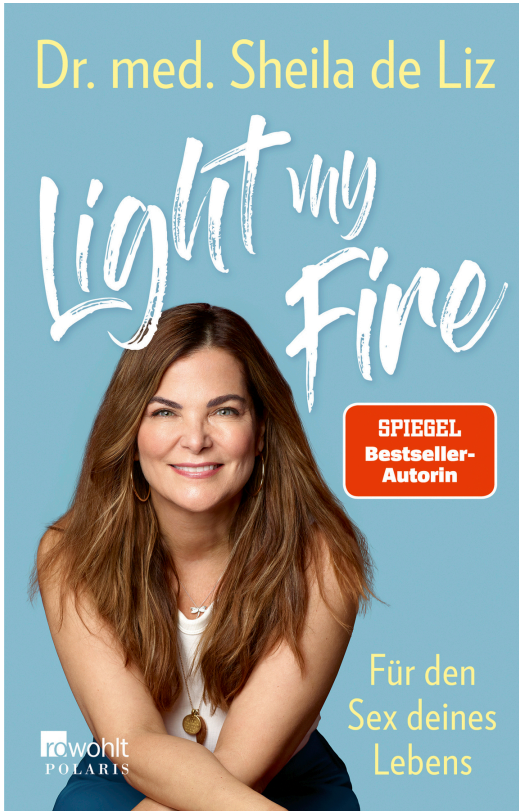


**Leseprobe aus:**



ISBN: 978-3-499-01835-0

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf  
[www.rowohlt.de](http://www.rowohlt.de).

Dr. med. Sheila de Liz

# **Light my Fire**

*Für den Sex deines Lebens*

Mit Illustrationen von Dani Becker

Rowohlt Polaris

1. Auflage

Originalausgabe

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag, Kirchenallee  
19, 20099 Hamburg, Mai 2026

Copyright © 2026 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg

Illustrationen Dani Becker Design & Illustration

Zitat Seite 19 aus «Dancing in the Dark» von Bruce  
Springsteen

Zitat Seite 91 aus «Total Eclipse of the Heart» von Bonnie  
Tyler, Text von James Richard Steinman

Zitat Seite 171 aus «I Want to Know What Love Is» von  
Foreigner, Text von Mick Jones

Zitat Seite 246 aus «Islands in the Stream»  
von Kenny Rogers und Dolly Parton, Text von Kenny Rogers

Die Nutzung dieses Werks für Text- und Data-Mining im  
Sinne des § 44b UrhG bleibt explizit vorbehalten.

Covergestaltung Hauptmann & Kompanie Werbeagentur,  
Zürich

Coverabbildung Gaby Gerster/Feinkorn

Satz aus der Scala Pro

bei Dörlemann Satz, Lemförde

Druck und Bindung GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-499-01835-0

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:  
[produktsicherheit@rowohlt.de](mailto:produktsicherheit@rowohlt.de)

# Vorwort

Liebe Leserin,

ich habe mich auf die Suche begeben. Die Suche nach Wahrheiten und die Suche nach Antworten. Nicht nur, weil ich Gynäkologin bin, sondern auch als Mensch und als bekennende Frauen-Freundin wollte ich die Architektur der weiblichen Sexualität ergründen, den sinnbildlichen Bewegungsapparat unserer sexuellen Psyche verstehen und die Mysterien des Sex begreifen. Herausgekommen ist das Buch, das du in den Händen hältst. In diesem Werk habe ich alles gebündelt, was Medizin und Wissenschaft derzeit über Sex wissen, und noch ein bisschen mehr. Es war mir ein Anliegen und ein Bedürfnis, diese Aufgabe so zu erledigen, dass dieses Buch die Art, wie du über Sex im Midlife denkst und fühlst, für immer zum Positiven verändert. Ich hoffe, das ist mir gelungen, denn ich muss dir etwas sehr Wichtiges sagen: Wir sind die längste Zeit angelogen worden, du und ich. Wir alle sind angelogen worden. Wir sind angelogen worden über Sex, über die Wechseljahre und auch über die Wahrheit unseres Sexlebens nach 45. Ja, wirklich.

