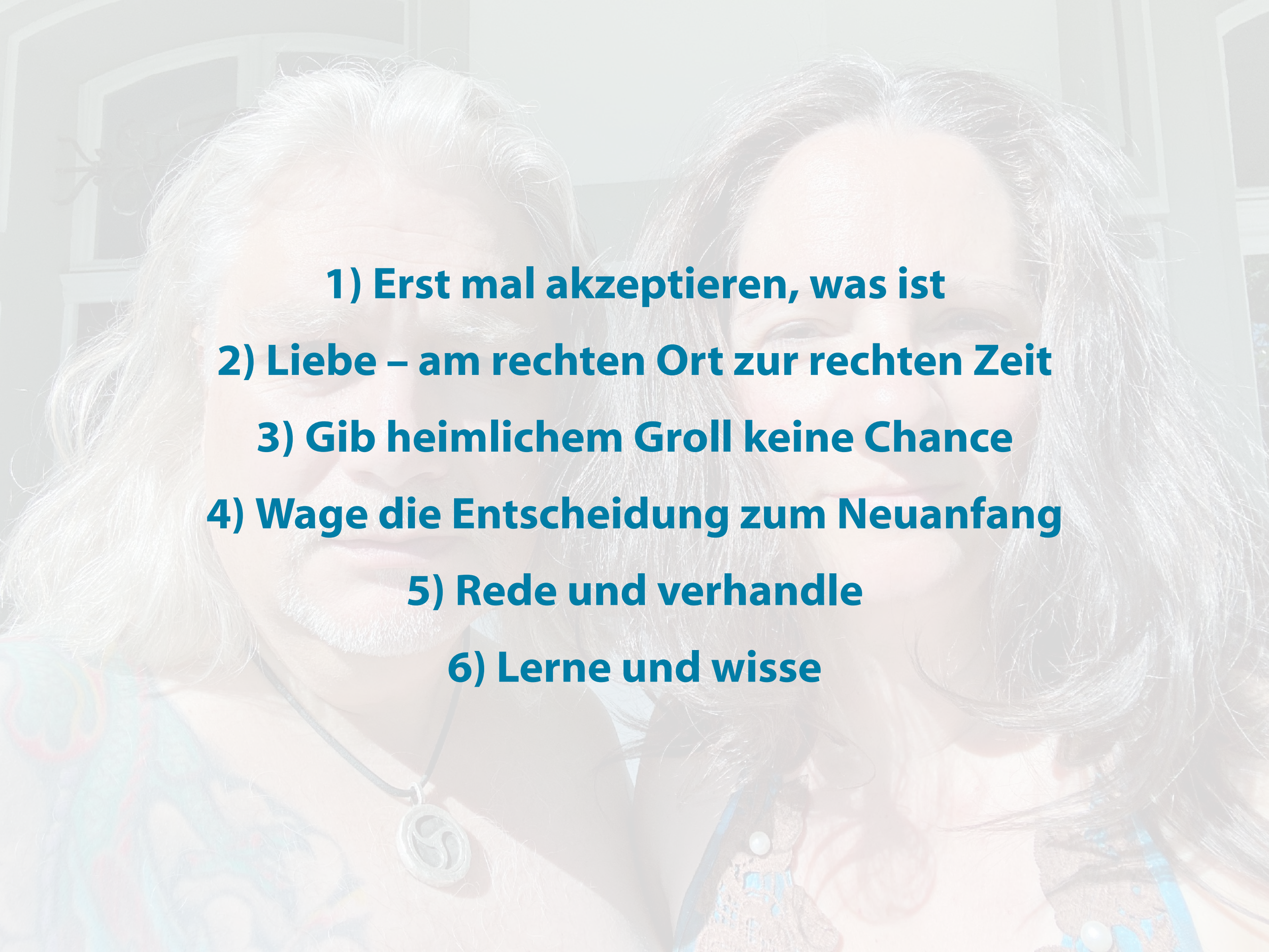
Harald Berenfänger und Julia Kamenik

Sechs Tipps für Sex *trotz Corona-Blues*

Harald Berenfänger und Julia Kamenik

Sechs Tipps für Sex

trotz Corona-Blues



1) Erst mal akzeptieren, was ist

2) Liebe – am rechten Ort zur rechten Zeit

3) Gib heimlichem Groll keine Chance

4) Wage die Entscheidung zum Neuanfang

5) Rede und verhandle

6) Lerne und wisse

Worum geht's?

Sex ist Freiheit

In den Momenten der Lust entfliehen wir dem Alltag und seinen Sorgen. Werden wild oder verspielt, schlüpfen in seltsame Rollen, sagen Dinge, die wir sonst nie sagen würden, sind ganz wir selbst und manchmal ganz wer anderes. Im Sex befreien wir uns vom Müssen und genießen ganz das Wollen und Dürfen. Doch dann kam Corona...

Homeoffice, Homeschooling, enges, unfreiwilliges Aufeinanderkleben, Geldsorgen, Angst vor Krankheit und Tod, Vereinsamung – das Leben verabreicht uns gerade einen Cocktail, der befriedigenden Sex für viele immer seltener erreichbar macht. Viele sind traurig, wütend und verunsichert.

Was tun? Augen zu und durch? Sich zusammenreißen und es irgendwie doch hinkriegen? Den Sex gleich ganz sein lassen bis irgendwann? Streit suchen und Schuld zuweisen? Alles ziemlich unsexy...

Geht es auch anders? Trotz allem?

Sexualität ist für uns als Paar – Harald und Julia – eine unserer wichtigsten Kraftquellen. Sie schenkt uns Energie, sie lässt uns geliebt fühlen, macht uns lebendig, ermöglicht uns Abenteuer. Wir kennen das Glück, das aus den wohligen Berührungen unserer Körper, Gedanken und Herzen entsteht – und wir kennen das Unglück, wenn diese Freuden (für längere Zeit) ausbleiben.

Damit unsere Liebe eine Zukunft hat, reden wir oft darüber, was wir brauchen, was wir uns wünschen, wovon wir noch träumen – und was nicht geht, was uns abtörnt, wo unsere Grenzen sind. Wir sprechen darüber, wie wir über diese Dinge sprechen können und wo wir verletzbar sind.

Ständig stoßen wir dabei auf Ansprüche, wie eine Frau sein soll, wie ein Mann sein soll, wie richtiger Sex sein soll. Wie erkennen, wie diese Ansprüche uns beeinflussen, was wir wirklich wollen oder eben nicht mögen. Wir entdecken, wie sehr uns die Wertvorstellungen unserer Eltern und Großeltern in den Knochen stecken und staunen über die Macht von zweitausend Jahren christlicher Sexualmoral. Wir begegnen unseren Ängsten und sehen die Ängste des Andern. Wir empfinden Scham, meinen, perfekt sein zu müssen, flüchten uns in Sarkasmus, projizieren unseren Mist auf den Partner, auf die Partnerin.

Uns ist bewusst, dass wir uns mit all diesem unangenehmen Kram auseinandersetzen müssen, wenn unsere Liebe eine Zukunft haben soll. So zu tun, als gäbe es diese Themen nicht, funktioniert nicht. Wir haben uns also Wahrhaftigkeit auf die Fahne unserer Beziehung geschrieben. Keine Spielchen, keine Tricks, keine Lügen. Aufrichtig sprechen, auch wenn es weh tut.

