

Mosaik
bei GOLDMANN

Buch

Das Frauen-Sexbuch, das wirklich etwas bewegt. Sex sollte die schönste Nebensache der Welt sein, doch Probleme im Bett sind keine Ausnahme. Vor allem Frauen sind oft mit ihrem Liebesleben unzufrieden und fühlen sich unter Druck gesetzt. Die erfahrene Therapeutin Diana Ecker zeigt offen und einfühlsam, was sexuelle Störungen sind und wie sie entstehen. Sind die Ursachen erkannt, helfen praxisnahe Beispiele und Übungen für Beckenboden und Vagina, den eigenen Körper besser kennen zu lernen und sinnliche Bedürfnisse auszuleben.

Die Autorin spricht vielen Frauen aus der Seele, denen es schwer fällt, Probleme und Gefühle in Worte zu fassen. Scham, Schuldgefühle und Angst hindern sie daran. Dieses Buch bricht das Schweigen, räumt auf mit einem überholten Tabu, zeigt Frauen den Weg zu lust- und liebevollem Sex und zu einem vertrauensvollen Verhältnis zum Partner.

Autorin

Diana Ecker, geboren 1957, ist Diplompsychologin mit den Schwerpunkten Sexual-, Verhaltens- und Integrative Therapie. Nach langjähriger Arbeit als klinische Psychologin ist Ecker heute in eigener Praxis in Bad Dürkheim sowie als Supervisorin und Lehrtherapeutin tätig.

Diana Ecker

Aphrodites Töchter

Wie Frauen zu erfüllter
Sexualität finden

Mosaik
bei GOLDMANN

Umwelthinweis:

Alle bedruckten Materialien dieses Taschenbuches
sind chlorfrei und umweltschonend.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Juni 2004

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

ein Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2000 Kösel-Verlag GmbH & Co., München

Alle Rechte vorbehalten

Abb. Auf den Seiten 69, 72, 76, 78, 84 und 86

© 1997 Marshall Editions Ltd., London UK

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagfoto: Mauritius, AGE

Druck: GGP Media, Pößneck

Verlagsnummer: 16572

Schl. Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 3-442-16572-5

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Einleitung	7
Was versteht man unter sexuellen Störungen?	12
Abneigung gegenüber der Sexualität	13
Luststörung	15
Erregungsstörung	19
Orgasmusstörung	20
Schmerzen beim Geschlechtsverkehr	24
Scheidenkrampf	26
Probleme nach dem Orgasmus	27
Reflexion	28
Die Ursachen sexueller Störungen	29
Verzerrte, falsche und überhöhte Vorstellungen	30
Wissenslücken	35
Negative Erfahrungen in der Vergangenheit	36
Ängste und Scham	38
Kommunikationsprobleme	40
Lebensgestaltung und Lebensbedingungen	42
Seelische und körperliche Erkrankungen	44
Reflexion	45
Was Sie über männliche Sexualität wissen sollten	46
Wie Frauen sich verstricken	46
Erscheinungsbild männlicher Sexualstörungen	49

»Männer haben andere Gründe«	51
Zur Behandlung männlicher Sexualprobleme	60
Reflexion	65
Den Körper kennen lernen	67
Anatomie	68
Sexueller Reaktionszyklus	74
Die Bedeutung der Beckenbodenmuskulatur	78
Weibliche Lustzonen	82
Sexuelle Rhythmen	87
Die Geschichte der eigenen Sexualität erkunden	100
Sexualität und Biographie	100
Sexualität entlang der Lebensphasen	103
Dem Panorama der Sexualgeschichte auf der Spur	119
Frau J.s Erfahrungen	125
Schlussfolgerungen	135
Die Behandlung sexueller Störungen	140
Einzeltherapie bei einer Luststörung	141
Eine kombinierte Einzel- und Paartherapie bei Lust-, Erregungs- und Orgasmusproblemen	153
Einzeltherapie bei ausbleibendem Orgasmus	167
Eine kombinierte Einzel- und Paartherapie bei sexuellen Störungen nach sexuellem Missbrauch	181
Literaturverzeichnis	205
Sachwortregister	207

Einleitung

Wenn Sie, liebe Leserin, dieses Buch zur Hand nehmen, kenne ich selbstverständlich nicht die Gründe, die Sie zu diesem Buch haben greifen lassen. Möglicherweise haben Sie das Bedürfnis, alte Wissenslücken zu schließen. Oder das Thema erregt Ihre Neugierde, und Sie wollen noch etwas dazulernen. Vielleicht sind Sie auch mit Ihrem Sexualleben unzufrieden und möchten herausfinden, ob Ihnen dieses Buch Hilfestellung bieten kann?