Was haben wir nicht schon alles gehört: Nachlassende Lust sei bei uns Frauen normal – bei unserem vollgepackten, stressigen Alltag müsse es ja unweigerlich irgendwann so kommen. Und warum würden wir in unserem Alter überhaupt noch

Sex wollen? Diese und ähnliche Aussagen haben auch meine Patientinnen und Followerinnen auf Social Media immer wieder von Ärzten und Ärztinnen und ihrer Umgebung gehört, obwohl sie sich alles andere als alt fühlen.

6 Diese Diskrepanz zeigt sich noch stärker jenseits der 50: Frauen werden entmutigt, ihr Intimleben zu verbessern, und ab 60 werden sie bei Sorgen um ihr Liebesleben medizinisch nur noch belächelt und marginalisiert. Dabei ist unsere sexuelle Gesundheit immer noch Gesundheit, und daher sollten wir sie genauso ernst nehmen wie die physische oder die mentale Gesundheit – sie alle greifen ineinander. Dagegen musste ich etwas unternehmen, denn die Wahrheit ist, dass unser Sexleben mit über 45 nicht nur so gut sein kann wie vorher, sondern deutlich besser. Aber ich greife voraus.

Denn zunächst einmal muss ich dir noch was erzählen: Das Wissen in diesem Buch ist nicht exklusiv für Frauen im Midlife. Alle Informationen darin sind ebenso relevant für Frauen, die deutlich älter oder jünger sind und wissen wollen, was noch kommen kann in ihrem Sexleben. Es ist sogar – oder gerade – für junge Menschen interessant, die ihr Wissen über Sex aus den sozialen Medien haben oder nur in der Schule «Sexualaufklärung» erhalten haben. Wir wissen alle, dass das meistens nur schlichte Reproduktionsbiologie ist, mehr nicht. Kein Wunder, dass alle so viele Fragen und Unsicherheiten haben. Wir ahnen tief in uns, dass es mehr geben muss. Unser Körper und unser Herz sehnen sich nach menschlichen, sexuellen Begegnungen, durch die wir uns lebendig fühlen.

Und das ist noch nicht alles: Die Wahrheiten, die du auf den nächsten Seiten finden wirst, haben universellen Charakter und gelten für alle Menschen. Alle haben zum Beispiel einen

Phallus: Männer haben einen Penis, Frauen haben eine Klitoris, intersexuelle und transsexuelle Menschen haben eins von beidem bzw. eine Variante davon. Alle Menschen haben und brauchen Testosteron als zentrales Hormon für ihren Körper. Das ist keine Erfindung von mir oder gar etwas Politisches (Gott bewahre), sondern ein biologischer Grundsatz des Menschseins, über den seltsamerweise niemand spricht.

7

Die sexuelle Aufklärung von Erwachsenen ist eben nach wie vor schlecht; alle Welt redet scheinbar über Sex, nur spricht niemand die Fakten vollständig aus, und noch dazu versteht jeder nur die Hälfte. Die Qualität unserer Kommunikation ist mangelhaft, unsere Aussagen sind unvollständig. Die Sexualwissenschaftler:innen sprechen ihre eigene Sprache, die Gynäkolog:innen eine andere, die Medien rufen dauernd etwas Unqualifiziertes dazwischen, und am Ende ist alles *lost in translation*.