Nach und nach kristallisierte sich so heraus, was wir beide brauchen, damit Sex für uns befriedigend sein kann bzw. überhaupt möglich ist. Unsere persönlichen Entdeckungen und auch die Erfahrungen, die wir in unserer Arbeit mit anderen Menschen gewonnen haben, haben wir jetzt gesammelt, geordnet und verdichtet. Vielleicht können sie Euch als Anregung dienen, auch Eure Lust lustvoller zu gestalten. Auch in dieser Ausnahmesituation der Pandemie die Lust auf Euch selbst und Eure Partner nicht zu verlieren. Wege zu finden, den Sex wieder zum Blühen zu bringen, selbst wenn die Rahmenbedingungen einem echt die Stimmung vermiesen.

PS. Schreibt uns gerne Eure Gedanken dazu. Eure Ergänzungen, Fragen, Anregungen. In die Kommentarfelder, als E-Mail, wie auch immer. Oder nutzt uns als Sparrings- und Gesprächspartner.

PPS. All das ist nicht die Wahrheit oder das einzig Wahre. Jedes Paar muss, darf seine ganz eigene Wahrheit der Lust finden und proklamieren. Vielleicht sind für Euch andere Dinge wichtig(er) – kein Problem. Und vielleicht denkt Ihr, dass all das ja nicht nur in Zeiten einer Pandemie von Bedeutung ist – natürlich! Corona und die Bedingungen der Pandemie verdichten das Ganze nur. Also: Findet heraus, was ihr wollt und wer Ihr seid – und dann geht dafür, es zu bekommen. Be yourself and go for it!

PPPS. Natürlich wissen wir, dass wir in diesem Text an manchen Stellen stereotyp formulieren. Sprechen von Männern, wo bei manchen Paaren die nicht er, sondern sie so oder so agiert. Wir gehen in diesem und in unseren anderen Texten in den Spagat zwischen So-Sollte-Es-Sein und So-Ist-Es-Meistens-Noch. Wir wissen um die Unmöglichkeit und oftmals die Unsinnigkeit etwas als männlich oder weiblich zu definieren und wissen, dass Männer sehr weiblich und Frauen sehr männlich sein können. Und wir brauchen eine möglichst unkomplizierte Sprache, um komplexe Dynamiken verständlich rüberzubringen. – Keine Rechtfertigung, keine Entschuldigung. Nur eine Information darüber, wo wir in Sachen Gender, Gendern und dem Reden über Geschlechter stehen und wie wir in diesem Moment damit umgehen.

Podcast: Diese Texte begleiten unseren 6-teiligen Podcast zum selben Thema. Dauer der 6 Folgen jeweils ca. 25 Minuten. Den Link zum jeweiligen Podcast findest Du am Ende der einzelnen Tipps.

Tipp Nr. 1

Erst mal akzeptieren, was ist

Auch schon mal erlebt? Eigentlich will man gerade gar keinen Sex, weil Stress oder keine Lust, aber man will auch irgendwie nett sein, keine Spielverderberin, nicht langweilig. Und dann flüstert eine kleine, dreckige Stimme im Hinterkopf: „Stell Dich nicht so an!“, „In Gottes Namen!“, „Dauert eh nicht lang!“, „Sei kein Schlappschwanz, steh deinen Mann!“

Wenn es draußen regnet, regnet es. Ich kann dann nicht so tun, als regnete es nicht. Es ist, wie es ist. Wenn man sich schlecht fühlt, weil Sorgen drücken oder Ärger unaufgeräumt herumliegt – dann ist das so.

Der erste Schritt, in lustvollen Kontakt zum andern zu gehen, besteht darin, zunächst in liebevollen Kontakt mit sich selbst zu treten. Wer bin ich gerade (Liebhaber oder Eltern, Angestellte, Rechnungszahlende, Reparierende)? Wie bin ich gerade (lustvoll oder müde, ängstlich, genervt, abgestoßen, frustriert)? Wo bin ich gerade (ganz hier bei Dir oder in Gedanken noch im Büro, in der Kita, oder lieber bei Netflix)?

Akzeptieren, was ist, heißt nicht, unbedingt zu mögen, was ist! Akzeptanz ist weder Fatalismus noch Schönreden oder Resignation. Akzeptieren, was ist, heißt nur, die Wirklichkeit anzuerkennen und sich darüber nicht selbst zu belügen. Klingt leicht, ist aber oft gar nicht so leicht, wenn man eine gute Ehefrau, ein guter Ehemann, sein will. Und wenn „gut“ heißt, immer hübsch, geil und bereit.

Ja, manchmal müssen wir im Leben den Hintern zusammenkneifen und die Zähne zusammen. Aber das ist nur hilfreich, um sich irgendwo durchzuboxen, etwas durchzustehen. Befriedigender Sex aber schaut anders aus.

Im schlimmsten Fall: Einer von beiden lässt es über sich ergehen und ist froh, wenn es vorbei ist (täuscht vielleicht sogar noch einen Höhepunkt vor), und der andere denkt, es wäre alles ok. Lüge und Selbstbetrug sind wohl die besten Auslöser für tote Hose im eigenen und heimliche Affären im anderen Schlafzimmer.

Was also tun? Erst einmal gar nichts. Innehalten. Was denkt mein Kopf? Was spürt mein Körper? Wo genau? Was will mein Herz? Wo stehst Du? Bist Du bereit für Sex? Für welchen Sex? Penetration oder sanftes Streicheln der Nackenhärchen? Was braucht’s jetzt im Moment, um dir einen Schritt näher zu kommen, dich näher an mich heranzulassen? Mehr Zeit, Langsamkeit, Worte, eine ganz bestimmte Berührung, Gehaltenwerden, Umarmen...?

Es ist, wie es ist. Jetzt und nach dem nächsten Schritt auch. Sorgt dafür, dass Ihr einander vertrauen könnt. Darauf vertrauen, dass keiner etwas zulässt, was gar nicht geht. Darauf vertrauen, dass beide darauf achten, den anderen nicht zu überrennen. Das darf auch mal schiefgehen, aber wenn man darauf achtet, könnt Ihr das auch rasch korrigieren, und dann ist das auch kein Problem.

> Was denkt mein Kopf? Was spürt mein Körper? Wo genau? Was will mein Herz? Wo stehst Du? Bist Du bereit für Sex? Für welchen Sex?

Wer mag nutzt die Ampel. Grün = Super! Mehr davon! Gelb =

Achtung! Könnte schwierig werden! Rot = Sofort Stopp! Sofort! Keine Diskussionen, keinen Zentimeter weiter.

Unsere Erfahrung: Grün zu sagen, ist leicht; kann man auch oft gut weglassen. Aber Grenzen zu setzen, kann schwerfallen. Schließlich will man den anderen ja nicht zurückweisen, kein Spielverderber sein, nett sein... Bla, bla, bla... Aus unserem persönlichen Nähkästchen geplaudert können wir nur sagen: Der Moment, als wir erkannten, dass uns der, die andere niemals belügt, ob etwas gefällt, war ein Moment allergrößter Nähe und Seligkeit.

