

Guter Sex geht anders – die Arbeitsbögen

Am Ende jedes größeren Abschnitts finden Sie in meinem Buch „Guter Sex geht anders“ unter der Überschrift „Weiterdenken“ einige Fragen, die Sie anregen sollen, sich mit Ihren eigenen Erfahrungen, Vorstellungen, Wahrnehmungen und Wünschen auseinanderzusetzen. Dadurch steht Ihnen beim Lesen dieses Buches der kompetenteste Experte/die kompetenteste Expertin der Welt zur Seite, den/die es gibt, wenn es um Ihre eigene Sexualität geht: Sie selbst!

Denken Sie daran, dass eine positive Wirkung natürlich nur dann eintritt, wenn Sie sich tatsächlich mit den Dingen beschäftigen. Häufig geht das leichter, wenn Sie sich etwas Zeit dafür nehmen und Ihre Gedanken aufschreiben, denn vieles wird klarer, während wir es notieren. Wenn Sie mögen, legen Sie sich ein Heft an, ein „Reisetagebuch“ über Ihre Reise zu gutem Sex, in das Sie Ihre Beobachtungen, Erfahrungen und Ideen eintragen. Wenn Sie diese Arbeitsbögen ausdrucken, dann haben Sie schon die ersten Seiten Ihres Logbuchs.

Ich freue mich darüber, Sie auf Ihrer Reise ein Stück zu begleiten, und wünsche Ihnen nicht nur viel Spaß, sondern auch viele an- und aufregende Erkenntnisse.

Ihre

Berit Brockhausen

Aufbruch. Wohin will ich eigentlich? Und warum?

Die Reise zum guten Sex beginnt mit dem Wunsch, woanders zu sein als dort, wo man ist. Wohin wollen Sie? Und welche Rolle spielen die überall präsenten Bilder, wie toll Sex eigentlich ist? Hier einige Fragen zum Beantworten und weiterdenken:

1. Was stelle ich mir unter normalem Sex vor?
2. Was finde ich normal? Was nicht?
3. Wie sollte Sex sein? Was ist mein Ideal? Was ist meine Erwartung?
4. Warum eigentlich sollte der Sex so sein, wie ich ihn mir vorstelle?

Wenn Sie in einer Beziehung leben, beantworten Sie bitte auch noch folgende Fragen:

1. Will ich Sexualität mit meinem Partner oder meiner Partnerin haben?
2. Warum eigentlich will ich das?
3. Welche guten Gründe sprechen dafür – und welche sprechen dagegen?
4. Was wäre für mich schöner Beziehungssex, der sich lohnt, ihn zu haben?

Vier Fallstricke

Bevor Sie sich auf die Reise begeben, ist es gut, sich mit den Hindernissen zu befassen, die Ihnen möglicherweise den Weg erschweren. Hier die vier verbreitesten Hürden auf dem Weg zu gutem Sex:

1. Der erste Fallstrick auf der Reise zu gutem Sex ist die Vorstellung, dass es einen natürlichen Ablauf gibt, dem man folgen muss. Wir meinen funktionieren und ignorieren zu müssen, was wir spüren.
2. Der zweite Fallstrick auf der Reise zu gutem Sex ist die Tatsache, dass es schwer ist, etwas zu wollen, wenn man den Eindruck hat, es zu müssen.
3. Der dritte Fallstrick auf der Reise zu gutem Sex ist die Hoffnung auf erotische Erweckung, anstatt sich der eigenen sexuellen Potenz bewusst zu werden. Wir hoffen und warten, anstatt selbst zu entscheiden.
4. Der vierte Fallstrick auf der Reise zu gutem Sex ist die Überzeugung, dass Gemeinsamkeit entsteht, indem man sich entweder gegen den anderen durchsetzt oder nachgibt. Wir meinen uns anpassen zu müssen, anstatt die Verantwortung für unsere Lust zu übernehmen.

Nehmen Sie sich ernst. Trauen Sie Ihren eigenen Erfahrungen und Wahrnehmungen. Dabei sollen Sie die folgenden Fragen unterstützen:

Die sieben Geheimnisse guter Liebhaber und Liebhaberinnen

Normen, Erwartungen und scheinbare Selbstverständlichkeiten machen es nicht leicht, den Sex zu genießen, den man hat. Doch jede Fremddefinition, die wir akzeptieren, engt unseren Entscheidungsspielraum ein.

Die sieben Geheimnisse sollen den Teil in Ihnen ansprechen, der aktiv an Lust und Genuss interessiert ist und der weiß, was er dafür tun kann. Sei es in einer neuen großen Liebe, einer leidenschaftlichen Affäre – oder im Ehebett anlässlich der goldenen Hochzeit.

Die folgenden Fragen und Übungen sollen Sie ermutigen, Ihren inneren Kompass zu vertrauen und ihn auch zu benutzen. Er ist die einzige zuverlässige Orientierung auf der Reise zu Lust und Genuss.