Unsere Sexualität ist eben nicht nur reine Biologie, sie basiert auch nicht nur auf psychologischen Theorien von Sexualwissenschaftler:innen wie Alfred C. Kinsey oder William Howell Masters und Virginia Johnson. Wer sich aufmacht, Sex zu erklären, ohne das gesamte Spektrum miteinzubeziehen, wird Menschen nicht nachhaltig erreichen oder ihr Leben verbessern. Und damit kommen wir zum Kern des Problems. Während meiner Recherchen ist mir eins immer wieder aufgefallen: Die Fachrichtungen reden nicht miteinander. Daher war es mir ein Anliegen, in diesem Buch die drei wichtigsten Komponenten der sexuellen Gesundheit und des sexuellen Menschseins miteinander zu verbinden, damit du ein vollständiges Bild erhältst. Diese Dreifaltigkeit besteht aus der biologischen, der medizinischen sowie der seelischen Komponente der Sexualität. Diese habe ich für dich logisch aufbauend

strukturiert: die Basics unten, das fortgeschrittene Wissen in der Mitte und der wichtige seelische, ätherische Anteil, der so schwer einzufangen ist, on top. Da das Ganze eine «V»-Form hat, darf ich vorstellen: *The Perfect V*.

8



Ganz unten an der Basis sehen wir das Wissen um die Anatomie, die Theorien um sexuelle Reaktionen und Abläufe sowie die Biochemie der sexuellen Entwicklung. Das ist das Fundament, das du brauchst, um sattelfest in der anatomischen und sexuellen Biomechanik zu sein. Im ersten Teil des Buches beginnen wir daher mit der noch weitestgehend

unverstandenen weiblichen Anatomie und mit der sexuellen Lustentwicklung und erforschen dann die Alchemie der Libido mit den wichtigsten Hormonen, die für Sex zuständig sind.

Darauf aufbauend befassen wir uns im mittleren Teil mit der Gesundheit der sexuellen Organe. Wir lernen, wie man ganz konkret anhand von Blutwerten eine hormonell bedingte Libidostörung diagnostizieren und was man dagegen tun kann. Außerdem erfährst du alles, was du medizinisch wissen musst, um Schmerzen beim Sex endgültig loszuwerden, und wie man sensibel, aber effektiv mit sexuellen Problemen beim Partner umgehen kann. Die «Wechseljahre des Mannes» dürfen hier natürlich auch nicht fehlen.

Es geht mir aber in diesem Buch nicht nur darum, aus einem nicht existenten Sexleben ein halbwegs funktionierendes zu machen. Auch die reine Problembeseitigung, die aus schlechtem Sex tolerablen macht, ist mir zu wenig. Im Grunde wollen wir doch alle den für uns bestmöglichen Sex erleben, aber viele herkömmliche Methoden haben bisher versagt, meist, weil nur ein Teilaspekt behandelt wird. Sogar in der Sexualtherapie hat man gesehen, dass, wenn lediglich punktuell Probleme gelöst werden – wie Orgasmusschwierigkeiten oder eine schwache Libido –, diese irgendwann durch neue ersetzt werden. Aus diesem Grund haben theoretisch ausbehandelte Menschen oft nachweislich nicht mehr Sex als vorher. Dabei ist ein derartiges Symptom oft ein Hilferuf unserer sexuellen Seele, der stille Passagier der Sexualität, der in jedem von uns mitreist. Die sexuelle Seele will erst mal gesehen und verstanden werden – wir werden sie im dritten Teil näher kennenlernen.

Obwohl viele Frauen jenseits der 50 deutlich besseren Sex erleben als je zuvor, ist mir in Gesprächen mit vielen meiner Patientinnen in den letzten 25 Jahren immer wieder begegnet,

dass Sex in Langzeitbeziehungen zwar stattfindet, aber eher routiniert und kein inspirierender Akt (mehr) ist, auf den man sich freut. Niemand vermisst natürlich blasse sexuelle Erlebnisse, bei denen das Wort Vanilla fast durch «geschmacksneutral» ersetzt werden kann. Die Entscheidung gegen solchen Sex finde ich nicht unnormal oder verklemmt, sondern verständlich.

