer darüber, probiere aus, was du magst, was dir guttut. Das darf ruhig zehn Minuten dauern.

Du kannst auch mal die ganze Zeit nur deinen Mund liebkosen, aber das ist für Fortgeschrittene, das machen wir vielleicht erst, wenn der ganze Körper total an Liebkosungen gewöhnt ist, würde ich sagen, und nicht mehr die Wüste Gobi (so bin ich jedenfalls mal gestartet). Am Anfang geh in die Vollen, knete und liebkose dich von Kopf bis Popo, setze dich irgendwann hin, falls du wie ich noch stehst, und dann ist Vulva-Bespaßung dran. Nimm Kokosöl oder Gleitgel und fahre von unten nach oben mit der Handfläche über deine Vulva, die andere Hand folgt, lass einen ruhigen Fluss entstehen, spüre den Sensationen nach. Entsteht Erregung, versuch entspannt zu bleiben, und schau, ob die Erregung sich in andere Körperteile ausbreitet oder erlischt, beides ist okay.

Knete deine äußeren und inneren Lippen, bezupfe die Klitoris und dann geht's mit dem Finger oder einem

Dildo in die Vagina. Wo sind Punkte, die sich toll anfühlen, was fühlt sich gar nicht gut an? Lass dir Zeit und sei ganz aufmerksam. Atme tief. Oben, Richtung Bauchdecke, findest du zwei bis vier Zentimeter tief eine geriffelte Fläche, deinen G-Punkt. Falls du ihn nicht schon kennst, wirst du ihn jetzt kennenlernen und (anfangs brennt er gern mal, oder du hast das Gefühl pinkeln zu müssen) viel Freude mit ihm haben. Kreise mit gleichmäßigen Bewegungen darauf, nimm dir Zeit. Was spürst du? Mit kräftigem Pressen und Lockerlassen kannst du auch experimentieren und mit einer nach außen gerichteten Längsbewegung (wie das Rausziehen vom Penis bei der Penetration).

Spürst du nicht viel, oder sind die Empfindungen unangenehm, bleib (ohne dich zu übergehen) trotzdem dran. Zur Belohnung kannst du diese Solosex-Sessions mit deiner bislang favorisierten Masturbationsmethode ausklingen lassen. Bodyworkerin Olivia Bryant, die seit einigen Jahren weltweit Frauen hilft, ihre Vagina und sogar ihren Muttermund orgasmisch glitzern zu lassen, rät, die Klitoris eine Weile außen vor zu lassen und nur das Innere der Vagina zu bespielen, aber für mich hat das nicht funktioniert. Ich brauchte eine Belohnung fürs Durchhalten.

Check nach deiner Solosex-Session mit dir ein. Wie geht es dir? Was ist anders als vorher?

Falls deine Widerstände dir gerade unüberwindlich vorkommen, mogle dich vielleicht heraus, indem du einen Vibrator benutzt und/oder an deiner Klitoris spielst. Nach dem ersten Orgasmus sieht die Welt gleich ganz anders aus, und du hast möglicherweise Lust, wenigstens

kurz deine Vagina zu sensibilisieren. Ich habe oft einen der neumodischen G-Punkt-Vibratoren die Arbeit machen lassen, weil man ihn nicht bewegen muss. Während man seine Brüste liebkost, rattert er einem mit sanften Stößen den G-Punkt weich.

Die beste Praxis ist nichts wert, wenn man sie nicht macht. Finde deinen Weg durchzuhalten. Das Entscheidende sind die zwanzig Tage vaginale Bespaßung, nicht so sehr, wie lange du das jeweils gemacht hast und wie lustvoll du dabei warst. Lieber sieben Minuten als gar nicht. Und du kennst das vielleicht: Ist man erst mal dabei, ist es gar nicht so schlimm, sondern im Gegenteil ziemlich yummy.

Netterweise wird nach kürzester Zeit der gesamte Alltag sinnlicher. Frau spürt ihre Vagina, das ist ganz wunderbar - allerdings habe ich zunehmend das Gefühl, dass sie sich in allerlei Alltagsentscheidungen einmischt, und wie ich das finde, weiß ich noch nicht.

Por-NO oder doch -YES?