Es ist leicht gesagt, man solle sich von äußeren Erwartungen und Normen nicht beeinflussen lassen. Tatsache ist aber, dass es uns unruhig macht, wenn das, was wir spüren nicht zu dem passt, von dem wir denken, dass wir es spüren sollten. Deshalb ist es wichtig, zu lernen, wie Sie mit dieser Anspannung umgehen. Dafür müssen Sie zunächst beides wahrnehmen: das was sein sollte, und das, was ist.

Wenn Sie die folgende Übung regelmäßig machen, wird es Ihnen zunehmend leichter fallen, die Normen und Ansprüche von außen zu akzeptieren, und dann ganz gelassen Ihren inneren Kompass befragen um sich zu entscheiden, wie Sie auf die Erwartung von außen reagieren wollen.

Zwei Minuten Achtsamkeit

Kommen sie „zu sich“: Richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit für zwei Minuten auf Ihre Atmung, Ihre Körperhaltung, Ihre Umgebung, Ihre Sinneseindrücke.

Machen Sie diese kleine Übung, wann immer Sie daran denken. Wenn Sie sich an den Frühstückstisch setzen oder bevor Sie Ihren Computer anschalten, wenn Sie zum Bäcker gehen oder wenn Sie an der Ampel stehen. Und weil Sie nicht immer daran denken werden, schadet es nicht, eine kleine Routine einzuführen, indem Sie eine Situation auswählen und ganz bewusst jedesmal sobald sie eintritt diese Übung durchführen:

Beobachten Sie, wie der Atem fließt. Spüren Sie den Gehweg unter Ihren Schritten, den Stuhl unter und den Tisch vor sich, oder den Stoff der Hosentaschen an Ihren Händen. Nehmen Sie die Temperatur der Luft, den Geruch der Straße und die Geräusche um Sie herum wahr. Wenn Ihnen Gedanken durch den Kopf gehen, lassen Sie diese einfach an sich vorbeilaufen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit erneut auf Ihren Atem, Ihren Körper und die Sinneseindrücke um Sie herum.

In diesen kurzen Momenten spüren Sie sich so, wie Sie sind. Ohne „ich sollte, ich müsste, ich könnte“. Machen Sie ein festes Ritual daraus. Es wird Ihnen helfen, sich auch beim Sex auf diesen einzigartigen Moment und Ihre ganz individuellen Empfindungen zu konzentrieren anstatt sich mit dem zu vergleichen, was doch angeblich normal wäre.

Tag	Wann?	Wie schwierig empfand ich es?	Was hat mich gut zu mir selbst gebracht?

Feinschmecker oder Vielfraß?

Je wichtiger uns ein Mensch ist, desto schlimmer für uns, wenn wir ihn enttäuschen. Das kann dazu führen, dass uns die Erwartungen des anderen unter Druck bringen. Dein Wunsch sei mir Befehl – mit dieser Haltung wird es auf die Dauer sehr wenig schönen Sex geben.

Nehmen Sie sich Zeit, über die folgenden Fragen nachzudenken:

1. Wann erfülle ich die Erwartungen der anderen, auch wenn es für mich gar nicht stimmt?
2. Wann erfülle ich in der Sexualität meine eigenen Erwartungen, auch wenn es für mich gar nicht stimmt?

3. Wie geht es mir, wenn ich beim Sex Erwartungen erfülle?

4. Wie geht es mir, wenn ich sie nicht erfülle?

5. Wie geht es mir, wenn der andere meine Erwartungen nicht erfüllt?

Ihr inneres Sex-Barometer

Hat Ihr Handy oder Ihre Armbanduhr eine Erinnerungsfunktion? Prima. Sorgen Sie dafür, dass fünfmal am Tag ein kleiner Ton erklingt. Morgens, vormittags, mittags, nachmittags, abends. Sobald Sie das Signal hören, halten Sie inne und spüre ganz kurz in Ihren Körper hinein: Wie groß ist Ihr aktuelles Interesse an Sex? Ordnen Sie das Bedürfnis auf einer Skala von 1 bis 10 ein, dabei bedeutet 1 „Überhaupt kein Interesse an Sex“ und 10, dass Sie jetzt auf der Stelle alles dafür tun werden, um Sex allein oder zu zweit haben zu können. (Falls Sie schon dabei sind, dann speichern Sie während der innigen Umarmung mit dem oder der Liebsten nur ab, wie stark der Wunsch ist, weiterzumachen oder auch weiterzugehen)

Wenn Sie den Nutzen der Übung vertiefen wollen, notieren Sie die Zahlen (zeitnah) in der Tabelle auf der nächsten Seite, sodass Sie verfolgen können, welche Wechselwirkungen durch Alltag, Ereignisse, Zyklus und andere Einflüsse entstehen.

Übrigens: Ganz gleich, wie Ihre Einschätzung ausfällt, Sie sind natürlich nicht verpflichtet, irgendetwas in die Praxis umzusetzen. Auch geht es nur um die Einschätzung, nicht um eine Bewertung. Die Schwankungen können groß oder klein ausfallen, wichtig ist nur, dass Sie immer wieder Kontakt zu Ihrem inneren Sex-Barometer aufnehmen und lernen, es problemlos jederzeit ablesen zu können.

