

5 Frauen, 5 Fragen – Sexologin Anja Drews gibt Rat

Wenn's im Bett mal nicht so läuft...



Sexologin Anja Drews aus Hamburg arbeitet eng mit dem Erotik-Versandhändler „Orion“ zusammen – und berät bei kniffligen Sexfragen

Einer Studie zufolge ist gerade einmal jeder zweite Deutsche mit seinem Liebesleben zufrieden. Das heißt: 50 Prozent der Bundesbürger haben Grund zu meckern. Zu wenig, zu kurz, immer gleich – die Liste an Unzufriedenheiten ist lang. Das Problem: Sex gehört, da sind sich die Experten einig,

Glückliche Paare reden miteinander und haben ein gutes Sexleben

zum Fundament einer stabilen und glücklichen Partnerschaft. So kamen Forscher der Chapman Universität in Kalifornien (USA) schon vor ein paar Jahren zu dem Ergebnis, dass sich die Basis einer sorglosen Beziehung aus zwei Faktoren zusammensetzt:

einem guten Sexleben und der Kommunikation miteinander. Die Wissenschaftler konnten den Zusammenhang herstellen zwischen der Häufigkeit, mit der ein Paar Sex hatte, und dem Maße, in dem es glücklich war. Fazit der Forscher: Diejenigen mit erfülltem Liebesleben waren insgesamt zufriedener. Wichtig war neben dem Ausleben sexueller Bedürfnisse aber auch, dem Partner die eigenen Bedürfnisse mitzuteilen. Die Forscher urteilten: Es ist entscheidend, über die eigene Wünsche zu sprechen und dem Partner dann auch eine Rückmeldung zu geben.

Was aber, wenn es mal nicht im Bett läuft, Frau und Mann verschiedene Interessen oder gar keine Ahnung haben, was der Partner will? Hier kommen fünf Frauen mit ihren Fragen zu Wort – die Sexologin Anja Drews (www.anjadrews.de) weiß Rat.



Helena (41) aus Koblenz: „Er will Sex zu dritt – und nun?“

➔ Markus und Helena sind seit zwölf Jahren verheiratet. Vor ein paar Monaten hat er ihr eröffnet, dass er sich gut vorstellen könne, Sex mit ihr und einer zweiten Frau gleichzeitig zu haben. Helena ist fassungslos und weiß nicht, wie sie auf seinen Vorschlag reagieren soll.

Expertin Anja Drews: „In jeder Beziehung kommt es vor, dass die Partner unterschiedliche Wünsche und Vorstellungen von etwas haben. So ist das auch beim Sex. Aber während Sie sich vielleicht bei einem Urlaubsziel leichter auf einen

Kompromiss einigen, sollten Sie hier genau wissen, was Sie wollen. Achten Sie unbedingt auf Ihre Grenzen. Wenn Sie absolut dagegen sind, dann bleiben Sie dabei. Aber sprechen Sie mit Ihrem Partner darüber, was hinter seinem Wunsch und Ihrer Ablehnung steckt. Vielleicht können Sie andere, für Sie beide lustvolle erotische Möglichkeiten entdecken. Haben Sie ambivalente Gefühle, sprechen Sie mit ihm darüber. Erzählen Sie von Ihren Befürchtungen und Ängsten. Was genau stellt er sich vor? Und: Was können Sie sich vorstellen?“

Kirsten (34) aus Celle: „Ich hatte noch nie einen Orgasmus. Was ist los?“

➔ Kirsten hatte schon mehrere Sexualpartner – doch zum Höhepunkt ist sie noch nie gekommen. Muss sie sich Sorgen machen?