Daher geht es im dritten Teil auch um die Evolution unserer eigenen sexuellen Beziehung. Wir erforschen und lernen von den Besten, was man tun kann und was die wichtigsten Zutaten sind, damit Sex nicht nur gut ist, uns nicht nur guttut, sondern auch repariert und heilt. *Good sex can do that.*

Wenn jemand sexuell gesund ist und sich geerdet fühlt, strahlt er oder sie das in allen anderen Lebensbereichen aus. Das spürt man unbewusst im Umgang miteinander: Sex spielt im Subtext mit, wird im Mittelhirn registriert, wie Feinpartikel in der Atemluft nimmt man es auf, kaum wahrnehmbar und doch spürbar. Umgekehrt spüren wir ebenfalls, wenn eine sexuelle Seele sich aus diversen Gründen zurückzieht; das liegt aber nicht in der Natur der sexuellen Seele, die nicht aufgibt und auch nicht altert, denn sie möchte eigentlich wieder mitspielen. Es ist wichtig, sie zu reaktivieren, denn guter Sex ist Nährstoff für die Liebe, und Liebe ist gleichzeitig der fruchtbare Boden für Sex. Besser ist es, dieses Ökosystem aufrechtzuerhalten. Denn wenn es gestört wird, sorgen wir uns, und zu Recht – schließlich sind es doch unsere Beziehungen zueinander, die uns gesund und glücklich halten können. Ohne eine sexuelle Kommunikation ist bei vielen Menschen ein Teil der Beziehung auf stumm gestellt.

Jeder aber, der guten Sex mit einem starren Rezept oder einer pauschalen Lösung für alle garantiert, muss scheitern,

denn dazu ist jede sexuelle Geschichte zu einzigartig und die Beziehung zwischen zwei Menschen zu sehr in Bewegung. Mir geht es um etwas viel Effektiveres: dir allein die Zutaten für großartigen Sex zu geben, damit du selbst dein Rezept und das für dich richtige Mischverhältnis zusammenstellen und je nach Bedarf immer wieder anpassen kannst. Nur so können wir unserer sexuellen Seele dauerhaft gerecht werden und vollkommen als Mensch in uns selbst ankommen.

11

Ich habe irgendwo mal gelesen: Nur weil du älter wirst, musst du nicht aufhören, Sex zu haben – aber wenn du aufhörst, Sex zu haben, beginnst du zu altern. Sex sollte man haben können, solange man will, und nicht aufhören müssen, nur weil unser Körper uns Steine in den Weg legt oder weil Ärzt:innen uns an unser Alter erinnern. Was für ein Glück, dass sexuelle Erfüllung im Alter nicht nur machbar ist, sondern deutlich häufiger existiert, als gemeinhin angenommen. Freue dich darauf! Wir kriegen das hin – denn guter Sex ist Vitalität. Grandioser Sex fühlt sich unendlich an, zeitlos, und das ist das Gegenteil von Verfall und Siechtum.

Und nun – lasst uns beginnen.

Deine

A handwritten signature in cursive script that reads "Sheila de LF". The letters are fluid and connected, with a decorative flourish at the end of the "F".

PS: Wir wollen uns duzen, oder? Ich bin die Sheila. Es freut mich, dass du dabei bist.

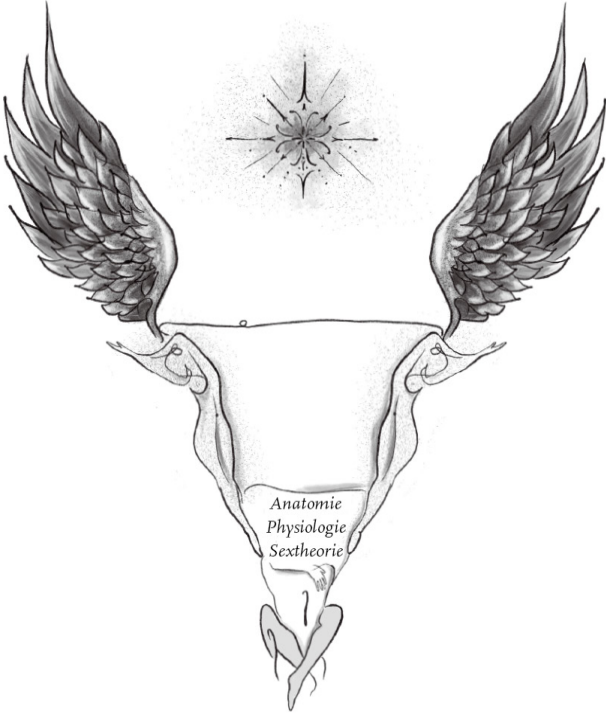
Teil 1:

# **You Can't Start a Fire Without a Spark**

12

«You can't start a fire,  
You can't start a fire without a spark.»

*Bruce Springsteen*



## **Move Like Jagger – Warum sollten wir überhaupt Sex im Alter haben?**

Als ich eines Herbstes geschäftlich in Berlin war, erlaubte ich mir den Luxus, abends eine Saunalandschaft zu besuchen. Die Woche war lang gewesen, und ich freute mich auf einige erholsame Stunden allein. Nach drei Saunagängen lag ich in einem fast leeren Ruheraum, in meinen Hotel-Bademantel eingekuschelt auf einer sehr gemütlichen Liege bei gedämpftem Licht. Es war schon etwas später am Abend und draußen dunkel, die Saunalandschaft war bereits etwas leer, da einige bereits den Heimweg angetreten hatten.

Die Liegen im Ruheraum waren auf den beheizten Außenpool gerichtet, der in der Dunkelheit hell leuchtete und wegen der kühlen Außentemperaturen etwas mystisch dampfte. Ein Mann schwamm langsam in die Mitte des Pools und hielt vor dem Ruheraum inne. Er war so um die 50, schätzte ich, mit dunklem, lockigem Haar und einem kurzen Bart, der bereits weiße Tupfen hatte. Glücklicherweise sah er aus. Ich dachte erst, er sähe jemanden an, der auch im Ruheraum ist, bis ich verstand, dass er einfach zufrieden vor sich hin lächelte, verträumt und gelöst, sicherlich nach einigen entspannenden Stunden in der Sauna. Seine Partnerin, eine dunkelhaarige Frau mit einer weißen Blocksträhne im Haar, ähnliches Alter, schätzte ich, war die einzig andere Person im Pool. Sie schwamm im leuchtenden, dampfenden Wasser langsam auf ihn zu und pflanzte ihm gedankenverloren einen Kuss auf die Schläfe. Draußen fing es

an zu nieseln. Er lehnte sich zurück, um den Nieselregen auf seinem Gesicht zu spüren. Sie umarmte ihn von hinten. Beide sprachen kein Wort.

Nicht oft hat man die Möglichkeit, so viel Innigkeit unbemerkt zu beobachten. Mein Autorinnen- und Wissenschaftlerhirn fing an, die Geschichte weiterzuschreiben. Hatte dieses Paar Sex? Mein Gefühl sagte mir: ja. Würden sie heute Abend noch Sex haben? Vielleicht. Vielleicht würden sie stattdessen aber auch erschöpft zusammen einschlafen, ohne viele Worte, mit der Gewissheit, in dem anderen ein Zuhause gefunden zu haben. Ich wünschte ihnen guten Sex und dass sie Sex haben würden, so lange sie wollten, selbst wenn sie beide 99 Jahre alt wären. Ich wünschte ihnen außerdem, dass, wenn gesundheitliche Probleme entstehen würden, gleich wie klein, sich von medizinischer Seite aus immer bemüht würde, das sexuelle Erleben dieses Paares zu erhalten, gerade weil es ein wichtiger Teil ihrer Beziehung ist. Die Vorstellung, als behandelnde Person diesen Teil des Lebens bei der Bewältigung von Krankheiten von vornherein auszuklammern, erscheint mir nicht nur respektlos diesen Menschen gegenüber, sondern auch medizinisch schlampig. Ein Kunstfehler fast. Genauso wie es uns Ärzt:innen wichtig ist, die Arbeitsfähigkeit zu erhalten, sollte es ebenfalls einen hohen Stellenwert haben, den Menschen ihr Sexleben weiterhin zu ermöglichen, und zwar bis sie 99 sind, wenn es gewünscht und möglich ist.