Für den gebenden Part können Ampel und Wahrhaftigkeit das großartige Gefühl geben, es „richtig" zu machen und sich sicher zu fühlen auf unsicherem Terrain. Und für den nehmenden Part bietet sich ein Raum der Sicherheit, der wiederum die Tür zum Raum der Entspannung öffnet – die beiden Vorzimmer von Leidenschaft und Orgasmus.

Ja, und manchmal bleibt die Küche kalt. Manchmal ist es so, wie es ist und Sex für einen (oder beide) gerade nicht möglich. Aber – paradox – in dem Moment, wo das ehrlich benannt und ehrlich genommen wird, tut sich manchmal ganz plötzlich doch eine Tür auf. Eben weil es erst mal dieses Vertrauens bedurfte (funktioniert aber nur absichtslos, nicht als Trick...).

Zum Schluss noch: Alle Gefühle aller Beteiligten sind ok! Für Gefühle kann man niemanden beschuldigen oder zur Rechenschaft ziehen. Man kann sie nicht wegdiskutieren oder mit Argumenten beschießen. Es ist, wie es ist. Wichtig nur, Gefühle nicht mit Gedanken zu verwechseln.

Ein *Gefühl* ist „Ich fühle mich gerade noch gestresst und unter Druck." Ein *Gedanke* ist „Die Küche sieht noch aus wie Hund und die Steuererklärung muss noch raus." Wer das Gefühl äußert, lädt zur Kommunikation ein, wer den Gedanken raushaut, lädt zu Frust und Nerverei ein.

Ein *Gefühl* ist „Am liebsten würde ich jetzt einfach mal nur in den Arm genommen werden." Ein *Gedanke* ist "Wie kann der jetzt ans Ficken denken?!" Auch hier: Benenne das momentane Gefühl, und Du bekommst vielleicht, was Du Dir wünschst. Oder hau den Gedanken raus, und der Abend ist gelaufen.

Ein *Gefühl* ist „Ich bin geil und habe Lust auf Dich!" Ein *Gedanke* ist „Hoffentlich zickt sie nicht wieder rum." Wir verstehen uns…

➽ Podcast:
https://liebeszukunft.com/blog/beziehung/sechs-tipps-fuer-sex-trotz-corona-blues-1/

Tipp Nr. 2

Liebe – am rechten Ort zur rechten Zeit

Vater, Chefin, Ehemann, Freundin, Sportler, Gamerin, Mann, Frau, Angestellter, Geliebte. Wer bin ich – und wenn ja wie viele? Im Leben setzen wir jeden Tag viele verschiedene Hüte auf, und zu jedem gehört ein ganz eigenes Set an Werten und Verhaltensweisen, die man von uns erwartet.

Je besser uns das Jonglieren mit unseren verschiedenen Hüten gelingt, umso leichter fällt es uns, abends auch in die Rolle des Sexgotts oder der Sexgöttin zu schlüpfen. Je stärker wir dagegen das Gefühl haben, irgendwie nicht richtig zu sein, desto schwieriger können wir uns im Kopf freimachen für die Lust.

Wir alle kennen den inneren Zeigefinger, der uns mahnt, perfekt zu sein. Uns anzustrengen. Stark zu sein. Schnell. Es allen recht zu machen. Rollenspiele können ein Quell der Lust und der Freude sein – Rollenkonflikte dagegen kommen direkt aus der Hölle.

Der höllische Dreiklang: Ich bin in der falschen Rolle, ich bin am falschen Ort, ich bin zur falschen Zeit. Dieses Sich-Falsch-Fühlen setzt uns unter Stress, aber unter Stress ist nicht gut Liebemachen.

Dass wir im Laufe eines ganz normalen Tages in verschiedene Rollen schlüpfen, ist jedoch erst einmal ganz normal und nichts Schlimmes.

Wenn ich morgens aufwache, drehe ich mich zur Seite und gebe in meiner Rolle als Partner meiner Frau einen Kuss. In der Küche mache ich in meiner Rolle als Vater das Frühstück für die Kinder. Auf dem Weg zur Arbeit schlüpfe ich in die Rolle des Pendlers und dann für den Rest des Tages in die Rolle des Angestellten (vielleicht mit spezifischen weiteren Rollen: Kollege, Führungskraft, Betriebsrat usw.). Nach der Arbeit ziehe ich mir die Rolle des Sportlers über, vielleicht auch die des Freundes, wenn ich mit meinem Kumpel zum Joggen gehe. Danach vielleicht noch die Rolle des Sohnes (im Telefonat mit den Eltern) oder die Rolle des Klassenpflegschaftsvorsitzenden beim Elternabend in der Schule. Und so weiter und so fort.

Das ganze Leben wechseln wir also jeden Tag von Rolle zu Rolle. Warum aber wird das ausgerechnet in der Zeit der Pandemie zum Problem?

Solange wir in *nur einer* Rolle unterwegs sind, ist die Sache ziemlich einfach. Ganz präsent im Hier und Jetzt. Schwierig wird's, wenn sich mehrere überlagern: Ich sitze in der Küche und bin zeitgleich Mutter, Geldverdienerin, Kinderbetreuerin und Lehrerin beim Home Schooling. Immer muss ich verschiedenen Erwartungen genügen, um meine Sache gut zu machen. Aber Multitasking ist eine Lüge! Es geht nur eine Sache zur selben Zeit. So zieht Hektik ein, und wir geraten in Stress. Unser Körper erkennt, dass wir unter Anspannung stehen und weist die Nebennierenrinde an, ordentlich Cortisol auszuschütten, um die Konzentration zu steigern. Eigentlich eine clevere Sache, aber schon bald erhöht sich der Prolaktinspiegel, wodurch wir anfällig für Schmerzen werden, und unser Gehirn wird hyperempfindlich. Und das war's dann mit der Konzentration. Es folgen Frust, Ärger, Ohnmachtsgefühle, Wut usw.

> Das Schlimmste, was man nun sagen kann: „Entspann Dich doch mal…"

In der Pandemie vermeiden wir Kontakt und bleiben so viel wie möglich zu Hause. Was *gesundheitlich* sinnvoll ist, wird *seelisch* herausfordernd, denn plötzlich fehlt uns etwas Wichtiges: die Zwischen-Zeit.

Die Zwischen-Zeit ist die Zeit, die auf dem Weg von einer Rolle in die nächste vergeht. Zum Beispiel auf der Fahrt von der Arbeit nach Hause oder auf dem Weg von der Wohnung zur Schule. Zeiträume, die wir im Normalfall kaum zur Kenntnis nehmen – es sei denn, wir stehen im nervenden Stau oder der Zug hat Verspätung – und eher als ein *Nichts* betrachten.

Sie ist aber keineswegs ein Nichts; sie ist ganz im Gegenteil ein wichtiges *Etwas*. Denn diese Zwischen-Zeiten dienen uns als *Schleusen*. Als der Ort und die Zeit, wo wir uns innerlich von einem Zustand verabschieden und uns einschwingen auf das, was als nächstes kommt. Jeder weiß, wie schwierig es manchmal ist, den Ärger im Büro zu lassen oder nach einem harten Zehn-Stunden-Tag auf Kinderbetreuung umzuschalten. Zwischen-Zeiten, Schleusen-Zeiten, sind extrem wichtig, um uns emotional zu balancieren und mit wechselnden Lebenssituationen zurechtzukommen.