Tag	Wert	Bemerkungen/Besonderes
1		
2		
3		
4		
5		
1		
2		
3		
4		
5		
1		
2		
3		
4		
5		
1		
2		
3		
4		
5		

Poesie oder ABC?

Wer ist schon gern eine Enttäuschung? Doch wenn Sie es schwer aushalten können, dann bringt Sie jeder Wunsch des oder der Liebsten in Bedrängnis. Und das ist eine ganz schlechte Voraussetzung für schönen Sex!

Nehmen Sie sich Zeit, über folgende Fragen nachzudenken:

1. Was bedeutet es eigentlich für mich, jemanden zu enttäuschen?

2. Wenn es schlimm für mich ist: Warum eigentlich?

3. Wenn es nicht schlimm für mich ist: warum eigentlich nicht?

4. Was ist für mich beim Sex die größte Enttäuschung?
5. Warum ist das so?
6. Wie reagiere ich dann?
7. Welche Folgen hat das?
8. Ist es schwieriger für mich, bei Sex eine Enttäuschung zu sein oder zu enttäuschen?
9. Wenn Ent-Täuschung das Ende einer Täuschung ist – wie geht es mir, wenn andere mich so sehen, wie ich wirklich bin?

Die Erwartungstabelle

Je besser Sie es aushalten, manchmal eine Enttäuschung zu sein oder auch entspannt bleiben, wenn der oder die Liebste Sie einmal enttäuscht, desto bessere Aussichten haben Sie als Paar für guten Sex. Doch leider reicht es nicht, sich das vorzunehmen, besser ist es, wenn Sie es üben. Hier mein Vorschlag:

Überlegen Sie in den darauf folgenden sieben Tagen an jedem Abend, in welchen Situationen Sie Erwartungen erfüllt haben und tragen Sie alles in die folgende Tabelle ein.

Datum			
Situation			
Was war A?			
Was war B?			
Worauf hatte ich stattdessen Lust?			

Datum			
Situation			
Was war A?			
Was war B?			
Worauf hatte ich stattdessen Lust?			

In der darauffolgenden Woche nutzen Sie bitte die Tabelle auf der nächsten Seite:

Datum			
Situation			
Was war A?			
Was war B?			
Worauf hatte ich stattdessen Lust?			
Wie habe ich Nein gesagt?			
Welche Konsequenzen hatte das?			

Datum			
Situation			
Was war A?			
Was war B?			
Worauf hatte ich stattdessen Lust?			
Wie habe ich Nein gesagt?			
Welche Konsequenzen hatte das?			

Bitte machen Sie sich bewusst, dass Sie dabei sind, etwas Neues zu lernen. Nutzen Sie die Tabelle, um mit Formulierungen für Ihre Ablehnung zu experimentieren und herauszufinden, welche es für Sie oder auch den Enttäuschten einfacher machen. Motivieren Sie sich, die Spannung auszuhalten, die entsteht, wenn Sie mit alten Verhaltensmustern brechen und Nein sagen. Sehr hilfreich ist es, in diesen Momenten ganz bewusst die Übung Zwei Minuten Achtsamkeit (Seite 10) durchzuführen.

Übrigens: Diese Übung ist dann ein voller Erfolg, wenn Sie Nein gesagt haben und Erfahrungen mit möglichen Reaktionen der anderen Menschen machen. Auch die Feststellung, wie schwer Sie es aushalten können, oder dass eine neue Formulierung einen heftigen Streit nach sich zieht, sind wertvolle Ergebnisse! Hören Sie jetzt bloß nicht auf, sondern nutzen Sie dieses stressige Ereignis, um einerseits nach neuen Formulierungen zu suchen und andererseits zu lernen, wie Sie Ihrem Gegenüber die Enttäuschung zugestehen können. Niemand zwingt Sie, ihm zu widersprechen oder sich zu rechtfertigen. Sie können auch einfach nur sagen: „Das ist wirklich eine Enttäuschung für dich.“

Wohlfühlen oder Leistungssport

Leistung und Konkurrenz – spannende Themen! Nehmen Sie sich Zeit, über folgende Fragen nachzudenken (Es kann sinnvoll sein, am Ende der letzten Fragen noch einmal zur ersten zurückzukehren und diese zu ergänzen):

1. Welche Erfahrung habe ich in meinem Leben mit Konkurrenz gemacht?

2. Kann ich glauben, dass es mehr als eine/n Sieger/in geben kann?

3. Was macht für mich einen guten Liebhaber beziehungsweise eine gute Liebhaberin aus?

4. Was bedeutet es, wenn jemand erotisch attraktiver ist als ich oder auch besser im Bett?
5. Werde ich nur dann geliebt, wenn ich gut bin?
6. Muss ich fürchten, ausgetauscht zu werde, wenn jemand besser ist?
7. Will ich in einer Welt leben, in der das so ist?
8. Bin ich selbst auf der Suche nach einem besseren Partner? Wenn ja, was bedeutet besser?