Überhaupt: Wenn sie weiter Sex hätten, hätten sie auch deutlich bessere Chancen, 99 Jahre alt zu werden.<sup>1</sup> Wir wissen

---

<sup>1</sup> Stacy Tessler Lindau, Natalia Gavrilova, «Sex, health, and years of sexually active life gained due to good health: evidence from two US population based cross sectional surveys of ageing», *The BMJ*, 10. März 2010.

schon lange, dass sexuelle Aktivität gut für das Herz-Kreislauf-System ist<sup>2</sup> und auch für das Immunsystem und das Nervenkostüm insgesamt. Die Wahrscheinlichkeit für Männer, an einem Herzinfarkt zu sterben, war bei einer Studie um 50 Prozent niedriger, wenn sie mehr als 100 Orgasmen im Jahr hatten.<sup>3</sup>

16 Viele Studien haben einen Zusammenhang zwischen Lebensqualität und sexueller Aktivität im Alter gezeigt.<sup>4</sup> Andere wiederum zeigen deutlich bessere Hirnleistungen und weniger Demenz bei älteren Menschen, die sexuell aktiv sind.<sup>5</sup> Eine faszinierende, große Studie in England zeigte auf, dass ältere Menschen, die sexuell aktiv waren, weniger Entzündungszeichen im Blut hatten. Ihre weißen Blutkörperchen, der CRP-Wert und das sogenannte Fibrinogen, seines Zeichens der Entzündungswert par excellence, waren niedriger als bei Menschen, die unregelmäßig oder nie Sex hatten.<sup>6</sup> Entzündungszeichen heißen in diesem Zusammenhang nicht zwingend, dass ein bakterieller oder viraler Infekt im Körper ist, sondern viel eher, dass krank machende Substanzen im Körper die Gegend unsicher machen und lebensverändernde Krank-

---

2 Gali Cohen, Daniel Nevo, Tal Hasin, Yael Benyamini, Uri Goldbourt, Yariv Gerber, «Resumption of sexual activity after acute myocardial infarction and long-term survival», *European Journal of Preventive Cardiology*, Volume 29, Issue 2, Januar 2022, Seite 304–311.

3 George Davey Smith, Stephen Frankel, John Yarnell, «Sex and death: are they related? Findings from the Caerphilly cohort study», *The BMJ*, Dezember 1997, Seite 1641–1644.

4 N. E. Boyacıoğlu, F. Oflaz, A. Y. Karaahmet, B. K. Hodaei, Y. Afşin, S. E. Taşabat, «Sexuality, quality of life and psychological well-being in older adults: A correlational study», *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 12. Januar 2023.

5 H. Wright, R. A. Jenks, «Sex on the brain! Associations between sexual activity and cognitive function in older age», *Age and Ageing*, März 2016.

6 Mark S. Allen, «Biomarkers of Inflammation Mediate an Association Between Sexual Activity and Quality of Life in Older Adulthood», *The Journal of Sexual Medicine*, Volume 14, Issue 5, Mai 2017, Seite 654–658.

heiten pushen, wie Alzheimer, Bluthochdruck, Schlaganfälle, rheumatische Arthritis und viele Krebserkrankungen.<sup>7</sup>

Anstatt also wie bisher Sex als ein menschliches, aber eigentlich verzichtbares Grundbedürfnis anzusehen, das nicht zwingend zum Überleben gebraucht wird wie Essen oder Trinken, lasst uns schleunigst Platz in unseren Köpfen machen für einen neuen, zeitgemäßerer Gedanken, nämlich, dass Sex ein Biomarker für die Gesundheit ist. Wer gesund und belastbar ist, keine Schmerzen, Infektionen, Depressionen oder Erschöpfung hat, hat vermutlich auch ein Interesse an sexueller Aktivität, zumindest hin und wieder, zumindest mit sich selbst.