Wenn wir aber mit unseren Partnern den ganzen Tag im Homeoffice sitzen, das gleichzeitig als Ort fürs Home Schooling dient, und natürlich auch als Raum für's Essen, für's Ausruhen, für's Spielen und für Freizeit – dann kommt es schnell zu Überlagerungen. Alles ist plötzlich zeit- und ortsgleich:

- Dem Kind ein Brot schmieren
- Dem Kunden eine E-Mail schreiben
- Dem zweiten Kind bei Mathe helfen
- Den Hund füttern
- Die Einkäufe planen
- Die Wäsche machen
- Ein gutes Gespräch führen

Wir versuchen, allen Erwartungen zu entsprechen, alles richtig zu machen, es allen recht zu machen. In der Regel ein aussichtsloses Unterfangen, an dessen Ende Erschöpfung steht. Und von dort aus kann man dann schönen, lustvollen Sex knicken.

Das Schlimmste, was man nun sagen kann: „Entspann Dich doch mal..." So läuft man Gefahr, dass der oder die Gestresste nun auch noch in die Rolle eines Meuchelmörders schlüpft...

Spaß beiseite… Wer zu Hause Sex erleben will, kommt nicht drumherum, für diese Top 3 zu sorgen:

- Schleusen einbauen. Zeiten organisieren, in denen man zunächst mal mit sich selbst alleine ist. In diesen Zeiten kann man nichts tun, spazieren gehen, aus dem Fenster schweigen, ein Computerspiel machen, Musik oder ein Hörspiel hören, eine Meditations-App genießen. Jedenfalls etwas, das nur minimale Erwartungen an Kommunikationsfähigkeit und Sozialverträglichkeit an uns richtet.
- Überlagerungen eliminieren. Das Schlafzimmer sauber halten, zumindest aber das Bett. Sauber meint, dass dort nur Schlaf und Sex stattfindet. Wenn das wegen Platzmangel nicht geht, dann führt eine Sperrstunde ein, z.B. bis 18 Uhr darf das Bett als Arbeits- oder Spielplatz genutzt werden und danach nur noch für die Liebe. Das heißt dann aber auch, dass abends im Bett keine berufliche E-Mails mehr geöffnet werden dürfen und kein Telefonat geführt wird (außer für gemeinsamen Telefonsex).
- Die Erwartungen an Euch als Sexpartner auf ein realistisches Maß herunterschrauben. Wer monatelang dicht aufeinander hängt, muss und kann nicht gleich von Null auf Hundert. Vielleicht auch überhaupt nur auf siebzig. Schritt für Schritt. Immer schauen, wo man *jetzt* steht und was beide brauchen, um den *nächsten* Moment gemeinsam genießen zu können. Und dann den nächsten. Vielleicht ist das manchmal „nur" ein inniges, ruhiges Umarmen, und manchmal ein Quickie, und manchmal auch das ganz große Besteck.

Auch außerhalb von Corona ist die Fähigkeit, gute Schleusen zu setzen, eine zentrale Kompetenz, um ein zufriedenes Leben zu führen. Je besser die Schleusen, desto besser unser Fokus im Rollenspiels des Lebens. Probiert es aus!

Podcast:
https://liebeszukunft.com/blog/beziehung/sechs-tipps-fuer-sex-trotz-corona-blues-2/

Tipp Nr. 3

Gib heimlichem Groll keine Chance

Einer der besten Möglichkeiten, Sex zu verhindern – insbesondere in einer festen Beziehung – besteht darin, Groll zuzulassen, zu fördern und zu kultivieren.

Groll ist der kleine Bruder, die kleine Schwester, des Wutausbruchs. Wenn wir zürnen und uns richtig ärgern, gestatten wir diesen Gefühlen, einen Weg aus uns heraus zu finden. Wir können schreien, toben, prügeln auf ein Kissen ein. Beim heimlichen Groll aber geht die ganze negative Energie nach *innen*. Statt mit einem Knall zu explodieren, halten wir den Deckel drauf. Wie bei einem Dampfkochtopf ziehen wir den Dichtungsring zu, so dass es innen drin immer heftiger rumort und köchelt. Von außen ist aber lediglich ein kleines Zischen; eine eher verhaltende Emotion wahrnehmbar.

Ganz gleich, ob wir uns nur ein bisschen ärgern oder richtig wütend werden: wir haben eine Verletzung erlitten. Das, was uns wichtig ist, wurde nicht respektiert. Unsere Werte wurden missachtet. Unsere Grenzen wurden übertreten. Und zwar ohne Entschuldigung oder Wiedergutmachung.

Wir können uns zwar entscheiden, diese Verletzung für uns zu behalten und nicht drüber zu reden. Wir können uns entscheiden, sie nicht verbinden oder behandeln zu lassen. Aber ungeschehen machen können wir sie nicht, Schwamm drüber funktioniert nicht.

Seelische Wunden, die nicht angemessen versorgt werden, haben die Angewohnheit, immer wieder aufzubrechen. Wir verbittern, wir distanzieren und isolieren uns und verbergen unsere Gefühle. Seelische Wunden, die ignoriert werden, rumoren im Innern und wir entwickeln einen heimlichen Groll.

Guter, für alle befriedigender und lustvoller Sex ist genau das Gegenteil: Offenheit, Nähe, die Bereitschaft, sich zu zeigen und zuzumuten. Ein Orgasmus ist eine Explosion; ein Höhepunkt in Hingabe und Loslassen.

Die aktuelle Situation mit der Pandemie ist paradox. Die Maßnahmen, mit denen wir uns rücksichtsvoll gegenüber anderen Menschen zeigen, schützen zwar vor der Infektion mit dem Virus. Aber zugleich bescheren sie uns unerwartete Quellen partnerschaftlichen Grolls.

Denn plötzlich hängen wir vielmehr aufeinander als bisher. Plötzlich vermischen sich Sphären, die bisher getrennt waren. Plötzlich greift jemand in Lebensbereiche ein, die bis dahin nur uns allein gehörten; die frei blieben vom Partner, von der Partnerin.

Zu welchem Chaos es führen kann, wenn der Liebste seinen Tag nicht mehr wie bisher im Büro verbringt, sondern ab sofort (auch) zu Hause, hat Loriot in seinem Film „Pappa ante portas“ aufs Feinste seziert. Der Schock im Gesicht seiner Frau ist legendär, als diese vom unerwarteten

> Frauen, wenn Ihr tagsüber Euren Männern zeigt, dass sie „Alltagsidioten“ sind, dann erwartet nicht, dass sie Euch abends als ihre Königin verwöhnen!

Ruhestand ihres Mannes erfährt und realisiert, dass er mit seinen ganz anderen Ansichten nun ihre Welt völlig durcheinanderbringen wird.

Was vor zwanzig Jahren im Kino für Lacher sorgte, kann jetzt in der Pandemie zu heftigem Streit führen.

Wer wegen Homeoffice zu Hause bleibt, wird plötzlich nicht mehr von der Kantine bekocht, sondern muss selbst in die Küche, wo er dann wahrscheinlich alles anders macht, als die Menschen, die bis dahin tagsüber die Küche benutzt haben.

Wer wegen der gebotenen Kontaktreduzierung keine Freundinnen mehr trifft, versucht den Bedarf an Kommunikation und Austausch jetzt vielleicht mit dem Partner zu stillen, der ja nun rund um die Uhr greifbar ist, was dessen Alltagswelt aber gegebenenfalls mächtig in Aufruhr versetzt.