Vor ein paar Jahren kam eine Studie über die Auswirkungen von Pornokonsum auf das männliche Sexualverhalten nicht zustande, weil schlicht keine Männer gefunden werden konnten, die keine Pornos konsumieren. Meiner Erfahrung nach steht und fällt der Pornokonsum mit der Frage, inwieweit man mit seinem Mobiltelefon klarkommt, also weiß, wo man im Internet sucht und wie man seinen Verlauf löscht, was zu der Schlussfolgerung führt, dass ältere Menschen weniger Pornos konsumieren, jüngere flächendeckend. Dabei könnten die Älteren mehr davon haben, stelle ich mir vor. Haben doch in höherem Alter alle Menschen immer weniger Sex und können weniger von dessen gesundheitlichen und stimmungsfördernden Effekten profitieren. Mit Pornos zu masturbieren, wäre eine Möglichkeit, die Sexualität am Laufen zu halten.

Pornos können hilfreich sein, die eigenen Turn-ons zu entdecken und zu erforschen, unbewusste Wünsche zu ermitteln und sexuelle Muster zu identifizieren und diese dann, natürlich wieder vielfältig variiert, in den realen Sex einzubauen. Außerdem können Pornos dazu dienen, sich stark zu erregen und sich als potentes sexuelles Wesen zu erleben. Auch dazu, Rache- oder Hassfantasien gesund und gefahrlos abzuleiten, können sie beitragen oder auch nur dazu, sich zu entspannen und

nach einem anstrengenden Tag runterzukommen. Aber das setzt einen reflektierten Konsum voraus.

Meiner Meinung nach sind nicht wenige Menschen *pornosüchtig*, laut Mediendiskurs 750 000 Männer und 250 000 Frauen. Da das Thema schambesetzt ist und Sucht als Begriff etwas schwammig - oft spricht man erst dann von Sucht, wenn der Pornokonsum das Funkzionieren im Alltag gefährdet, also Hygiene, Ernährung, Berufstätigkeit nicht problemlos absolviert werden können, aber das halte ich für schlimme Verharmlosung -, dürfte die Dunkelziffer weitaus höher liegen.

Die Männer, mit denen ich spreche, geben an, zu wissen, dass Pornos keinen echten Sex zeigen, und sagen, dass ihr Sexleben nicht von ihrem Pornokonsum beeinflusst wird. Ich als Frau nehme das sehr oft anders wahr. Das fängt mit Details an, Männer wollen mir ungefragt ins Gesicht spritzen, sprechen unfreundlich, ohne dass wir uns auf unfreundlichen Sex geeinigt hätten, von unvermitteltem Eindringen und hektischem Gerammel ganz zu schweigen. Ich meine, dass das ganze Setting unrettbar ruiniert ist, wenn ich nicht als Partnerin verstanden werde, sondern wie die Frauen im Durchschnittsporno als Objekt.

Ich bin keine Frau, die Männer auffordert, im Sitzen zu pinkeln, und rede ihnen im Grunde auch, wenn es um Pornos geht, nicht rein. Doch das Thema ist und bleibt der Elefant im Raum. Seit viel zu vielen Jahren verharmlost ihr es und lasst euch diese Sucht durchgehen, als wäre nichts dabei. Dabei schadet ihr in erster Linie euch selbst in eurer Liebes- und Beziehungsfähigkeit, und zwar viel fundamentaler, als ihr euch vorzustellen vermögt,

vermute ich. Aber ihr schadet eben auch uns und unserem gemeinsamen Sex. Das ist was anderes als ein bisschen Pipi auf der Klobrille.

Ich baue darauf, dass ihr euren Pornokonsum erwachsen reguliert. Das ist nicht so einfach, wie es sich hier mal eben aufschreiben lässt, ich weiß.

Solosex für Männer

Männern meiner Generation wurden das Sich-Spüren und die Selbstliebe nicht in die Wiege gelegt. Mit Männlichkeit werden, auch wenn sich das langsam ändert, Durchsetzungsvermögen, physische Kraft und Härte assoziiert - nichts davon befähigt zu saftiger Selbstliebe. Aber da kommst du hin, wenn du willst.