17

### *Sex ist ein Biomarker für Gesundheit.*

Es gibt noch einen weiteren legitimen Grund, die Sexualität von Menschen in der zweiten Lebenshälfte zu erhalten: Die Gesundheit von Männern steht auf dem Spiel. Wenn man alle verfügbaren Daten durchleuchtet, wird klar, dass die Gesundheitsdaten von Männern über 50, die allein durchs Leben gehen, grottenschlecht sind im Vergleich zu Männern in einer Beziehung. Sie sind einsamer, sind eher Raucher, neigen eher zu Bluthochdruck und sterben früher als Männer, die in Beziehungen leben.<sup>8</sup> Geschiedene Männer haben ein fast 50 Prozent höheres Risiko, an Krebs zu sterben.<sup>9</sup> Allein aus

---

7 D. Davalos, K. Akassoglou, «Fibrinogen as a key regulator of inflammation in disease», *Seminars in Immunopathology*, 31. Oktober 2011.

8 J. Robards, M. Evandrou, J. Falkingham, A. Vlachantoni, «Marital status, health and mortality», *Maturitas*, Dezember 2012, Seite 295–299.

9 Y. Ben-Shlomo, G. D. Smith, M. Shipley, M. G. Marmot, «Magnitude and causes of mortality differences between married and unmarried men», *Journal of Epidemiology and Community Health*, Juni 1993, Seite 200–205.

sozioökonomischer Sicht müsste es also ein Interesse geben, Menschen in Partnerschaften zu halten. Das geht besser, wenn sie miteinander sexuell aktiv sind, und das idealerweise oft und gerne.

18 Es gab in der Vergangenheit sicherlich gesellschaftliche oder kulturelle Gründe, anzunehmen, dass ältere Menschen postsexuell sein müssen: Die Reproduktionsphase ist schließlich abgeschlossen, aus den Eltern sind Großeltern geworden. Vielleicht gehört sich das nicht mehr in den Augen mancher. Der Begriff aus den Siebzigern oder den Achtzigern «Dirty Old Man» drängt sich mir auf oder in Deutschland der Spruch «Je oller, je doller» – als könnte man nur pervers oder durchgeknallt sein, wenn man im Alter noch Sex haben will.

Wenn wir uns aber umschaun, sehen wir, dass sich das sexuelle Selbstverständnis vieler Menschen im Umbruch befindet; gerade Menschen der sogenannten Generation X, die heute in ihren 50ern sind, fühlen sich jünger und sind oft nicht so mit gesundheitlichen Themen belastet, wie es ihre Eltern in dem Alter waren. Früher hatten viele Menschen bereits mit 60 die dritten Zähne und brauchten Corega Tabs. Es gab Kleidungsgeschäfte mit braunen und grauen Klamotten für die Postmenopausen-Crowd (die gibt es, glaube ich, immer noch, sind aber meiner Einschätzung nach eher auf dem absteigenden Ast). Heute gehen viele Fifty-Somethings zum Zahnbleaching und kaufen sich High-Waist-Jeans bei H&M, und kein Mensch findet das absonderlich.

Viele von uns spüren aber eine Diskrepanz zwischen dem, wie wir uns fühlen, und dem, wie die Außenwelt uns sieht (zum Beispiel, wenn man Teenies zu Hause hat, die ernsthaft glauben, dass man irgendwie mit Mitte 30 aufgehört hat, Sex zu haben). Nirgends aber fühlt man sich sexuell so ungesehen, wie

wenn man vor einem Arzt sitzt, den man wegen eines Problems im Schlafzimmer aufgesucht hat, und dieser die Augenbrauen hochzieht und fragt, warum man denn in aller Welt im Alter von 51 noch Sex haben wolle.