In meiner psychotherapeutischen Praxis habe ich die Erfahrung gemacht, dass viele Frauen aus den unterschiedlichsten Gründen mit ihrem Sexualleben unzufrieden oder gar unglücklich sind. Oft dauert es Jahre, manchmal Jahrzehnte, bis sie den Mut fassen, darüber zu sprechen. In jüngerer Zeit kommt es jedoch immer häufiger vor, dass Frauen von sich aus eine Sexualtherapie wünschen, weil sie nicht mehr willens sind, auf Sexualität zu verzichten oder sie auf eine Art und Weise zu leben, die sie unzufrieden macht.

Wenn Sie zu diesen Frauen gehören, möchte ich Ihnen sagen:

- Ja, Sie haben ein Recht auf ein befriedigendes Sexualleben. Mit oder ohne Partner.
- Ja, dies ist keine Unmöglichkeit. Sie haben vielleicht mehr in der Hand, als Sie glauben.
- Ja, es ist nicht leicht. Und Sie brauchen Geduld, Ausdauer und den Glauben an sich selbst, dass Sie es schaffen können.

Vielleicht verspüren Sie jetzt eine gewisse Ängstlichkeit. Oder Sie sind skeptisch. Vielleicht denken Sie auch: »Nur keine zu hohen Erwartungen, die Enttäuschung folgt bestimmt.« Oder: »Die hat gut reden, die weiß ja nicht, wie vertrackt meine Partnersituation ist.« Oder: »Ich habe in meinem ganzen Leben noch nie einen Orgasmus erlebt. Warum sollte das jetzt möglich sein?«

Dies sind typische, so genannte negative Gedanken, wie sie sich manche Menschen unentwegt vor Augen halten. Diese Gedanken verhindern einerseits, dass Sie sich Hoffnungen auf Verbesserungen machen. Sie schützen Sie quasi vor Enttäuschungen. Andererseits verhindern diese Gedanken aber auch, dass Sie neues Verhalten in Angriff nehmen. Damit bestätigen Sie sich nur, dass bei Ihnen letztlich Hopfen und Malz verloren ist. Kommt Ihnen diese Einstellung bekannt vor?

Überprüfen Sie, welche negativen Gedanken Sie dazu veranlassen könnten zu sagen, dass sich sowieso nichts ändern wird. Notieren Sie, was Ihnen durch den Kopf geht.

Wenn Sie dies getan haben, sind Ihnen die gedanklichen Stolpersteine bewusster. Und Sie können beim weiteren Lesen darauf Bezug nehmen. Etwa wenn es darum geht, Ihr persönliches Problem- und Wunschprofil zu erstellen. Oder wenn Sie sich dazu entschließen sollten, einige praktische Übungen auszuprobieren, die ich Ihnen vorschlagen werde. In diesem Buch beschäftigen wir uns mit der Frage, was unter sexuellen Störungen zu verstehen ist, wie sie entstehen und was Sie dagegen unternehmen können.

Dieses Buch soll Ihnen Hoffnung vermitteln. Allerdings nicht auf eine problemfreie, gut funktionierende, vielleicht perfekte Sexualität. Aus wissenschaftlichen Untersuchungen weiß man, dass sexuelle Zufriedenheit bei Paaren nicht gleichzuset-

zen ist mit einer störungsfreien Sexualität. Im Gegenteil, zufriedene Paare berichten oft über sexuelle Probleme, mit denen sie in der Partnerschaft zu kämpfen haben.

Dieses Buch soll Ihnen vielmehr vermitteln, wie Sie (und eventuell Ihr Partner) mit den vorhandenen Problemen umgehen können.