Die gute Nachricht: Jungs masturbieren, Männer masturbieren. Dass man, obwohl sie es der Forschung zufolge häufig tun, kaum je einen dabei gesehen hat, hat mit unserer rigiden Sexualerziehung und überkommenen Vorstellungen von monogamen Beziehungen zu tun. Ich habe das Gefühl, ein Mann würde zu seiner Freundin eher sagen, „Ich geh mal kacken“ als „Ich geh mal masturbieren“.

Die allermeisten Männer in Beziehungen, die ich befragt habe, masturbieren heimlich. Masturbation ist nach wie vor schambehaftet und muss deshalb schnell und an ungemütlichen Orten passieren.

Während Männer in der Regel scharf drauf sind, Frauen masturbieren zu sehen, und Frauen es sich jederzeit auf der Wohnzimmercouch machen könnten, was die meisten dennoch nicht tun, sind masturbierende Männer eher pfui, bäh, nach dem Motto: „Genüge ich dir nicht, Schatz?“

Holt die Selbstliebe in euren Beziehungsraum, und ihr werdet feststellen, dass der Nutzen gemeinsamen

Pornoschauens und gemeinsamer genüsslicher Selbstliebe größer ist als der Kick, etwas Verbotenes zu tun. Wem es zu krass ist, mit seiner, seinem Liebsten gemeinsam der Selbstliebe zu frönen, kann ja sagen: „Baby, ich brauch dringend mal eine halbe Stunde das Schlafzimmer für mich.“

Man kennt das aus alten Filmen: Der Patriarch der Familie ist nach der Arbeit erst mal in seinem Arbeitszimmer verschwunden. Ich dachte immer, der liest die Tageszeitung und raucht eine Zigarre. Heute glaube ich, der hat sich nach einem anstrengenden Arbeitstag ein bisschen Entspannung gegönnt, und weil es noch keine Pornos gab und er dazu die Enzyklopädie aufgeschlagen hat oder was, hat es halt länger gedauert als drei Minuten.

Keiner hat dem Jungen gesagt, wie er sich stimulieren und sich guttun kann, dazu hat er selbst oder mit Buddys das eine oder andere rausgefunden, ist ja auch keine Geheimwissenschaft. Die Rahmenbedingungen: Es passierte eventuell schamvoll, aber auf jeden Fall heimlich, schnell und leise, unter Druck und Gerubbel. Und weil er es sich eher oft als selten gemacht hat, ist *schnell, fest, rein genital, unter Benutzung von Bildern* jetzt, zwanzig Jahre später, immer noch seine sexuelle Handschrift. Etwas anderes zu machen, ist nicht naheliegend, das Gehirn wird doch nicht Energie fürs Wichsen verschwenden, wo es den Tag über so viel regeln muss, worauf mehr Prio liegt.

Die meisten Männer masturbieren im Sitzen, eventuell noch eine Hand an der Maus, die andere am Penis. Zur Stimulation wird der Penis mit gleichförmigen, schnellen Bewegungen gerieben. Erregung passiert durch Fantasie-

oder Pornobilder. Hohe Muskelanspannung im Becken und im Bauch geht oft mit flacher Atmung einher.

Diese gängige Art der Masturbation heißt laut dem Sexualtherapeuten Michael Sztenc mechanischer Erregungsmodus. Eine weitere häufige Variante ist der archaische Erregungsmodus. Hierbei wird, oft auch ohne Einsatz der Hände, über Druck (zum Beispiel auf ein Kissen) und starke muskuläre Anspannung Erregung aufgebaut und dann entladen.

Diese starke Muskelspannung eine Weile zu halten, ist für junge Männer in der Regel kein Problem, wird aber mit zunehmendem Alter zu einem. Irgendwann muss Mann sich unter Umständen beim Masturbieren regelrecht abrackern - noch mehr körperliche Anspannung, noch mehr Druck und Reibung, noch krassere Fantasien sind nötig. Und natürlich bleibt auch der Paarsex davon nicht unbeeinflusst. Hier ein paar typische Symptome, die ungeeignete Masturbation erzeugt:

- Beim vaginalen oder analen Verkehr wird der starke Druck der Masturbation nicht erreicht. Zunehmend mehr Frauen lassen ihre Vagina durch eine kosmetische Operation verengen, um den Bedürfnissen ihres Mannes zu genügen, eine Operation, die Husband Stich genannt wird. Aber nicht meine Muschi ist schlaff, Jungs, eure Faust ist zu fest! Ins allgemeine Bewusstsein ist dieses Problem noch nicht vorgebracht, im Gegenteil, der schnelle, harte Sex, der dem mechanischen Erregungsmodus des Mannes entspricht, ist nach wie vor auch für Paarsex die gängigste Spielart, obwohl sie für Vaginas so gar nicht geeignet ist und für Penisse im Grunde auch nicht.