Expertin Anja Drews: „Bei dieser Frage stelle ich gern die Gegenfrage, ob es sich um Orgasmen beim Verkehr mit dem Partner handelt oder um die generelle Abwesenheit dieses besonderen Lustgefühls. Häufig sind Frauen durchaus orgasmusfähig, mit sich selber als auch bei der manuellen oder oralen Stimulation mit dem Partner. Nur beim Koitus klappt es nicht. Das kann verschiedene Ursachen haben. Hier können ein Stellungswechsel oder eine gezielte manuelle Stimulation für intensivere Gefühle sorgen. Eine wichtige Voraussetzung: Sie kennen sich selber gut genug.“



Foto: odp images, Anja Drews/Studiofins, Getty Images (3), Stockphoto (2)



Dorothee (42) aus Wolfsburg: „Mein Mann masturbiert. Warum tut er das?“

➔ Vor ein paar Wochen hat Dorothee ihren Mann Johannes beim Masturbieren überrascht. Nun fragt sie sich: Bin ich ihm nicht mehr genug? Oder warum macht er das?

Expertin Anja Drews: „Warum er das tut, kann Ihnen nur Ihr Mann erklären. Vielleicht hat er generell mehr Lust als Sie? Vielleicht hat er Fantasien, die er so auslebt? Wie wäre es, wenn Sie ihn darauf ansprechen? Werfen Sie ihm nicht vor, dass Sie ihn erwischt haben. Sagen Sie stattdessen lieber: ‚Ich fühle mich ausgeschlossen, wenn du dich allein selber befriedigst‘, geben Sie ihm die Möglichkeit, darauf zu reagieren. Fragen Sie ihn, wie es ihm geht, ob ihm etwas fehlt, welche Wünsche oder Bedürfnisse er hat. Erzählen Sie ihm, wie Sie sich fühlen. Seien Sie offen auch für Kritik und Anregungen. Gemeinsam haben Sie die Möglichkeit, neue erotische Wege zu entdecken.“

Dagmar (37) aus Fulda: „Er hat mir seltsame Fantasien gestanden“

➔ Sie kennen sich von Kindheit an: Seit Dagmar und Sebastian 16 Jahre alt sind, seit über 21 Jahren sind die beiden ein Liebespaar. In einem intimen Moment hat Sebastian ihr jetzt seltsame Fantasien gestanden. Und nun?

Expertin Anja Drews: „Ihr Mann hat sich getraut, Ihnen seine auf Sie seltsam wirkenden Fantasien zu gestehen. Wow, das zeugt von Mut und Ehrlichkeit! Und egal was Sie beide damit anfangen: Er bleibt weiterhin der Mann, den Sie lieben und geheiratet haben. Sind die Fantasien Ihnen zu eigenartig? Dann sagen Sie ihm das. Je mehr Sie über Ihre Gefühle sprechen, desto mehr Verständnis können Sie entwickeln. Und: Vielleicht braucht er gar keine Umsetzung seiner Fantasien. Vielleicht reicht es ihm, dass Sie das jetzt einfach nur wissen.“



Heike (44) aus Augsburg: „Meine Kollegin sprach neulich von Lifechanging Sex. Was ist das?“

➔ Als Heike sich kürzlich mit ihren Kolleginnen unterhält, nennt eine von ihnen den Begriff „Lifechanging Sex“. Heike will nicht nachfragen, um nicht blöd dazustehen, weiß aber eigentlich gar nicht, was das sein soll.

Expertin Anja Drews: „Lifechanging bedeutet übersetzt das Leben verändernd. Hier geht es um Sex, der Sie und Ihr Leben auf den Kopf stellt. Das kann außergewöhnlicher Sex mit Ihrem Partner, mit Ihnen

selbst oder auch mit einem fremden Menschen sein. Damit ist nicht gemeint, dass Sie die sportlichsten Stellungen, die ausgefallensten Praktiken, die heißesten Dessous oder die geheimsten Orte ausprobieren müssen. Es ist das Gefühl, das in Ihnen entsteht, wenn Sie sich besonders begehrenswert fühlen oder wenn Sie sich mal etwas trauen, das schon lange in Ihnen schlummert. Beim Lifechanging Sex entdecken Sie sich und Ihre Lust noch einmal ganz neu.“