Statistiken über Frauen mit sexuellen Störungen zeichnen folgendes Bild:

- 14 % der Frauen leiden unter Erregungsstörungen.
- 27 % kennen Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, davon 8 % regelmäßig.
- 27 % haben schon einen Scheidenkrampf erlebt, 8 % leiden darunter regelmäßig.
- 25 % erleben nie oder nur selten einen Orgasmus beim Geschlechtsverkehr, 19 % gelegentlich, 12 % häufig, 43 % meistens oder fast immer. Etwa 5 bis 10 % haben weder beim Geschlechtsverkehr noch beim Streicheln der Klitoris je einen Orgasmus erlebt.

Eine weitere Untersuchung ergab, dass 26 % der Erwachsenen in den letzten zwölf Monaten keinen Geschlechtsverkehr hatten. Davon waren bei den über 60-Jährigen rund 35 % verheiratet, 96 % lebten allein. Bei den Befragten unter 40 Jahren hatten rund 8 % der Verheirateten und 96 % der Alleinstehenden keinen Geschlechtsverkehr.

Diese Statistiken zeigen, dass sexuelle Probleme keine Ausnahmeerscheinungen sind. Im Gegenteil, sehr viele Frauen und Männer haben damit zu kämpfen. Es stellt sich vielmehr die Frage, warum das Bild von Sexualität in der Öffentlichkeit nicht wirklichkeitsgetreu wiedergegeben wird, so, wie es viele empfinden: dass Sexualität ein sehr empfindlicher und störungsanfälliger Bereich ist.

Dieses Buch möchte zu einem wirklichkeitsgetreuen Bild von gelebter Sexualität beitragen. Ich kann dazu auf die Erfahrungen jahrelanger psychotherapeutischer Arbeit mit Patientinnen und Patienten zurückgreifen, die mir ihre sexuellen Probleme anvertraut haben. In der Therapie haben wir (meine Patienten und ich) uns immer wieder – vergeblich – nach einer hilfreichen Anleitung umgesehen. Wir hielten es für wünschenswert, dass sie leicht verständlich und in kleinen Schritten an das Thema herangeführt. Den Erklärungen sollten, sofern angebracht, konkrete Übungen folgen. Im Ton sollte eine solche Anleitung weder »flapsig« noch verkrampft sein. Sie sollte weder das Blaue vom Himmel herunter versprechen noch so tun, als sei alles eine Sache der »richtigen« Handgriffe. Schließlich keine für alle richtigen Rezepte vermitteln, sondern auf die ganz persönlichen Unterschiede der Probleme und Bedürfnisse Rücksicht nehmen.

Diese Wünsche habe ich beim Verfassen dieses Buches zu beherzigen versucht. Sie, liebe Leserin, werden beurteilen können, ob und wie mir das gelungen ist.

Für wen das Buch geschrieben ist?

Für alle Frauen, die mehr über Ihre Sexualität erfahren wollen. Für alle Frauen, gleich welchen Alters, ob allein stehend oder in einer Beziehung lebend, ob heterosexuell oder lesbisch. Und: für alle Männer, die weibliche Sexualität besser verstehen wollen.

Wie Sie das Buch am besten lesen?

Überfliegen Sie zuerst das bevorstehende Kapitel, damit Sie wissen, worum es geht. Nehmen Sie anschließend beim intensiven zweiten Durchlesen einen Bleistift zur Hand und streichen Sie sich an, wenn Sie etwas besonders interessiert. Machen Sie sich auch Notizen, wenn Ihnen etwas Wichti-

ges durch den Kopf geht. Denn dies ist Ihr persönliches Arbeitsbuch.

Nicht jedes Kapitel wird gleich wichtig für Sie sein. Setzen Sie Ihre Schwerpunkte.

Wenn ich Ihnen Übungen vorschlage, gehe ich selbstverständlich davon aus, dass Sie nicht immer sofort Lust und Zeit haben, sich damit auseinander zu setzen. Tun Sie es erst, wenn Sie innerlich dazu bereit sind.