- Das benötigte Stimulationslevel wird jedenfalls bei Penetration einer (zumal vielleicht nicht ausreichend vorbereiteten) Vagina nicht erreicht, die Erektion kann, wenn überhaupt, nur mit Mühe lange genug aufrechterhalten werden, was den Sex gleich noch mal unentspannter macht, weil der Penis gewissermaßen die ganze Zeit droht, in sich zusammenzufallen.
- Falls Erregung normalerweise mit Fantasien einhergeht und nicht mit Konzentration auf die körperlichen Sensationen, tauchen während des Geschlechtsakts gegebenenfalls auch unerwünschte Fantasien auf, die mit Versagensangst und Ablehnung zu tun haben. Außerdem merkt deine Partnerin, wenn du bei dem, was eigentlich euer Liebespiel sein soll, auf geile Fantasien zurückgreifst, um dich anzutörfen, und ist eventuell abgetörfnt.
- Schließlich und endlich kann nichts und niemand dein seit Jahrzehnten eingeübtes Schema, wie genau du deinen Penis anfasst, auch nur halbwegs imitieren, und du hast gegebenenfalls Probleme zu kommen.
- Die „erotische Nutzfläche“, wie Sexualtherapeut Sztenc das nennt, beschränkt sich auf die zwei, drei Körperstellen, die du zur Stimulation nutzt, der ganze übrige tolle Körper mit seinem erregungsstiftenden Potenzial liegt brach, was den Sex etwas öde macht, wenn nicht für dich, der du es vielleicht nicht besser weißt (doch, du weißt es besser!), dann zumindest für deine Mitspielenden.

Im Grunde könnte die Argumentation genauso gut aus der anderen Ecke kommen, und das sollte sie vielleicht auch:

Nicht weil dein Masturbationsmodus deinen Paarsex einschränkt, solltest du ihn unter die Lupe nehmen und modifizieren - das hieße ja, sich für den/die andere/n zu ändern. Mach's für dich: Lerne neue Masturbationstechniken und füge sie deinen gewohnten hinzu, die du ja gar nicht in die Tonne treten musst. Erweitere dein Spektrum. Warum solltest du das tun? Der Hauptgrund: Trotz sehr hoher Erregung ist bei den konventionellen zwei Masturbationsarten wegen der hohen Anspannung die sexuelle Lust ziemlich gering. Erregung ist dabei die physische Komponente, du kannst erregt sein und kommen, ohne groß Lust zu haben, Lust ist die emotionale Seite des Ganzen, und die kannst du steigern, da geht noch was. Ist das nicht ein schönes Ziel? Es gibt einen Modus, bei dem Lust und Erregung kongruent anwachsen und sehr hoch sind. Einziger Nachteil: Man muss diesen Erregungsmodus, den Sztenc den *wellenförmigen* nennt, erlernen und üben.

Dafür werden zwei Bewegungen kombiniert: 1. Eine Beckenschaukel. Um ein Gefühl dafür zu kriegen, lege dich mit aufgestellten Beinen auf den Rücken und hebe den unteren Rücken beim Einatmen ganz wenig an, beim Ausatmen legst du ihn wieder ab. Du kannst dir auch vorstellen, eine auf dir sitzende Frau zu penetrieren, indem du dich über eine Wellenbewegung in ihre Vagina hineinschiebst. Kombiniere die Beckenschaukel 2. mit einer Aufdehnung des Brustkorbs: Lege eine Hand auf den Bauch, eine auf das Brustbein. Atme tief ein und versuche dabei, die Hände auseinanderzuschieben.

Wenn man halbwegs entspannt ist und ein bisschen geübt hat, entsteht eine schöne Schwingbewegung, die sich bis in die Beine, Arme und den Kopf ausdehnt.

