

Handjobs an meinem Ohrläppchen saugte. Das bedeutet aber noch lange nicht, dass das auch beim jetzigen oder nächsten Partner der Fall ist! Raum, Zeit und Mondphase spielen schließlich auch noch eine Rolle. Aber wie soll ich das einem logisch denkenden Mann erklären?

Im Grunde ist das Einzige, was frau einem Mann mit auf den Weg geben kann, bevor sie sich auf den Rücken legt: „Wisse, dass du nichts weißt. Es gibt keine Regeln. Viel Glück.“ Ich habe das Gefühl, es ist für alle Beteiligten besser, wenn ich das nicht ausspreche.

## GRUND NUMMER FÜNF:

### Es ist un kreativ.

Vergleichen wir das Ganze mal mit einer Schatzsuche. Es geht darum, den Schatz zu heben – deswegen ist man natürlich dankbar, wenn einem jemand eine Schatzkarte zur Verfügung stellt, damit man sich innerhalb von einer halben Stunde am Gold erfreu-

en kann. Aber: Wenn man wochenlang die ganze Insel umgekrepelt hat, bevor man den Schatz hebt – halleluja! Okay, man wurde von einer Schlange gebissen, hat ein Dutzend Mal fast den Verstand verloren und rückblickend an den irrwitzigsten Orten gesucht. Doch am Ende hat man nicht nur den

## „Einfach mal die Klappe halten gilt insbesondere für intime Situationen ...“

Schatz, man ist auf seiner Suche noch auf ganz andere Dinge gestoßen: auf eine neue Paradiesvogelart. Auf Einheimische, die einen zum Essen eingeladen haben. Und auf diese verträumte Bucht im Osten der Insel, von der bisher nicht mal die Locals wussten.

Sie verstehen, worauf ich hinauswill? Meine Vorlieben, von denen ich weiß, basieren unter anderem darauf, dass meine Ex-Partner sie nach dem

Trial-and-Error-Prinzip für mich herausgearbeitet haben. Abgesehen davon, dass sie, siehe Grund 4, beim nächsten Partner womöglich nicht mehr gelten: Ich wäre ja bekloppt, wenn ich dieses System nicht weiterverfolgen würde, um mehr neue Vorlieben zu entdecken!

Einfach mal die Klappe halten – dieser berühmte Denkanstoß gilt insbesondere für intime Situationen. Sex ist rund 380 Millionen Jahre alt geworden, ohne dass ständig jemand dazwischen gequatscht hat. Er war schon da, bevor es den Menschen

und die Sprache gab. Mittlerweile sind wir Hochleistungsmaschinen, die Doktorarbeiten schreiben und Computer erfinden – Applaus, Applaus! Aber der Sex ist immer noch derselbe alte Sex.

Juchzen wir doch einfach, wenn uns was gefällt und grunzen wir missmutig, wenn uns was nicht gefällt. So einfach ist es, mal wieder richtig animalischen Sex zu haben. \_\_\_\_\_

## Coitus verbalis

*Mit nonverbaler Kommunikation kommt man im Bett weit, aber nicht immer ans Ziel? Wann und warum es sich lohnt, mit dem Partner/der Partnerin doch über Sex zu reden, erklärt Sexualberaterin Sandra Teml-Jetter ([wertschaetzungszone.at](http://wertschaetzungszone.at)).*

— *Über Sex zu reden ist oft unangenehm. Warum eigentlich?*

Das hängt oft mit der persönlichen Geschichte zusammen. Wenn das Thema schon im Elternhaus mit Scham besetzt war, ist es in der Beziehung nicht anders. Wir reden aber auch nicht über Sex, weil wir den Partner nicht verletzen wollen. Gerade in der ersten Zeit wollen wir uns anpassen und mögliche Konflikte vermeiden. Manchmal lassen wir uns auch Dinge gefallen, sagen nichts dazu, aus Angst, den anderen zu verlieren.

— *Sollten wir uns trotzdem überwinden und den Mund aufmachen?*

Man kann niemanden zwingen. Aber ich rate dringend zum Gespräch. Nicht

gleich am Anfang einer Beziehung, da will man nicht problematisieren. Dann findet die Kommunikation nonverbal statt – man merkt durch Körpersprache, ob dem Partner etwas gefällt oder nicht. Das Problem auf Dauer ist aber: Man einigt sich auf den kleinsten gemeinsamen Nenner. — *Wieso ist das ein Problem?*

Einer oder beide stecken zurück. Etwas Neues kann nur entstehen, wenn man sich aus seiner Komfortzone herausbewegt. Dazu bedarf es Mut, denn es ist natürlich auch ein Risiko: Wenn man sich nicht einigen kann, kann es das Ende einer Beziehung bedeuten. Aber wenigstens ist es dann ein ehrliches Ende.

— *Was raten Sie: Wann und wie spricht man das Thema am besten an?*

Am besten sofort, auch beim Sex. Wenn man keinen mehr hat, sollte man sich zum Gespräch verabreden; wenn man Kinder hat, das Haus verlassen. Damit es nicht zum Kampf kommt, sollte man Vorwürfe vermeiden.

— *Und wie sage ich es dem neuen Kerl in meinem Bett, dass er meine Brüste ungeachtet betastet, ohne ihn zu verletzen?*

Wir kommen in einer Beziehung nicht umhin, Dinge anzusprechen, die dem Partner keine Freude machen, aber existenziell sind. Das zu tun, nenne ich persönliche Reife, selbstbestätigte Intimität. — *Was aber, wenn ich in einer Langzeitbeziehung stecke und endlich über Sex reden will. Wie bekomme ich da noch die Kurve?*

Das Leben beginnt am Rande der Komfortzone. Wir können ein Leben lang Rücksicht nehmen, auf rohen Eiern durchs Leben schleichen, den Partner vor sich selbst und unserer Wahrheit schonen oder schützen. Oder wir trauen uns raus aus der Komfortzone, fahren volles Risiko und sprechen an, was wir wollen oder nicht mehr bereit sind zu tun. Ich kenne Frauen, die schlafen nicht aus Lust mit ihrem Mann, sondern aus Angst, verlassen zu werden, wenn sie es nicht tun. So kann man jahrelang leben. Oder Frau übernimmt Verantwortung für ihre Sexualität und beide gemeinsam gestalten sich den Sex, den sie wollen. Der ist außerhalb der Komfortzone und entsteht durch Reden und Tun.