Im Übrigen: Es ist nicht immer der richtige Zeitpunkt im Leben, sich mit diesem Thema zu beschäftigen. Wenn Sie sich überwinden müssen, Ihnen das Lesen keine Freude bereitet, Sie dem Ganzen mit Angst begegnen, verschwenden Sie nicht Ihre Zeit, legen Sie das Buch auf die Seite. Der richtige Zeitpunkt mit der richtigen Einstellung wird sich schon noch einstellen. Denn nur wenn Sie wirklich offen sind, können Sie von der Lektüre profitieren.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und viel Lust beim Lesen und Experimentieren.

Was versteht man unter sexuellen Störungen?

Frau M., 27 Jahre alt, Hausfrau, verheiratet, zwei Kinder: »Ich weiß nicht, ob ich jemals einen Orgasmus gehabt habe. Wie fühlt sich das an? Überwältigt einen die Lust? In den Filmen stöhnen sie immer ...«

Frau C., 41 Jahre alt, Lehrerin, unverheiratet, fester Partner: »Anfangs hatte ich oft Lust. Ich hätte täglich mit ihm schlafen können, und zeitweilig haben wir es auch getan. Jetzt sind wir schon über zehn Jahre zusammen und unser Sexualleben ist ziemlich schlapp.«

Frau T., 33 Jahre alt, ohne festen Partner: »Ich weiß oft nicht, wohin mit meiner Lust. Zwar befriedige ich mich selbst, aber danach fühle ich mich oft leer und deprimiert.«

Frau H., 55 Jahre alt, Sekretärin, verheiratet, drei erwachsene Kinder: »Lust habe ich schon. Aber nicht auf meinen Mann. Es war schon immer so, dass er nicht sehr geschickt darin war, mich zu streicheln. Außerdem möchte er am liebsten, dass ich Strapse oder Lederzeug anziehe. Das mag ich aber nicht.«

Frau P., 25 Jahre alt, arbeitslos: »Ich habe nur zweimal mit einem Mann geschlafen. Es war sehr unangenehm. Ich hatte Schmerzen und fand seinen Körper eklig. Ich bin jedoch nicht lesbisch. Später hätte ich gerne Kinder.«

Dies ist nur ein kleiner Ausschnitt von sexuellen Problemen, die mir Klientinnen schilderten. Wir könnten viele Seiten damit füllen, und Sie würden vielleicht darüber staunen, wie unterschiedlich und vielfältig sexuelle Probleme aussehen können.

Sexualwissenschaftler orientieren sich bei der Einteilung sexueller Störungen am sexuellen Ablauf:

- Abneigung gegenüber Sexualität
- Luststörung
- Erregungsstörung
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- Scheidenkrampf
- Orgasmusstörung
- Störung nach dem Orgasmus

Abneigung gegenüber der Sexualität

Frau M., 33 Jahre alt, Single: »Bei der Vorstellung, ein Mann könnte in mich eindringen, stellen sich mir alle Haare zu Berge. Ich werde steif wie ein Brett, wetze innerlich die Krallen zur Verteidigung und bekomme eine ungeheure Wut. Ich weiß, das ist völlig übertrieben, aber ich kann nichts dagegen tun. Irgendwie komme ich mir so ohnmächtig vor.«

Frauen, die so genannte sexuelle Traumatisierungen in Form eines frühen sexuellen Missbrauchs oder einer Vergewaltigung erlitten haben, hegen häufig eine tiefe Abneigung

gegenüber der Sexualität, denn sie erinnern sich bewusst oder unbewusst an die schrecklichen Erfahrungen. Je nachdem, wie die Art der Traumatisierung war, werden bestimmte Praktiken oder bestimmte Merkmale eines Partners ganz besonders abgelehnt. Nicht selten aber ist die Sexualität im Ganzen betroffen. In der Folge ergeben sich daraus Beziehungskonflikte, denen sich die Frauen oft ohnmächtig ausgeliefert fühlen. Selbst wenn sie ihren Partner lieben, ist die Störung zu tief greifend, als dass sie mit Liebe allein geheilt werden könnte. Solchen Frauen empfehle ich, psychotherapeutische Hilfe aufzusuchen.