Das klingt zunächst alles irgendwie lustig, und genau das ist die große Stolperfalle. Jeder einzelne kleine Vorfall ist für sich genommen unwichtig und bedeutungslos. Ob die Messer in der Besteckschublade jetzt ganz links liegen – wie seit zwanzig Jahren – oder auch mal ganz rechts, ist egal. Bedeutsam wird das Thema erst aus der Vogelperspektive, denn mit etwas Abstand betrachtet geht es um ganz fundamentale Fragen des Zusammenlebens: Wer entscheidet was? Wer setzt die Maßstäbe? Welche Maßstäbe, Wünsche, Werte, Vorstellungen sind wichtiger? Und wer fügt sich? Gibt nach, ordnet sich unter?

Ganz anders sieht es aus, wenn es um die Aspekte Zeitaufwand und Verantwortung geht. Wenn beide im Homeoffice irgendwie über die Runden kommen müssen, wer spielt dann zusätzlich noch den Homeschool-Lehrer? Wessen Zeit ist kostbarer? Wer muss von seiner Zeit etwas abknapsen?

Und wer behält die Arbeitspakete im Blick, die außerhalb der Welt des Geldverdienens anfallen? Im Büro sorgte den Kantinenbetreiber dafür, dass genug zu essen da war, und der Leasing-Dienstleister kümmerte sich um einen stets bereiten Kaffeevollautomaten samt Pulver. Erwarten wir dieses selbstverständliche Umsorgen jetzt auch zu Hause? Oder erwarten wir, dass der, die Liebste das jetzt stillschweigend übernimmt? Und wer macht übrigens die Wäsche und geht einkaufen? Mental Load nennt man das übrigens. Das proaktive alles für alle bedenken und kümmern. Sehr anstrengend und selten gedankt.

Hier wartet einen zweite Stolperfalle in Sachen Groll. Eine kümmert sich, übernimmt Verantwortung, und der andere hilft. Was auf den ersten Blick nett klingt, ist der Tod jeder Erotik. Wenn Paare in ein Macher-Helfer-Verhältnis rutschen, verlieren sie die Augenhöhe und lassen Hierarchie entstehen. Aber wie soll man, frau, abends Lust auf einen Menschen empfinden, der tagsüber lediglich ein Zuarbeiter für Alltagskram war?

Liebe Männer, wenn Ihr Euch im Alltagsleben als nicht-mitdenkender „Hilfsarbeiter“ präsentiert, habt Ihr abends keine Chance, als Sexgott erwählt zu werden! Liebe Frauen, wenn Ihr tagsüber Euren Männern zeigt, dass sie „Alltagsidioten“ sind, dann erwartet von ihnen nicht, dass sie Euch abends als ihre Königin aufs trefflichste verwöhnen!

Wer gemeinsamen Lebensraum teilt und trotzdem noch Sex miteinander haben will, muss über alles verhandeln. Über alle Tätigkeiten, über alle Verantwortlichkeiten, darüber, wer was wo wie erledigt, wer sich wo raushält usw. Über alles!! Denn alles, was ungeklärt bleibt, hat das Zeug zum Konflikt, und ungeklärte Verletzungen rumoren im seelischen Dampfkochtopf. Mit diesem fies schmeckenden Grollbraten im Bauch hat niemand mehr Sex!

Kleiner Tipp zum Schluss: Wer ein Faible für Sprache hat, kann auch darauf achten, wie miteinander gesprochen wird. Gibt es Formulierungen wie „Immer machst Du...“, „Nie sagst Du...“, „Jedesmal willst Du...“, dann sollten die Alarmglocken läuten. Worte wie *immer*, *nie*, *jeder*, *alle*, *keiner* sind sogenannte Vorwurfsworte oder Schuldvokabeln. Mit ihnen hauen wir dem anderen verbal eine rein. Wir beschuldigen und machen Vorwürfe. Wir erheben uns und machen klein. Wir betreten den gefährlichen Pfad von Kritik und Verachtung. Ein Pfad, der schnurstracks in Groll, Bitterkeit, Hass mündet und nicht selten auch in Trennung und Rosenkrieg. Aber definitiv nie in geilen Sex.

Fazit: Lieber hundert Mal über belanglosen Alltagskram, gemeinsame Werte und anstrengenden Mental Load verhandeln, als bald für lange Zeit schlechten oder gar keinen Sex mehr haben.

➳ Podcast:
https://liebeszukunft.com/blog/beziehung/sechs-tipps-fuer-sex-trotz-corona-blues-3/

Tipp Nr. 4

Wage die Entscheidung zum Neuanfang

Eigentlich könnte diese Pandemie ja eine willkommene Möglichkeit zur Entschleunigung sein. Endlich mal entspannen und zu uns kommen! Aber was tun wir mit unserem Partner im langen Lockdown stattdessen? Durch Enge und Unsicherheit werden wir immer gereizter, die Nerven liegen blank, und Corona ist ein wunderbarer Auslöser für Zwietracht und Scharmützel. Oft sticheln wir am meisten ausgerechnet gegen den Menschen, in den wir uns mal bis über beide Ohren verliebt hatten.

Wenn sich zu den Sticheleien dann noch ein Elefantengedächtnis gesellt, das niemals nichts vergisst und keine Fünfe gerade sein lassen kann, ist die Beziehungskrise garantiert – und Sex fällt bis auf weiteres aus.

Zwei Beispiele aus dem wahren Leben:

- Ein Paar ist seit zwanzig Jahren zusammen und trifft sich immer wieder zur Paarberatung, um die Beziehung zu verbessern. Beide erkennen, wo sie sich jeweils bewegen oder verändern könnten, aber er nimmt jede Gelegenheit zum Anlass, ihr unter die Nase zu reiben: »Du bist doch vor sieben Jahren mal fremdgegangen…«

- Ein Paar ist seit über zwölf Jahren getrennt, begegnet sich aber noch über die gemeinsamen Kinder. Sie diskutieren, und plötzlich schießt sie einen ganz besonderen Pfeil ab: »Auf Dich konnte man sich damals schon nicht verlassen…«

In beiden Fällen ist das Gespräch vorbei. Fortschritt ist unmöglich. Ein Ereignis, das weit in der Vergangenheit liegt, dient als Waffe in der Gegenwart. Und gegen solche Waffen gibt's keine Gegenwehr. Da kann man nur weggehen oder auf demselben Niveau boshaft zurückschießen.

Elefantengedächtnis… An der Vergangenheit kleben… Fühlt sich nicht gut an und kennt wohl doch jeder…

Eine weitere tückische Variante und hervorragender Lust- und Liebestöter:

Er erinnert sich an die Partnerinnen, die er vorher hatte und wie sie ihn verletzt hatten: »Ich liebe meine Frau, aber wahrscheinlich wird sie mich ebenfalls verletzen. Besser auf der Hut bleiben. Wenn ich jetzt zu sehr vertraue, wird's am Ende nur umso schmerzhafter.« Der Teufelskreis beginnt: Das heimliche Kopfkino führt peu á peu zu ersten Distanzierungen im wahren Leben. Sie fühlt sich dadurch verunsichert und geht ihrerseits etwas auf Distanz. Nun ist er frustriert und fühlt sich bald bestätigt. Groll und Ärger entstehen. Und wenn dann noch (der Corona-) Stress dazu kommt, finden sich beide rasch in einem veritablen Streit wieder, in dem sich keiner verstanden fühlt und jeder im Recht sieht.