Üben Sie „Fehler“ zu machen

Als echte Perfektionistin oder als leistungsmotivierter Mann sollten Sie sich ausreichend Zeit nehmen, um auch Ihre Fähigkeit zu vervollkommen, Fehler zu machen.

Notieren Sie fünf Dinge, von denen Sie überzeugt sind, dass Sie Ihnen beim Sex nicht passieren dürfen. (Wenn diese Übung zu schwierig ist, oder Ihnen nichts einfällt, wechseln Sie zum 2. Teil, den Trockenschwimmübungen auf der nächsten Seite)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Angenommen, eines davon lautet „Dabei einschlafen“, dann erforschen Sie bitte sehr genau bei den nächsten sexuellen Begegnungen, in welchen Situationen überhaupt die Gefahr bestünde einzuschlafen, was Sie jeweils dagegen unternehmen und wie es Ihnen damit geht. Im nächsten Schritt testen Sie aus, was wäre, wenn genau das passieren würde. Sie können Ihren Partner oder Ihre Partnerin fragen, wie diese reagieren würden. Finden Sie heraus, wie es sich anfühlt, für einen Moment dem Bedürfnis nachzugeben, sich beim Sex noch tiefer zu entspannen, trotz Einschlafrisiko.

Das Ziel dieser Übung ist nicht, dass Sie am Ende alle No-Gos unbeschwert verletzen (wobei auch das tatsächliche Einschlafen beim Sex eine wichtige Erfahrung sein kann), sondern dass Sie mehr über sich erfahren haben.

Möglicherweise auch, dass ein und dasselbe in unterschiedlichen Situationen unterschiedlich dramatisch sein kann, und manchmal sogar nicht nur nicht schlimm, sondern sogar wohltuend und schön.

Eine weitere Stufe kann es sein, genau das, was Sie vermeiden, anzustreben – aber lustvoll. Wie können Sie gemeinsam und voller Freude mit dem oder der Liebsten darauf hinarbeiten, dass Sie einschlafen oder dass die Erektion ausbleibt oder dass Sie durch ungeschickte Bewegungen den ordnungsgemäßen Ablauf stören?

Wenn die Hürde unüberwindlich scheint, diese Übung durchzuführen, dann beginnen Sie gern mit „**Trockenschwimmübungen**“. Notieren Sie sich für den morgigen Tag drei mögliche Fehler, die Ihnen unterlaufen könnten und die Ihnen unangenehm wären.

- 1.
- 2.
- 3.

Dann entspannen Sie sich, schließen die Augen und lassen vor Ihrem inneren Auge einen Film ablaufen, in welchem Ihnen der erste Patzer auf der Liste passiert. Bemerken Sie, wie Ihr Körper reagiert: Wo wird es eng? Wo wird Ihnen kalt, wo heiß und wie verändert sich der Atem? Stoppen Sie den inneren Film und betrachten Sie das Bild. Atmen Sie bewusst dreimal ein und aus. Konzentrieren Sie sich erneut auf das Bild. Angenommen, es ginge nicht darum den Fehler zu vermeiden, sondern die Szene in diesem Film perfekter oder eleganter zu gestalten, wie würden Sie dies als Regisseurin tun? Betrachten Sie die veränderte Szene und achten auf Ihre Körper. Ziel ist nicht, dass Sie völlig cool bleiben, oder Ihnen in Zukunft alles gleichgültig sein wird. Sondern es geht darum, wie Sie den Umgang mit Ihren Fehlern perfektionieren, weil diese Ihnen noch Ihr ganzes Leben lang passieren werden.

Forschen oder Gedankenlesen

Haben Sie auch den Anspruch an sich, den Partner oder die Liebste glücklich zu machen? Machen Sie sich auch immer wieder Gedanken darüber, was wohl in ihm oder ihr vor sich geht? Willkommen im Club! Nehmen Sie sich Zeit über folgende Frage nachzudenken:

1. Denken Sie an eine besonders schöne sexuelle Situation: Mit wie viel Prozent Ihrer Aufmerksamkeit waren Sie bei dem, was in Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin vor sich ging?
2. Denken Sie an die „ganz normalen“ sexuellen Begegnung der letzten Zeit: Wie häufig versuchen Sie herauszufinden, was in Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin vor sich geht?
3. Was mag den anderen wohl hindern, Ihnen zu sagen, was in ihm vorgeht?
4. Sagen Sie, was Sie brauchen?
5. Was würde geschehen, wenn Sie es noch mehr tun?

Es gibt keine dummen Fragen

Die folgende Übung wird hart. Ich empfehle, sich zunächst einzustimmen mit „Zwei Minuten Achtsamkeit“ (Seite 10). Schließen Sie dann die Augen und machen Sie sich bewusst, dass Sie in Ihrem eigenen Körper stecken.