Es gibt auch Frauen, die ihren Körper derart ablehnen oder sich so sehr für ihn schämen, dass Berührungen bestimmter Körperteile nur Widerwillen bei ihnen hervorrufen. Sie tun alles, um Körperkontakt und Sexualität zu vermeiden. Denn jede Berührung erinnert sie daran, wie sehr sie ihren Körper verabscheuen. Am häufigsten handelt es sich hierbei um Frauen, die vermeintliche Figurprobleme haben, teilweise verknüpft mit einer Essstörung. Ihre Überzeugung, ihr Körper sei abgrundtief hässlich, ist zu einer »fixen« Idee geworden. Sie haben genaue Vorstellungen, wann sie nicht bzw. wann sie wo berührt werden wollen. Für einen Partner bieten sich also viele Fallen, in die er tappen kann.

Frau N. formulierte das so: »Wenn ich zu viel gegessen habe, darf er mich auf keinen Fall am Bauch berühren. Aber eigentlich sind alle Berührungen unangenehm, weil ich mich dann insgesamt zum Kotzen finde. Es muss schon viel zusammenkommen, bis ich Sex genießen kann. Wenn ich annehme, dass etwas passieren könnte, dann versuche ich von vornherein weniger zu essen. Zugegebenermaßen esse ich manchmal auch mehr, damit ich einen Grund habe, Nein zu sagen.«

Selbstverständlich gibt es auch Frauen, die aufgrund ihres Übergewichts Angst vor Ablehnung haben bzw. sich selbst ablehnen und deshalb Nacktheit und Sexualität vermeiden. Diese Frauen lehnen jedoch nicht die Sexualität, sondern ihren Körper ab.

Schließlich gibt es Frauen, in der Regel älteren Jahrgangs, deren religiös geprägte, sexualfeindliche Erziehung zu einer Ablehnung der Sexualität führte. Heutige Frauengenerationen dürfen sich glücklich schätzen – die Geschichte zeigt dies sehr deutlich –, durch sichere Verhütungsmittel vor einer ungewollten Schwangerschaft geschützt in einem relativ sexualfreundlichen Klima ihre Sexualität leben zu können.

Luststörung

Frau G., 32 Jahre alt, Sozialarbeiterin, verheiratet, ein Kind:
»Mein Partner und ich sind seit sechs Jahren zusammen. Nach der Geburt unserer Tochter, eigentlich schon in der Schwangerschaft, hatte ich keine Lust mehr auf Sex. Je mehr er mich bedrängte, desto stärker geriet ich unter Druck, und ich tat es nur noch aus Angst, dass er mich verlassen oder fremdgehen könnte. Wenn es nach mir ginge, könnten wir ganz auf Sexualität verzichten.«

Frau G. ist nicht allein mit ihrem Problem. Viele Frauen berichten, dass sie keine oder nur selten Lust auf Sex haben. Manche Frauen leiden darunter, manche nicht. Zum Problem wird es spätestens dann, wenn der Partner häufiger Lust hat. Wenn der Umgang mit diesem Problem ungünstig ver-

läuft, der Partner seine Partnerin z.B. zu sehr drängt und sie sich dadurch zu sehr unter Druck gesetzt fühlt oder sie Angst bekommt, nicht mehr von ihm geliebt zu werden, oder sie aus Mangel an Erregung einen Orgasmus vortäuscht, um es ihm recht zu machen, verschärfen sich auf Dauer die Beziehungskonflikte.

Bei Frau G. entstand ein Teufelskreis: Obwohl sie keine Lust hatte, schlief sie mit ihrem Partner. Danach fühlte sie sich wie benutzt, was sie ihm aber nicht mitteilen konnte. Die Situation spitzte sich immer mehr zu, und sie wurde darüber depressiv.

Frau V., eine andere Klientin, konnte sich ihrem Partner gegenüber gut abgrenzen und ihm mitteilen, wenn sie keine Lust hatte. Die Folgen waren Partnerschaftsprobleme, denn Herr V. war verunsichert, ob seine Frau ihn noch liebe.

Befrage ich Klientinnen genauer nach ihren sexuellen Wünschen, tritt oft erst einmal eine Pause des Nachdenkens ein. Als sei es neu und auch schwer wahrzunehmen, was eine Frau wirklich will. Viele Antworten gehen in eine ganz bestimmte Richtung: Gefühle der Nähe, der Geborgenheit und der Zusammengehörigkeit sind vielen Frauen oft wichtiger als das Gefühl der Erregung. Schmusen, Streicheln, Reden, sich Zeit lassen, nicht primär mit dem Ziel des Geschlechtsverkehrs oder des Orgasmus, werden genannt. Diese Bedürfnisse stehen im Vordergrund. Lust, Erregung, Orgasmus, Geschlechtsverkehr sind bei manchen Frauen zweitrangig, anderen hingegen sind diese Erlebnisse sehr wichtig.

