



Für Sie da:
Dr. Beatrice
Wagner
Sexual-
Therapeutin

Die Paar- und Sexualtherapeutin mit Praxis in München beantwortet gern Ihre intimen Fragen. Schreiben Sie vertrauensvoll an: laura@bauermedia.com

Der Sex ist IMMER GLEICH, seit 13 Jahren

Wir haben meist morgens Sex, er küsst mich zuerst am Nacken, streichelt mich danach am Busen, und dann geht es schon los. Währenddessen herrscht Grabesstille, obwohl wir uns sonst viel zu sagen haben und auch viel lachen. Es ist ein Abarbeiten unserer Routine.

Linda (46)

Liebe Linda

ich spüre beim Lesen förmlich die Beklemmung, die morgens in Ihrem Schlafzimmer herrscht. Ein „Abarbeiten“ von Sexualität – welch ein treffender Ausdruck. Allerdings befürchte ich, dass Sie beide bald „arbeitslos“ werden, wenn sich der festgefahrene Ablauf nicht ändert. Denn wahrscheinlich sorgt allein die Vorstellung, dass es morgen früh wieder genauso ablaufen wird wie beim letzten Mal, für Verkrampfung und Unlust.

Aber was ist da los mit Ihnen beiden? Denn reden und lachen können Sie ja miteinander. Viele Menschen haben jedoch die Vorstellung, dass man dies im Bett nicht macht. „Sexualität ist doch etwas Besonderes, das hat etwas mit Gefühlen und Stimmung zu

tun, da will ich nichts zerreden“, heißt es dann. „Natürlich gibt es im Leben besonders schöne Momente, die man nicht zerreden möchte. Sie müssen sich auch nichts Lautes zurufen, denn Sie liegen ja nebeneinander und können sogar flüstern, so als ob Sie alle Mithörer ausschließen wollen. Allein das schafft schon eine Verbindung. Was Sie sich sagen, ist ein Geheimnis, nur für Sie beide bestimmt.

Nehmen wir an, Ihr Mann küsst morgen früh wieder Ihren Nacken, und Sie wissen, das ist das Startsignal für die Sexualität. Anstatt die nun folgenden wohlbekannten Abläufe mitzumachen, drehen Sie sich nun aber herum (in Ihrem Routineablauf scheinen Sie ihm ja zunächst den Rücken zuzudrehen), lachen ihn an und sagen etwas wie:

„Schatz, der Nacken hat jetzt genügend Küsse abbekommen, nun sind mal andere Stellen dran.“ Oder Sie sagen: „Oh, deine Erektion ist ja schon beachtlich. Lass mich doch mal spüren.“ Und Sie drücken Ihren Unterleib gegen seinen. Wenn er eindringen will, sagen Sie: „Moment mal, vom Eindringen war noch nicht die Rede, nur vom Spüren. Ich muss ja noch wach werden.“ Dann könnte Ihr Mann auf das Spiel eingehen und fragen: „Wie kann ich dir denn beim Wachwerden helfen?“ Und Sie sagen: „Erzähl mir, wovon du gerade geträumt hast.“ Und er sagt: „Oh, vom wilden, heißen Sex mit dir.“ Und Sie fragen weiter: „Und was hast du dann mit mir gemacht?“ ...

Ich höre jetzt hier auf. Merken Sie, es ist kein gestellter Dialog, sondern ein ganz natürlicher. Zwei

Menschen wachen auf, sie nehmen sich gegenseitig mit, zeigen, was sie brauchen und wie sie zueinander stehen. Da entsteht plötzlich eine Verbindung. Während noch gestern Ihr Mann versucht hat, bei Ihnen Knöpfchen zu drücken, damit Sie Lust bekommen, zeigt er sich Ihnen jetzt. Das ist das Erotische.

Sie nähern sich auf der geistigen Ebene einander an, und die Chance ist groß, dass auf diese Weise Ihre Körper mitmachen und erregt werden. Dazu brauchen Sie keine Bedienungsanleitung, sondern nur Worte aus einer ganz normalen Alltagssprache. Und ein Lachen, wenn Sie gerade fröhlich sind. So weicht die Grabesstille, und Sie finden wieder zueinander.

*Gutes Gelingen wünscht
Ihre Dr. Beatrice Wagner*