Wunderbarerweise können Sie die Welt durch ihn wahrnehmen und auch die angenehmen und unangenehmen Empfindungen, die eine sexuelle Begegnung mit Ihrem Liebsten auslösen. Während Sie alle Informationen zur Kenntnis nehmen, die Ihr Körper Ihnen sendet (kühl, Summen einer Fliege, riecht lecker, die Nachbarn backen wohl Kuchen, mein Fuß schläft gleich ein), versuchen Sie zu spüren, was wohl im Körper Ihres Partners vor sich geht. (Sein Magen knurrt – vielleicht hat er Hunger? Sein Atem geht schneller – er ist verärgert? Erregt?) Er ist gar nicht im Raum? Kein Problem, versuchen Sie es trotzdem. Vergleichen Sie das Ergebnis mit den Empfindungen Ihres eigenen Körpers.

Mit hoher Wahrscheinlichkeit kommen Sie zu dem Schluss, dass Sie kaum etwas wissen. Atmen Sie weiter und achten Sie darauf, welche Gefühle diese Tatsache auslöst. Bedauern? Enttäuschung? Anspannung? Führen diese Gefühle dazu, dass Sie besser wahrnehmen können, was im Körper der Liebste vor sich geht? Vermutlich nicht. Stellen Sie sich der grausamen Wahrheit: Sie wissen es nicht. Atmen Sie ruhig weiter und finden Sie heraus, ob Sie sich mit der Tatsache anfreunden können, dass auch Sie wie alle andern Menschen dieser Welt keine Ahnung haben, was der Körper Ihrer Partnerin oder Partners empfindet.

Probieren Sie, ob Sie aus dieser Haltung heraus neugierige Fragen an den andern haben, die Sie ihm stellen können, Fragen wie zum Beispiel: „Wie ist das für dich?“ oder „Wie fühlt sich das eigentlich an?“ Entwickeln Sie ein inneres Bild von zwei Entdeckungsreisenden, die voller Staunen versuchen herauszufinden, was es alles gibt. Es geht nicht darum, irgendetwas richtig zu machen. Sie sind neugierig und interessiert.

Sollte der Mensch an Ihrer Seite den Verdacht äußern, dass Sie nur darauf aus sind, sich Ihre unvergleichlichen Qualitäten als Liebhaber(in) bestätigen zu lassen, oder findet, dass Sie wie eine Handwerkerin an ihm herumdrücken und wissen wollen, ob das jetzt funktioniert, dann können Sie das leicht ausräumen. Nämlich indem Sie dankbar für alle Informationen sind, auch und gerade wenn die Rückmeldungen nicht positiv ausfallen. Großartig! Es wurde höchste Zeit, dass Sie davon erfahren! (Möglicherweise wollen Sie einmal tief durchatmen und sich kurz auf Ihren Körper konzentrieren. Erinnern Sie sich, dass Sie nicht wissen **können**, was sich für den Liebste oder die Liebste gut anfühlt.) Fragen Sie ruhig weiter. „Zeigst du mir, was du lieber magst?“ Oder offenbaren Sie Ihre Unsicherheit „Manchmal habe ich Angst, dass es dir zu fest ist und weh tut, wie ich deinen Klitoris reibe ...“

Bitte notieren Sie Fragen, die Sie bei nächster Gelegenheit dem Partner beim Sex stellen wollen.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Nehmen Sie sich für jede sexuelle Begegnung neu vor, es auch dieses Mal wieder zu tun. Und nutzen Sie jede Gelegenheit, die sich ergibt, Ihre Fragen zu stellen.

Improvisieren oder Kopieren

Hören Sie gern Musik? Was hören Sie gerade? Vokal oder instrumental, getragen oder beschwingt? Musik, die nicht zu unserer Stimmung passt, ist eine Qual. Sex, der nicht zu unserer Stimmung passt, ist zum Scheitern verurteilt. Nehmen Sie sich wieder Zeit, um über die nächsten Fragen nachzudenken:

1. Sex in Dur und Moll: Unterscheidet sich der Sex, den Sie machen, nach Situation und Stimmung? (Wenn ja, wie?)

2. Oder haben Sie einfach keinen Sex, wenn die Stimmung nicht stimmt?

3. Was genau sind die Stimmungen, die nicht stimmen?

4. Aus welchem guten Grund ist es vielleicht besser, in einer solchen Stimmung keinen Sex zu haben?

5. Was könnte allerdings auch dafür sprechen, faulen oder ärgerlichen, depressiven oder gestressten Sex zu haben?

6. Wie müsste Sex sein, den Sie in einer solchen Stimmung lustvoll und wohltuend erleben?

Ihr inneres Sex-Barometer II

Klingelt Ihr Handy noch, um Sie daran zu erinnern, Ihr inneres Lust-Barometer abzulesen? Wenn Sie inzwischen einige Routine darin haben zu erkennen, wie viel Interesse Ihr Körper gerade an Sex hat, dann können Sie die Aufgabe abwandeln.