Offensichtlich unterscheiden sich in dieser Hinsicht häufig Frauen von Männern, weil sie sich zuerst »emotional erwärmen« wollen, bevor sie sich sexuell erhitzen. Manchen Männern ist das »Vorspiel« eine lästige und unvermeidliche

Durchgangsstation. Als sei dies noch keine richtige Sexualität.

Tatsächlich fangen Befragungen zufolge für Frauen und Männer sexuelle Handlungen an, wenn bereits Erregung vorhanden ist und die Geschlechtsorgane wie Brust, Scheide, Klitoris, Penis usw. berührt werden.

Dies ist jedoch ein Irrtum! Sexualität beginnt bereits vorher im Kopf, wenn man sich vorstellt, was gleich passieren wird. Dann stellen sich die ersten Anzeichen körperlicher Erregung ein: beschleunigter Herzschlag, erhöhter Blutdruck, Ausschüttung bestimmter Hormone, um nur einige zu nennen. Das Vorspiel ist also genau genommen gar kein »Vorspiel«, sondern selbst Teil des Ganzen.

Wenn Sie sich also fragen, worin die Ursachen mangelhafter sexueller Lust liegen, so kann ich Ihnen vier Punkte zum Nachdenken nennen:

- Manche Frauen wissen schlichtweg nicht, was ihnen Lust macht.
- Andere Frauen nehmen nicht wirklich ernst, worauf sie Lust haben.
- Es gibt Frauen, die dem Partner gegenüber nicht vertreten können, worauf sie Lust haben.
- Schließlich kann es aber auch vorkommen, dass Frauen sich nicht trauen herauszufinden, worauf sie Lust haben.

Frau O., 48 Jahre alt, geschieden, zwei Kinder, fester Partner: »Mein Partner ist sehr liebevoll. Er verwöhnt mich in vielerlei Hinsicht. Sexuell ist es so, dass er der Aktive ist, ich die Passive. Das gefällt mir zwar gut. Manchmal würde ich aber auch gerne selbst was machen, irgendwie möchte ich manchmal aggressiver sein ...«

Offensichtlich gibt es eine klare Rollenverteilung während des Liebesspiels: Er ist derjenige, der die Initiative zur Sexualität ergreift. Er streichelt und erregt sie, er bestimmt das Tempo und den Zeitpunkt des Eindringens sowie die Dauer und die Art und Weise des Geschlechtsverkehrs. Frau O. zeigt vielleicht mehr oder weniger deutlich mit oder ohne Worte, ob sie auch Lust hat. Vielleicht streichelt auch sie ihren Partner und erregt ihn. Aber sie richtet sich danach, wie er den Ablauf gestaltet. Im Laufe der Zeit bildet sich ein Muster heraus, in dem beide Partner schon im Voraus wissen, welcher Schritt als Nächstes folgt. Dies nimmt die Spannung und mindert die Erregung. Dabei ist es gerade in lang andauernden Beziehungen von großer Wichtigkeit, dass eine gewisse Rollenflexibilität herrscht, also beide Partner unterschiedliche Rollen einnehmen können. Wenn Frau O. den Ablauf des Liebesspiels aktiver steuern würde, könnte ihr Partner in der passiven Rolle in den Genuss des Empfangenden kommen. Sie selbst könnte erfahren, welche Lust es ihr verschafft, den Körper ihres Partners zu erforschen.

Das klingt jetzt sehr einfach. In der Tat ist es aber so, dass gerade dieser Rollentausch für beide Partner viel Verunsicherung mit sich bringt. Wir beziehen sehr viel mehr Sicherheit aus den seit unserer Kindheit antrainierten Rollen, als uns bewusst ist.

Ein Teil der Übungen, die ich Ihnen später vorstellen möchte, beschäftigt sich genau mit diesem Fall. Es wird darum gehen, Erfahrungen mit sich als aktiver Partnerin zu sammeln.