Und noch eine dritte Variante von »An-Der-Vergangenheit-Kleben«: Sie kommt beim Sex mit ihm nicht zum Orgasmus, will aber nett sein, und es ist ihr unangenehm, darüber zu reden. Also täuscht sie den Höhepunkt vor. Er denkt, dass alles super läuft – und plötzlich sind zwanzig Jahre vergangen. Zwanzig Jahre, in denen sie ihren Mann und sich selbst

> Lieben heißt, sich zu entscheiden, dem andern zu vertrauen.

belogen hat. Was nun? Es jetzt ansprechen? Wie soll eine Beziehung das überleben? Und wie soll sie mit der Scham klarkommen, so lange schlecht zu sich selbst gewesen zu sein? Oder doch lieber Augen zu und durch und weiter wie bisher?

Wir alle sind Kinder unserer Vergangenheiten. Wir haben unsere Erfahrungen gemacht, wurden verletzt und enttäuscht. Keine Chance, dass das nicht passiert. Als Julia und ich zusammenkamen, hatten wir mehr als ein halbes Leben hinter uns. Waren verheiratet und hatten unsere Lebenserfahrungsrucksäcke ordentlich gefüllt. Und natürlich reißen wir uns ab und zu gegenseitig alte Wunden auf. Nicht absichtlich, aber es lässt sich einfach nicht vermeiden. Irgendwie, irgendwann treffen wir den anderen immer mitten in die Magengrube.

Wir durften erkennen, dass wir uns immer wieder aktiv entscheiden müssen. Wir entscheiden zu vertrauen, dass wir heute nicht mehr die Liebespartner sind, die wir in früheren Beziehungen waren. Wir entscheiden zu vertrauen, dass eine bessere Zukunft möglich ist. Wir entscheiden anzuerkennen, dass unsere Geschichte ein Teil von uns ist, aber wir nicht ausschließlich unsere Geschichte sind.

Das ist natürlich gar nicht so leicht, aber diese Zusammenhänge zu erkennen, bedeutet zu wissen, was Liebe wirklich heißt: Lieben ist nicht Verliebt-Sein. Lieben heißt, sich zu *entscheiden*, dem andern zu vertrauen. Lieben heißt, sich zu entscheiden wirklich zu wissen, dass der, die andere es gut mit uns meint. Lieben heißt, dem Zweifel aus der Vergangenheit jedesmal wieder in den Arsch zu treten.

Wenn die Verletzung nicht von einem *früheren* Partner, einer früheren Partnerin stammt, sondern von dem Menschen, mit dem man *jetzt* zusammen ist, wird es vielleicht noch etwas schwieriger. Hier geht es nicht um ein vordergründiges Schwamm-Drüber, aber wir dürfen uns selbst den Gefallen tun und vergeben. Vergeben ist ein Akt der *Selbst*-Liebe. Solange wir den Partner, der uns weh getan hat, als Schuldigen sehen, so lange ketten wir uns an den Schmerz, und wir tun uns selbst am allermeisten weh. Anderen zu vergeben ist kein Akt der Güte gegenüber dem Andern, sondern ein Akt der Liebe und des Mitgefühls mit sich selbst. Das erst ist die echte Chance für eine bessere gemeinsame Zukunft.

Wir installieren also eine *Reset*-Taste. Die drücken wir immer dann, wenn wir mal wieder altem Kram gestatten, uns die Gegenwart zu vermiesen. Reset! Neustart! *Mit* dem alten Kram im Gepäck etwas besseres Neues wagen, denn Vergeben ist nicht gleich Vergessen! Die Reset-Taste zu drücken ist eine Entscheidung für ultimative Freiheit. Freiheit *von* etwas, das wir nicht mehr wollen und Freiheit *für* etwas, das stattdessen sein soll.

Wir als Paar haben uns geschworen, *Wahrhaftigkeit* zum zentralen Anspruch an unsere Liebe und Beziehung zu machen. Keine Lügen (mehr). Weder dem andern noch uns selbst gegenüber. Und wenn Verletzungen doch mal geschehen, kommt unser zweiter Wert zum Tragen: das *Entscheiden*. Wir müssen nicht warten, bis der Schmerz nachlässt; wir können uns aktiv dafür entscheiden, den alten Schmerz loszulassen.

Wahrhaftigkeit und Entscheidungsfreiheit – in unseren Augen so viel attraktiver als das deprimierende Elefantengedächtnis. Und ein geniales Sprungbrett für lebendige Lust und guten Sex.

➽ Podcast:
https://liebeszukunft.com/blog/beziehung/sechs-tipps-fuer-sex-trotz-corona-blues-4/

Tipp Nr. 5

Rede und verhandle

Immer nur reden… Ja, darum geht es in der Paarberatung… Geht nicht anders. Aber *verhandeln*? Was gibt es denn in der Liebe zu verhandeln?

Unsere These: Wenn zwei Menschen sagen »Wir sind jetzt zusammen«, dann haben sie eine Vereinbarung getroffen: »Ab jetzt hast Du nur noch mit mir Sex! Und ich nur noch mit Dir.«

Dieses Bekenntnis ist Ausdruck der Liebe – und zugleich Ergebnis einer meist unausgesprochenen Verhandlung über die Rahmenbedingungen einer Partnerschaft. Nicht justiziabel, aber dennoch mit dem Anspruch auf Verbindlichkeit.

Dieses Ausschließlichkeitsgebot ist der Kern unseres Ideals einer klassischen, monogamen Liebesbeziehung.

In früheren Zeiten – und manchmal heute noch – wurden Ehen arrangiert, um etwas hinzuzugewinnen: Landbesitz, Geld, Einfluss, Frieden. Heute, in unserer romantischen Beziehungskultur, einigen wir uns darauf, dass wir etwas aufgeben, wenn wir eine verbindliche Beziehung beginnen: Das Recht, mit anderen Menschen intim zu werden.

Wenn im Laufe der Beziehungszeit einer der beiden diese Vereinbarung bricht und auch mit anderen Frauen oder Männern schläft und der Partner, die Partnerin, Wind davon bekommt: dann bricht in der Regel die Hölle los.

Eifersucht! Wir wüten, wir schreien, wir flippen völlig aus. Unsicherheit und Angst bestimmen unser Denken, Fühlen und Handeln. Unser gesamtes Leben scheint plötzlich eine einzige Lüge und verloren. Nicht selten trennen wir uns und nehmen dafür große emotionale und finanzielle Belastungen auf uns.

Laut Statistik gehen hierzulande 10 bis 25 Prozent der Menschen im Laufe ihres Lebens fremd. Jede zweite Ehe wird geschieden (zzgl. der Trennungen nichtverheirateter Paare). In bis zu 35 Prozent der Ehen zieht sich nach fünf bis zwanzig Jahren mindestens einer der beiden aus dem gemeinsamen Sexleben zurück.

Wir alle wissen das. Und trotzdem halten wir an der Norm der monogamen Liebesbeziehung fest, obgleich Störfeuer in der Partnersexualität zu den häufigsten Trennungs- und oder Rückzugsgründen zählen.