Jetzt ist Ihre Kreativität gefragt! Sobald der Ton erklingt und Sie Ihre aktuelle erotische Temperatur festgestellt haben, machen Sie sich bewusst, in welcher Situation Sie sich befinden und in welcher Stimmung Sie sind. Welche Art von Körperkontakt würde dazu passen? Wie könnte Sex aussehen, der dazu passt? Nein, die Antwort „Gar keiner“ wird nicht akzeptiert! Jedenfalls nicht in den ersten 10 Minuten. Wenn Ihnen bis dahin wirklich nichts eingefallen ist, lasse ich es gelten.

Doch seien Sie bitte möglichst erfinderisch. Entwickeln Sie etwas, was stimmt. Sie sind ja nicht verpflichtet, es auch umzusetzen. Doch es hilft sehr, sich von den Vorstellungen frei zu machen, dass Sexualität bestimmte

Voraussetzungen braucht. Möglicherweise ist Ihnen Ästhetik oder ein schönes Ambiente ganz wichtig. Und so ein Berliner U-Bahnhof erfüllt tatsächlich nur wenige dieser Kriterien. Trotzdem: Wie könnte ein Körperkontakt aussehen, den Sie hier und jetzt als stimmig empfinden würden, passend zu den schmerzenden Füßen und der Erschöpfung nach dem Einkaufsstress?

Nein, ich will Ihnen nicht vermitteln, dass wir uns alle in jeder Situation und Stimmung erotisch betätigen können müssten. Doch Ihre Wahlmöglichkeiten erweitern sich ungemein, wenn Sie Ideen und Vorstellungen entwickeln, was möglich wäre. Und Sie können sich gern entscheiden, diese für den Rest Ihres Lebens keinesfalls umzusetzen. Dennoch sind sie ab sofort Teil Ihrer erotischen Potenz.

Vorsicht: vermutlich gibt es immer wieder die Versuchung, diese Übung zu überspringen, weil sie tatsächlich aufwendig ist. Dann müssen Sie eine Entscheidung treffen, nämlich „Wie wichtig ist es mir, mich mit meiner Sexualität wohl und zufrieden zu fühlen? Und was bin ich bereit, dafür zu investieren?“ Genauso, wie Sie nicht Tennis spielen oder Motorradfahren lernen, indem Sie ein Buch lesen, wird Ihr Weg zu schönem Sex nur dann zum Ziel führen, wenn Sie sich ganz regelmäßig auch damit beschäftigen. Setzen Sie Ihre Prioritäten ganz bewusst, ganz gleich ob dafür oder dagegen.

Genuss oder Dienstleistung

Kommen Sie denn beim Sex auf Ihre Kosten? Welche Kosten laufen bei Ihnen auf? Hier die Fragen zum Weiterdenken:

1. Bekommen Sie beim Sex alles, was Sie brauchen? (Wenn nicht, was fehlt?)
2. Wenn nicht, welche Gefühle löst das aus?
3. Wessen Schuld ist das?

Eine akkurate innere Buchhaltung

Das Problem mit der inneren Buchhaltung ist, dass wir sehr genau im Blick haben, was der andere schuldig bleibt. Entsprechend reduzieren wir unser Engagement für die Beziehung oder den Sex ebenfalls. Das führt aber nur dazu, dass beide Seite gekränkt darauf warten, dass endlich etwas von der anderen Seite kommt. Üben Sie sich in akkurater Kontoführung, indem Sie jede Einzahlung des oder der Liebsten auch registrieren. Halten Sie nicht weiter Ausschau nach dem, was fehlt (es wird Ihnen sowieso auffallen), sondern achten Sie ganz bewusst auf das, was der andere Positives tut, und sei es auch nur eine Kleinigkeit, wie im Kino Ihre Hand nehmen, ein Kompliment über die neuen Schuhe, die Bereitschaft, sich auf Ihre Initiative zum Sex einzulassen, eine längere Umarmung zum Abschied etc.

Datum	Worüber ich mich alles gefreut habe

Der zweite Schritt erfordert, dass Sie die Einzahlung bestätigen. Dies tun Sie, indem Sie zeigen, dass Sie die kleinen Gesten bemerkt haben und sich darüber freuen. Allerdings sollte die Freude nicht gespielt sein. Das ist leichter, wenn Sie das, was Ihnen fehlt, nicht mit dem verrechnen, was Sie bekommen („Ist ja nett, wenn er auf den Sex eingeht, den ich vorschlage. Aber nie verführt er mich!“). Denn dann bleibt immer noch ein Minus. Trennen Sie die Einzahlungen von den offenen Beträgen. Das Gute ist nicht selbstverständlich! Sie werden sehen, dass dies viel verändern kann. Einen Menschen, der sich über kleine Gesten freut, den mag man viel lieber verführen als jemanden, der grollend aufzählt, was man ihm seit Jahren schuldig bleibt.

Datum	Worüber ich mich alles gefreut habe	Habe ich gezeigt, dass es mir gefällt?