Erregungsstörung

Wahrscheinlich ist Ihnen die folgende Situation, von der Frau T. berichtet, nicht ganz unbekannt:

»Ich weiß auch nicht so recht, was mit mir los ist. Mein Partner ist wirklich sehr lieb zu mir. Auch in sexueller Hinsicht klappt es meistens gut. Aber manchmal, wenn er mich streichelt und küsst, muss ich darüber nachdenken, was ich noch alles einkaufen muss. Oder mir fällt der unerledigte Konflikt mit meiner Arbeitskollegin ein. Oder ich schaue mir das Tapetenmuster an ...«

Frau T. fragt sich, warum ihr plötzlich wie aus heiterem Himmel diese Gedanken dazwischenfunken. Sie müsste doch jetzt Lust haben und durch sein Streicheln erregt sein. Aber streichelt sie ihr Partner auch auf eine Art und Weise, die sie erregend findet? Oder ist es ihr langweilig oder unangenehm? Warum teilt sie ihm nicht mit, wie sie gestreichelt werden möchte? Oder hat sie vielleicht gar keine Lust und tut es nur ihm zuliebe?

Frauen können oft besser wahrnehmen, was andere wollen, statt zu spüren, was ihnen selbst gut tut. Dies hängt damit zusammen, wie wir aufgewachsen sind. Während Jungen schon von früh auf dazu ermuntert werden, ihren Interessen auf eigene Faust nachzugehen, werden Mädchen dazu angehalten, auf das Wohl der Familie oder jüngerer Geschwister zu achten. Jungen lernen, dass ihre Interessen respektiert werden, Mädchen lernen dagegen, dass erst mal die anderen und dann erst sie selbst an die Reihe kommen. Aufgrund dieses Erziehungsstils können Mädchen verlernen, ihre ureigensten Bedürfnisse wahrzunehmen. Weiterhin können sie

verlernen, sich und ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen oder sie als wichtig einzuordnen.

Wenn sich im Liebesspiel aus heiterem Himmel andere Gedanken einstellen, zeigen sie Ihnen, dass etwas schief läuft. Fragen Sie sich an dieser Stelle ehrlich: Was will ich wirklich? Erbitten Sie sich vielleicht eine Auszeit. Teilen Sie Ihrem Partner mit, dass Sie gerade abwesend sind und nicht wissen warum, auch auf die Gefahr hin, dass Ihr Partner davon wenig begeistert sein wird. Übernehmen Sie die Verantwortung dafür und bringen Sie Verständnis für seine Kränkung oder seinen Ärger auf.

Sprechen Sie miteinander darüber, was Sie ablenkt. Und denken Sie daran, Sie tun weder sich noch Ihrer Beziehung einen Gefallen, wenn Sie etwas tun, was Sie nicht wirklich möchten. Sagen Sie Ihrem Partner, was oder wie er sie wirklich erregt. Denn Sie sind die Expertin für Ihren Körper, nicht er.

Orgasmusstörung

Frau G. berichtet: »Ich habe noch nie einen Orgasmus erlebt. Zwei- oder dreimal war ich unsicher, ob es einer gewesen sein könnte. Wie fühlt sich ein Orgasmus an?«

Frau A.: »Wenn ich mich selbst befriedige, kann ich problemlos einen Orgasmus haben. Aber wenn ich mit meinem Partner Sex habe, dann komme ich nicht. Wahrscheinlich kann ich mich nicht fallen lassen. Warum, weiß ich nicht.«

Frau R: »Wenn mein Partner mich an der Klitoris streichelt oder mich mit der Zunge berührt, bekomme ich einen Orgasmus, nicht jedoch, wenn wir miteinander schlafen. Was mache ich verkehrt?«

Drei verschiedene Frauen mit drei verschiedenen Arten von Orgasmusproblemen. Tatsächlich unterscheiden die Sexualwissenschaftler auch zwei Arten des Orgasmuserlebens, den klitoralen und den vaginalen Orgasmus. Der klitorale Orgasmus wird durch Berührungen der Klitoris ausgelöst, der vaginale durch Reizung verschiedener empfindsamer Stellen in der Scheide. Befragte Frauen schildern das Erleben unterschiedlich: Der klitorale Orgasmus wird oft als scharf und prägnant beschrieben, der vaginale als mild und diffus. Wichtig ist: Jede Frau kann beide Formen des Orgasmus erleben!