Das muss nicht sein! Monogamie an sich ist ja nichts Schlechtes – was sie aber braucht, ist eine faire, offene und ehrliche Auseinandersetzung und Verhandlung über sexuelle Wünsche, Grenzen und Bedürfnisse.

Wenn das Fremdgehen einen Bruch der sexuellen Vereinbarung darstellt – dann muss gerechterweise auch der einseitige Rückzug aus der partnerschaftlichen Sexualität als Verstoß

> Wir laden dazu ein, eine befriedigende Sexualität als selbstverständliches Recht anzusehen; selbst in einer festen Beziehung.

dieser Vereinbarung angesehen werden.

Es ist unbestreitbar, dass niemand zu sexuellen Handlungen gedrängt werden soll oder gezwungen werden darf. Niemand lädt Schuld auf sich, wenn er keinen Sex mit dem Partner will; ob nur manchmal oder für immer. Im Hinblick auf unseren Körper und unsere Sexualität entscheiden ausschließlich wir selbst.

Und gleichzeitig hat niemand hat das Recht, aufgrund eigener Nicht-Lust vom Partner zu verlangen seinerseits enthaltsam zu leben!

Aber was tun wir denn, wenn einer der beiden Partner zwar nicht fremdgeht, sich aber aus der Sexualität zurückzieht? Sei es, weil der Partner sexuell keinen Reiz mehr ausübt. Sei es, weil die eigene Lust einfach schwindet. Sei es, weil die sexuellen Wünsche nicht mehr harmonieren. Sei es, weil seelische oder körperliche Einschränkungen auftreten. Sei es, weil es einem einfach zu anstrengend oder zu langweilig wird.

Nur selten sagt jemand dann: »Ich mag/kann nicht mehr mit Dir Sex haben; bitte such Dir jemand anderen dafür.« Nein! Insgeheim oder ganz offen wird der Anspruch formuliert, dass der/die andere sich damit einfach abfindet.

Der kleinste gemeinsame Nenner heißt also, sich stillschweigend und geduldig in ein freudloses Schicksal zu fügen. Aus Liebe oder zumindest aus Loyalität.

Statistische Befragungen, vertrauliche Gespräche unter Freundinnen, Gespräche mit Prostituierten, Feedbackrunden in sexuellen Seminaren und nicht zuletzt Coaching- und Paartherapiesitzungen zeigen, wie sehr Menschen darunter leiden, wenn ihre PartnerInnen sich einseitig sexuell zurückziehen und auch nicht mehr erreichbar sind, daran etwas zu ändern.

Gerade in der Zeit der Pandemie häufen sich die Geschichten von Paaren, bei denen es auf diese Weise plötzlich öd wird im Schlafzimmer.

Wir laden dazu ein, eine befriedigende Sexualität als selbstverständliches Recht anzusehen. Für jeden Menschen; selbst wenn er in einer festen Beziehung ist.

Wir laden dazu ein, anzuerkennen, dass sich sexuelle Interessen im Laufe der Jahre oft ändern. Und das ist auch völlig in Ordnung.

Wir werben dafür, dass jeder Mensch – auch in festen Beziehungen – das Recht und die Pflicht hat, für seine eigene Sexualität selbst zu sorgen.

Daher. Lasst uns über Sexualität verhandeln! Lasst uns von Anfang an offen darüber sprechen, wie wir als Paar damit, wenn die sexuellen Interessen irgendwann vielleicht mal auseinander driften.

Lasst uns über Intimes und Sensibles verhandeln, ohne uns gegenseitig zu bedrängen oder über den Tisch zu ziehen.

Es gibt Handlungsalternativen zu heimlichem Fremdgehen, zu stillem Leiden oder finaler Trennung.

Kurz: Jeder hat das Recht, den unausgesprochenen Vertrag einer monogamen Liebesbeziehung einseitig zu stornieren – aber er hat *nicht* das Recht, gleichzeitig einseitig die Stornobedingungen zu diktieren: »Ich möchte keinen Sex mehr mit Dir, aber Du gefälligst auch nicht und auch nicht mit andern.«

Vielleicht klingt es unromantisch, als Paar darüber nachzudenken, was wäre, wenn einem die Lust nicht mehr leicht über die Lenden geht. Oder wie man damit umgeht, wenn sich sexuelle Wünsche, Fantasien, Grenzen und Neigungen zeigen, die nicht auf geilen Widerhall stoßen. Mag sein.

Aber mal ehrlich: Die ganzen Dramen, die entstehen, weil nicht geredet wird, weil keine gemeinsame Sprache über Sexualität existiert – diese Dramen sind noch viel unromantischer und bedrückender!

All you need is love. Und eine Sprache dafür. Let's talk about sex, Baby!

➽ Podcast:
https://liebeszukunft.com/blog/beziehung/sechs-tipps-fuer-sex-trotz-corona-blues-5/

Tipp Nr. 6

Lerne und wisse

In keinem anderen Bereich des Lebens halten wir uns so sehr für geborene Experten wie beim Thema Sex. Wir spüren Geilheit, blättern in Zeitschriften, gehen ins Kino, sehen ein paar Pornos, tauschen Sprüche in der Kneipe und auf Facebook – und denken: »Klar, so geht das mit dem Sex!«

Ein angeborenes Talent alleine öffnet uns nirgendwo die Türen zu einem guten Job. Dafür müssen wir uns erst jahrelang bilden. Kita, Schule, Ausbildung, Studium usw. Ein angeborenes Talent macht keinen Sportler zum Superstar – vorher muss er beinhart trainieren; wieder und wieder die gleichen Bewegungsabläufe, Technik, Kondition, Widerstandskraft.

Warum sollte das beim Sex anders sein?

Geilheit alleine reicht schon irgendwie aus? Großer Fehler! Unsere angeborene Lust kann uns zwar zusammen ins Bett bringen, aber dort stirbt sie bald den Tod der Langeweile und der Frustration, wenn wir sonst nichts zu bieten haben.

In der letzten Folge unserer sechs Tipps für Sex trotz Corona-Blues schalten wir eine Werbeveranstaltung. Wir werben dafür, die Zeit im Lockdown zu nutzen und sich für sexuelle Bildung, für sexuelle Kultur zu interessieren. Zu lernen: Wie unsere Körper funktionieren, wie bunt und vielfältig unsere Körper und Möglichkeiten sind. Welche Vorurteile und Illusionen durch unsere Betten und Köpfe schwirren.

Aber was genau hat denn der Mann, was genau hat die Frau davon, sich sexuell fortzubilden?

SIE hat die Chance, (nur noch) den Sex zu erleben, der ihr gefällt und guttut. Sie hat die Chance, wundervolle Höhepunkte zu erleben. Sie kann die Tür zum Raum echter Nähe und Intimität mit einem dazu passenden Partner öffnen.

ER hat die Chance, mehr Sex zu erleben und das zu bekommen, wonach er sich im Bett so sehnt. Er hat die Chance, die wundervolle Erfahrung zu machen, begehrt und bewundert zu werden. Er öffnet die Tür zum Raum voller Freiheit und Abenteuer in einer ganz neuen Dimension.