Der dritte Schritt besteht darin, die Grenze zwischen Geben und Nehmen aufzulösen. Konzentrieren Sie sich bei den nächsten Zärtlichkeiten auf das, was Sie bekommen. Oder sich holen. Angenommen Sie beginnen damit, die Liebste stimulieren: Wie können Sie das gestalten, damit es Ihnen selbst großes Vergnügen bereitet? Und wenn Ihr Partner sich eine Massage wünscht, hindert Sie doch niemand, diese Aktivität gnadenlos auszukosten, indem Sie die Berührungen nutzen, sich an seinem Nacken und Rücken zu vergnügen, anstatt brav aber lustlos ein paar Griffe zu Lösung seiner Verspannungen abzuarbeiten.

Sex ist gelernt

Her ist Raum, sich beim Lesen der Kapitel eigene Notizen zu machen.

- Meine Erfahrungen mit Bedürfnissen

- Mein Umgang mit Gefühlen

- Meine Erfahrungen mit Grenzen

- Mein Verhältnis zu meinem Körper (kann ich ihn erotisch besetzen und genießen?):

- Glaubenssätze. Welche Überzeugungen habe ich über andere Menschen, über Beziehungen im allgemeinen und Liebesbeziehungen im Besonderen gewonnen?

- Was sind Ihre bevorzugten Strategien, mit Ängsten und Unsicherheit umzugehen?

- Sind Sie eher ein Angstbeißer, ein Vermeider oder ein Jetzt-erst-recht-Draufgänger?

- Lenken Sie sich bei Ängsten eher mit anderen Dingen ab oder sind Sie abhängig davon, dass andere Sie beruhigen?

- Wie ist das in der Sexualität? Was machen Sie, wenn Sie verunsichert sind?

- Welche Auswirkungen hat das?

- Tauchen die Dinge, die Sie verunsichern, in Ihren sexuellen Fantasien auf? Und wenn ja, wie?

- Gibt es Dinge, die Ihnen heute keine Angst mehr machen, obwohl Sie sie früher fürchteten? Was ist heute anders?

Mein Leben, meine Sexualität

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit und schreiben Sie ganz in Ruhe Ihre sexuelle Biografie auf. Was waren wichtige Erfahrungen und Einflüsse? Was haben Sie auf diese Weise gelernt? Vergessen Sie auch kleine Episoden nicht, die Ihnen banal erscheinen.

Wie geht es Ihnen, wenn Sie diese Geschichte durchlesen? Welche Stärken verdanken Sie Ihrer Vergangenheit? Welche Überschrift möchten Sie dieser Geschichte geben?

Bitte nehmen Sie an einem anderen Tag ein großes Blatt Papier, mindestens Din A4 für eine Collage. Zeichnen Sie zunächst die Umrisse des Kontinents „Meine Sexualität“ darauf. Machen Sie sich Gedanken über Ihre Lüste, Ihre sexuellen Fantasien, Wünsche und Erfahrungen. Dann nehmen Sie alte Zeitschriften und reißen Bilder oder Textstücke heraus, die Ihnen dazu passend erscheinen und kleben sie diese auf das Blatt. Denken Sie nicht lange nach, nehmen Sie einfach die Bilder oder Worte, die Sie ansprechen. Versuchen Sie gar nicht erst zu analysieren, warum oder welchen Bedeutung das haben könnte.

Was für ein Bild entsteht? Wie geht es Ihnen beim Betrachten? Welcher Titel ist passend?

Den nächsten Schritt können Sie am selben Tag machen, doch meist ist es gut, eine Pause nach der ersten Collage zu machen und die Bilder nachwirken zu lassen.

Bitte nehmen Sie ein neues Blatt Papier und zeichnen die Umrisse eines Körpers auf das Blatt. Entspannen Sie sich und denken Sie darüber nach, wie Sie Ihren Körper empfinden, und beobachten Sie, welche Gefühle diese Gedanken begleiten. Gehen Sie genauso vor wie bei der ersten Collage. Wählen Sie, was Sie „anspringt“, ohne groß zu überlegen.

Betrachten Sie das Ergebnis. Wie geht es Ihnen dabei? Was berührt oder beschäftigt Sie? Wie könnte dieses Bild heißen?

Kontakt findet an Grenzen statt

Schöner Sex zu zweit muss gemeinsam gestaltet werden. Je stärker Sie sich dabei als Komplizen fühlen, desto einfacher ist es. Doch eine Beziehung und der Alltag bringen Belastungen, Schwierigkeiten und Konflikte mit sich, und manchmal werden aus Lebensgefährten Konfliktgegner. Nehmen Sie sich etwas Zeit für die Beantwortung der folgenden Fragen:

1. Glauben Sie, dass Ihr Partner es gut mit Ihnen meint?

2. In welchen Dingen? In welchen nicht?

3. Meinen Sie es immer gut mit Ihrem Partner? Wann nicht?

4. Glauben Sie, dass Ihr Verhalten Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin immer wieder Anlass gibt, Sie attraktiv zu finden?
5. Wissen Sie, welches Verhalten für ihn attraktiv ist?
6. Wie können Sie ihm Grund geben, für Sie attraktiv zu sein?
7. Möchten Sie, dass er oder sie für Sie attraktiv ist?
8. Welche guten Gründe könnte es geben, alles beim Alten zu belassen?