Von Orgasmusstörung spricht man dann, wenn eine Frau nach einer normalen Erregungsphase keinen oder nur selten einen Orgasmus bekommt und damit unzufrieden ist. Eine Frau, die unter dem ausbleibenden Orgasmus nicht leidet, hat keine Orgasmusstörung. Manchmal entsteht aber trotzdem ein Problem dadurch, wenn der Partner mit ihr unzufrieden ist. Möglicherweise ist er verunsichert, und er fragt sich, ob er ein schlechter Liebhaber ist. Eine Frau, die entweder durch die Reizung der Klitoris oder beim Geschlechtsverkehr einen Höhepunkt erlebt, hat keine Orgasmusstörung. Dennoch kann es sein, dass sie damit unzufrieden ist.

Paare, bei denen die Frau während des Geschlechtsverkehrs keinen Orgasmus erlebt, behelfen sich manchmal so: Entweder streichelt der Partner die Klitoris der Frau oder sie erregt sich selbst, während gleichzeitig Verkehr stattfindet. Bei

dieser Variante ist ein zeitgleicher Orgasmus möglich. Manche Paare stören sich jedoch daran, dass die Durchführung schwierig ist. Männer beklagen sich, dass das Streicheln der Partnerin sie von der eigenen Erregung ablenkt.

Einem Irrtum unterliegt jedoch die weit verbreitete Vorstellung, die Klitoris müsse während des Geschlechtsverkehrs »irgendwie« vom Penis durch eine wie auch immer geartete Stellung mitstimuliert werden. Geben Sie sich keine Mühe: Dies ist anatomisch unmöglich. Gleichgültig, wie Sie miteinander schlafen, die Klitoris kann nur direkt – mit der Hand, der Zunge oder einem Gegenstand – oder indirekt erregt werden, indem Sie sich an etwas reiben.

Während sich der Penis beim Geschlechtsverkehr vor- und zurückbewegt und sich dadurch an den Scheidenwänden reibt, werden verschiedene Stellen erregt. Zum einen ist das erste Drittel der Scheide hochempfindlich. Weiterhin können Sie über den so genannten G-Punkt oder Gräfenberg-Punkt, etwa in der Mitte zwischen Scheideneingang und Bauchnabel zur oberen Bauchdecke hin, einen Orgasmus erleben. Da der G-Punkt unter Hautschichten verborgen ist, bedarf er eines gewissen Drucks, um erregt zu werden. Wie geschaffen hierfür sind die Bewegungen des Penis. Aber z.B. auch das Einführen des Mittelfingers und das Massieren dieser Stelle wirken erregend. (Mehr dazu in dem Kapitel *Weibliche Lustzonen*.)

Die Erregung dieser empfindlichen Stellen setzt voraus, dass der Partner eine gewisse Zeit »durchhält«. Probleme können entstehen, wenn der Partner über keine »gute Kontrolle« verfügt, wann er zum Orgasmus kommen will, d.h., wenn er unter einem vorzeitigen Samenerguss leidet. Im Gegensatz zur Partnerin hat der Mann einen Erregungsvorsprung. Um eindringen zu können, muss er bereits einen steifen Pe-



Diana Ecker

Aphrodites Töchter

Wie Frauen zu erfüllter Sexualität finden

Taschenbuch, Broschur, 208 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

10 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-442-16572-8

Mosaik bei Goldmann

Erscheinungstermin: Juni 2004

Sex sollte die schönste Nebensache der Welt sein – doch gerade Frauen sind mit ihrem Liebesleben oft unzufrieden und fühlen sich unter Druck gesetzt. Die erfahrene Sexualtherapeutin Diane Ecker macht Frauen mit ihrem eigenen Körper vertraut und zeigt offen und einfühlsam, wie sie sexuelle Störungen erkennen und behandeln können. Ihr Buch räumt auf mit überholten Tabus und falscher Scham und weist Frauen den Weg zur Lust.