Die Zahl der Bücher, Seminare, Podcasts, Filme und Vorträge über Sexualität ist riesig, und das, was es hier alles zu entdecken gibt, passt natürlich nicht in diesen Beitrag. Daher jetzt und hier genau 3 Dinge, die wir für den Einstieg empfehlen – für sie, für ihn, für beide:

FRAUEN dürfen lernen, klar zu sagen, was sie möchten und wie sie es möchten. Wenn sie (noch) nicht wissen, was das konkret ist, dürfen sie sich auf den Weg machen, es herauszufinden. Bitte lasst uns den Satz „Aber das muss er doch spüren…« endgültig aus unserem Vokabular streichen! Erst, wenn Frauen die Verantwortung für ihre Lust in die eigenen Händen nehmen,

> Männer sind keine Gedankenleser, und es ist auch nicht ihr Job, *es uns zu besorgen.*

haben sie die Chance, dass Sex endlich und auf Dauer eine großartige Sache werden kann. Männer sind keine Gedankenleser, und es ist auch nicht ihr Job, *es uns zu besorgen* – wir besorgen uns selbst, was wir brauchen, um genau den Sex zu bekommen, den wir wollen und verdienen. Infos, Techniken, Hilfsmittel, die uns unterstützen, gibt es zur Genüge. Wir haben die Freiheit und die Erlaubnis, zu experimentieren, zu forschen und uns selbst und die ganze Vielfalt der sexuellen Welt zu entdecken.

MÄNNER dürfen lernen, dass Sex mehr ist als Penetration. So, so, so viel mehr. Und dass es nicht unmännlich ist, mehr Gefühle zuzulassen als Wollust und Wut. Sie dürfen sich von den großen Lügen befreien, die sie im Bett ständig im Hinterkopf spüren: »Mein Schwanz muss immer und sofort stehen… Bretthart… Superdick und superlang… Nur durch meinen Schwanz kommt sie zum Orgasmus… Er muss genau das tun, was und wie und wo ich es will…« Mit unserer Fixierung auf den Schwanz und seine stets uneingeschränkte Potenz in Funktion und Wirkung setzen wir uns völlig unnötig unter Druck und sitzen gleichzeitig einer Illusion auf: dass der männliche Schwanz die alleinige Quelle unserer Befriedigung und der unserer Frauen sei. Männer, wir haben Hände, Finger, Lippen, Eier, einen Arsch, eine Prostata, Haare, viele Quadratmeter Haut mit unendlichen Möglichkeiten, zu berühren und dort berührt zu werden. Unser Schwanz ist nur ein Teil davon – und der hat am meisten Spaß, wenn er *darf*, aber nicht *muss*. Und Frauen haben nicht nur drei *Löcher*, die *gefüllt* werden wollen: Penetration ist nur eine Möglichkeit unter vielen, als Mann einer Frau sexuelle Raserei zu ermöglichen. Wenn Ihr Euch unsicher seid, was das sein könnte, hier der ultimative Tipp: Fragt sie! Fragen, nicht ausfragen oder drängen. Neugierig, freundlich, mutig. Und niemals – NIEMALS !!! – bewertend.

BEIDE dürfen vor allem zwei Dinge lernen: Sex ist mehr als seine Ejakulation und auch ohne sie rattenscharf – und beide müssen *nicht gemeinsam* zum Höhepunkt kommen. Das macht nur Druck und schreit schreit geradezu danach, sich als VersagerIn zu fühlen, denn: Sex ist ein Wechselspiel zwischen Führen und Folgen, zwischen Machen und Hingabe. Und wir können nicht gleichzeitig beides bedienen. Wir können uns nicht im selben Moment fiepend hingeben, alle Kontrolle loslassen *und* den Partner führen und genau im Blick behalten, was als nächstes geschehen könnte und was besser nicht. Beides ist ein Quell wundervoller Lust: Überwältigen und überwältigt werden, Nehmen und genommen werden. Für beide. Aber besser *nacheinander*. Außerdem ist es doch eigentlich auch nicht verwerflich, nach dem Höhepunkt einzuschlafen, denn was gibt es Schöneres, als so tief ins *post-orgasmische Nichts* einzutauchen und nichts mehr tun zu müssen; nicht einmal mehr wach bleiben zu müssen!? Wichtig ist nur, dass der/die Beschenkte sich nach der Rückkehr ins Bewusstsein um die Lust des Partners, der Partnerin, kümmert. Und sei es erst am nächsten Morgen. – Und was die Ejakulation angeht: Der Orgasmus als Höhepunkt der Lust und ein Samenerguss sind zwei verschiedene Dinge, die zwar oft gemeinsam stattfinden, aber nicht müssen. Wenn beide sich die Freiheit nehmen, Sex auch dann geil und richtig zu finden, wenn er seinen Saft mal bei sich behält, öffnen sich Türen der Lust, die nochmal einen ganz eigenen Podcast wert sind…

Also: Lernen und wissen lautet die Devise für exzellenten Sex. Für Sex, der mehr ist als ein Rein-Raus. Der viel mehr ist als vorgetäuschte Orgasmen und einfallsloses Rubbeln, Züngeln und Tatschen. Dafür dürfen wir lesen, schauen, fragen, forschen, reden, ausprobieren, Fehler machen, experimentieren. Allein, zu zweit, in Workshops. Mit Fingern und Mündern, mit Sextoys, mit Fantasien und Rollenspielen, mit Gleitgel und Massageöl, mit harten Fakten und neuesten Forschungsergebnissen. Wir dürfen lernen, wie wir ticken. Wo unsere Ängste und Grenzen sitzen. Wo wir uns und unseren Partnern vielleicht noch in die Tasche lügen. Wo wir schlicht unwissend sind (nein, die Klitoris ist keine Perle und Vulvalippen haben nichts mit Scham zu tun…). Und immer: Wir müssen nichts müssen und nicht perfekt sein!

Das alles gilt natürlich nicht nur in Zeiten einer Pandemie, sondern immer. Aber lasst uns doch die Zeit zum Kuscheln und Forschen nutzen – als eine willkommene Möglichkeit, sich selbst und den Partner, die Partnerin, noch mal neu oder viel besser kennenzulernen. Den Körper und die Seele. Den eigenen Sex und den des andern. Enjoy!

➸ Podcast:
https://liebeszukunft.com/blog/beziehung/sechs-tipps-fuer-sex-trotz-corona-blues-6/

Bonn im Februar 2021

Impressum
www.liebeszukunft.com
mail@liebeszukunft.com
www.facebook.com/Liebeszukunft

Julia Kamenik
Ippendorfer Weg 1a
53127 Bonn
+49 163 7254216

Harald Berenfänger
Rheindorfer Straße 25
53225 Bonn
+49 171 2003516

& Kamenik Berenfänger
www.liebeszukunft.com

»Was kann ich tun, dass ich dich nicht verletze? – Gar nichts.“
4, Minute 17:12

„Es hilft zum Beispiel auch, Klamotten auszuziehen.“
2, Minute 23:30

„Ich will nicht lügen müssen... Offenes Verhandeln ist eine riesengroße Freiheit.“
5, Minute 12:08

„Warum bist Du jetzt noch nicht nass und bereit? Gib Dir doch mal Mühe, Schatz!“
1, Minute 20:17

„Aber er muss doch wissen, was mir gefällt! Er muss es doch spüren.“
6, Minute 12:48

„Es gibt ja nichts Schöneres als diesen berühmten Versöhnungssex“
3, Minute 06:36

www.liebeszukunft.com