5. Wissen Sie, welches Verhalten für ihn attraktiv ist?

6. Wie können Sie ihm Grund geben, für Sie attraktiv zu sein?

7. Möchten Sie, dass er oder sie für Sie attraktiv ist?

8. Welche guten Gründe könnte es geben, alles beim Alten zu belassen?

Sich zeigen

Bitte nehmen Sie Ihre Tabellen von Seite 22 und lesen Sie noch einmal nach, wie Sie Erwartungen im Alltag enttäuscht haben. Jetzt geht es darum, sich auch in der Sexualität nicht mehr zu verstecken. Achten Sie in den kommenden Wochen auf folgende Momente und tragen Sie diese in die Tabelle ein

Datum	Situation	Gewohnter Ablauf	Was ich mir stattdessen gewünscht hätte

Nehmen Sie sich Zeit, jede dieser Situationen in Ruhe zu durchdenken.

Beginnen Sie, indem Sie zunächst die Übung zwei Minuten Achtsamkeit (Seite 10) durchführen, die Ihnen inzwischen hoffentlich sehr vertraut ist.

Dann tragen Sie in der folgenden Tabelle die erste Situation in die erste Zeile ein und beschreiben Sie sie etwas näher. In der zweiten Zeile beschreiben Sie, was Sie sich in dieser Situation anders gewünscht hätten. Spüren Sie der Beschreibung nach und formulieren Sie diesen Wunsch als Bitte an den Partner. Natürlich sagen Sie ihm dies nicht in diesem Moment, sondern tragen die Formulierung in die dritte Zeile ein.

Schießen Sie die Augen und achten für einen Moment auf Ihren Atem. Stellen Sie sich vor, wie Sie in der beschriebenen Situation Ihren Partner mit den Worten bitten, die Sie notiert haben. Welche Gefühle und welche Körperreaktionen spüren Sie? Atmen Sie weiter und malen Sie sich die schlimmste Reaktion auf Ihre Bitte aus, die folgen könnte. Was verändert sich in Ihrem Körper? Welche Emotionen empfinden Sie jetzt? Beobachten Sie was geschieht und atmen Sie noch zwei Minute ruhig weiter. Beschreiben Sie das schwierige Verhalten in Zeile vier und tragen Sie in Zeile fünf ein, welche Gefühle das in Ihnen ausgelöst hat.

Entspannen Sie sich und beantworten Sie sich ganz in Ruhe folgende Frage: Angenommen, mein Partner wäre mein Verbündeter und ganz genau wie ich daran interessiert, dass wir wirklich schönen Sex haben: Wie könnte ich ihn nach dieser Katastrophenreaktion dafür gewinnen? Wie kann ich ihm vermitteln, was mein Wunsch für uns beide schöner machen wird? Suchen Sie nach einer guten Formulierung, und tragen Sie diese in die letzte Zeile ein.

Situation			
Mein Bedürfnis			
Wunsch			
Katastrophe			
Gefühle			
Möglichkeit			

Bitte üben Sie dieses Vorgehen mit möglichst vielen Beispielen.

Wenn Sie soweit sind, das Ganze in die Tat umzusetzen, nutzen Sie bitte die folgende Tabelle.

Datum	Situation	Wunsch	Formulierung	Ergebnis

Achtung! Bei der dieser Tabelle ist nicht das Ziel, dass der Partner sofort begeistert reagiert. Sie können ihn zu einer Veränderung einladen, aber er entscheidet, ob er diese Einladung annimmt. Deshalb ist diese Übung immer dann erfolgreich, wenn es Ihnen gelungen ist, trotz Unsicherheit eine Einladung zu einem Bündnis für guten Sex auszusprechen, ganz gleich, was danach zwischen Ihnen passiert ist.

Guter Sex ist Ihre Entscheidung

Ich bin ganz ehrlich: jetzt geht es ans Eingemachte. Als Sexualtherapeutin kann ich die tollsten Tipps, Übungen und Empfehlungen aufschreiben, die werden Ihnen aber alle nichts nutzen, wenn Sie nicht wichtige Entscheidungen für sich treffen. Wie zum Beispiel die, ob Sie überhaupt schönen Sex erleben wollen. Oder wenn ja, ob Sie ihn wirklich mit Ihrem Partner erleben wollen. Hier einige Fragen, die Sie unterstützen sollen, besser zu verstehen, wer Sie sind und was Sie antreibt:

1. Was ist Ihnen beim Sex wirklich wichtig?

2. Was für ein Mensch möchten Sie in einer sexuellen Begegnung sein?

3. Was wünschen Sie sich, woran sich der Gespieler oder die Gespielerin im Bett auch noch viele Jahre später erinnert?