Mir als Koordinationsniete juckt schon bei solchen semikomplexen Beschreibungen der ganze Körper. Wenn es dir auch so geht, hebe und senke einfach beim Atmen irgendwie das Becken und beziehe den Oberkörper irgendwie mit ein. Meiner Erfahrung nach entsteht so eine Schlängelbewegung praktisch von selbst, wenn man sich freilässt. Der Körper kennt das und kann das.

Du könntest in diesem Modus in deine Hand stoßen, mal stark, mal weniger stark, mal mit einer Fantasie, mal in Konzentration auf die körperlichen Sensationen, am besten mit Gleitgel und immer unter tiefem Atmen und dieser wellenförmigen Bewegung des ganzen Körpers.

Diese Masturbationstechnik kannst du im Gegensatz zu den anderen beiden (mechanischer und archaischer Erregungsmodus, siehe oben), die dafür nicht geeignet sind, netterweise 1:1 auf deinenpartnerschaftlichen Sex übertragen und Bewegung und Ausdruck variieren. Lässt die Erregung nach, wirst du energischer, ist die Erektion stabil, kannst du auch mal nur sanft schwingen und dich mit deinem Gegenüber zum Beispiel über Blicke intensiv verbinden.

Ich empfehle eine 20-Tage-Challenge Solosex unter Nutzung der Beckenschaukel. Wem das wie die Penis-Uni vorkommt, zu fett für am Montag nach der Arbeit, der kann schon mit einer kleinen Modifizierung große Veränderungen bewirken.

Zum Beispiel zwanzig Tage Pornoverzicht. Ah, nee, das ist auch eine eher große Veränderung. Aber zieh es in Erwägung. Du könntest ja den Porno anmachen, um dir Inspiration zu holen, dann ausmachen und mit beiden Händen Selbstliebe starten. Eine Hand knetet die Innen-

schenkel oder deinen Hintern oder deine Nippel, die andere drückt und streichelt deinen Damm, deine Hoden, deinen Penis, dann masturbierst du beidhändig.

Aber ich wollte ja kleine Modifizierungen vorschlagen: Nimm die andere Hand als normalerweise, das wird sich falsch anfühlen, aber immerhin fühlst du was. Dem Hirn wird verweigert, dich automatisch zum Orgasmus zu bringen, du bist nicht auf Autopilot, sondern merkst was, auch wenn es Geruckel ist.

Benutze zum Masturbieren von nun an unbedingt immer Gleitgel oder Kokosöl, das verringert die Reibung und lässt dich mehr fühlen.

Tu es nicht im Sitzen, sondern im Stehen oder Liegen (oder Gehen), dann ist dein Becken weniger angespannt, und? Genau, du *fühlst* mehr. Machst du es dir unter der Dusche, nimm alles mit, was es an Sensationen gibt: die Temperatur, den Geruch des Duschgels, das Prasseln des Wassers. Lass die Fantasien mal weg, konzentriere dich auf deine Körperempfindungen. Hier spielt die Musik.

Atme tief und ohne Pause, wenn du zu hyperventilieren drohst, atme normal weiter.

Beziehe vielleicht ein paar Teile deines Körpers ein, die vorher nicht sexuell waren, aber zumindest Damm, Hoden und Anus. Genieße. Wahrscheinlich ist es erst mal nicht megageil, aber genüsslich sollte es immerhin sein. Sei geduldig, auch wenn deine Erektion zunächst ausbleibt. Etwas Neues zu lernen, ist immer mit Unsicherheit und Versagensangst verbunden.

Falls du dir jetzt wieder wie der letzte Nachhilfeschüler vorkommst: Die problematischen Masturbationsmodi gibt es bei Frauen ganz genauso, sie machen ähnliche

nicht so hilfreiche Sachen: Reibung und Druck statt Berührung, Fantasie statt Spüren, flacher Atem statt tiefer, angespannter Körper statt abwechselnd angespannter und entspannter und das Ganze natürlich zu schnell und zu kurz, außerdem Reglosigkeit statt wogender Bewegungen, genital statt ganzkörperlich.

Es geht mir echt nicht darum, dich zu belehren oder dir was aufzudrücken. Schau einfach, was aus dem Kapitel dir schlüssig erscheint und in welche Richtung du dich ausprobieren willst.