Ich verspreche, das wird dir bei mir nicht passieren, meine Liebe. Wir machen das besser, wir zwei. Ich werde dir in diesem Buch Geschichten von Patientinnen und Pärchen erzählen, die ich in mehr als 20 Jahren gynäkologischer Praxis begleiten durfte. Ich werde dir Carla, Anna, Ingrid, Lori und Leni sowie Sandra und Marcello vorstellen. Du wirst dich vielleicht in einigen Elementen von ihnen wiederfinden, denn diese Menschen gab es so nie wirklich; vielmehr sind sie Konglomerate aus diversen Erlebnissen und Erzählungen. Damit kann ich einerseits die Identitäten meiner Patientinnen schützen, andererseits kommen viele Probleme so gehäuft vor, dass es sich lohnt, die «üblichen Verdächtigen» sowie deren Lösungen zu kennen. Die Menschen in meiner Praxis haben viel erlebt in ihrer Sexualität, und da Sex immer etwas Persönliches ist, wollte ich dir die medizinischen Facts nicht einfach so beibringen, sondern in Zusammenhang mit unseren befreundeten Pärchen, die du auf den nächsten Seiten kennenlernen wirst und die uns durch das Buch begleiten werden.



## **Deine sexuelle Software – Die natürliche Intelligenz der Sexualität**

Anna, 45 Jahre, Lehrerin, kam in mein Behandlungszimmer, stellte ihre Handtasche sorgfältig neben den Sessel und nahm Platz. Sie wäre zur Routine-Vorsorge da, sagte sie, und hätte nichts Besonderes zu berichten. Sie war etwas blass und wirkte müde.

«Wie geht es dir denn sonst? Alles gut, sind die Kinder fit?», fragte ich.

Anna war schon sehr lange eine gute Bekannte, eigentlich kennen wir uns seit dem Studium. Sie studierte auf Lehramt, ich Medizin, und der einzige Verbindungspunkt, den wir damals hatten, war, dass sie den Mitbewohner meines Kumpels Dominique datete. Er hieß Antonio, kam aus Brasilien und absolvierte ein Auslandssemester bei uns an der Uni. Die Beziehung hielt nicht lange, so wie ich es mitbekommen habe, was mich damals nicht weiter verwunderte: Anna stammt aus einem eher konservativen deutschen Zuhause, Antonio dagegen war typisch südamerikanisch. Sie faszinierte das Abenteuer, glaube ich, und er schätzte ihre sanfte, bodenständige Art. Laut Dominique übernachtete sie oft bei Antonio, die Wände in der WG waren dünn, und sie schienen sehr glücklich zu sein. Dann musste er zurück nach Brasilien, sie schrieben sich noch eine Weile und telefonierten, aber vor dem Internet waren Langzeitbeziehungen eine echte Herausforderung, und letzten Endes schief das Ganze ein.

Anna lernte kurz darauf Rainer kennen, ebenfalls Lehramtsstudent, den sie später heiratete und mit dem sie zwei Kinder hat, die heute 9 und 14 sind.

«Ich bin eigentlich nur kaputt, ständig müde und fühle mich ausgelaugt. Den ganzen Tag will jemand was von mir. Rainer geht an den Wochenenden Rennrad fahren, und ich muss mich um Kinder und Haushalt kümmern.»

22

«Anna, das ist kein Wunder, das geht vielen so. Obwohl man versucht, sich die Aufgaben zu teilen – am Ende wollen alle Mama, und alle verlassen sich auf dich.»

Ich blickte in ihre Akte.

«Ich sehe, du hast lange kein Rezept mehr für die Pille abgeholt. Hast du sie abgesetzt? Ich habe meine mit Mitte 40 abgesetzt», sagte ich. «Keine Lust mehr.»

«Jaaa», sagte sie erleichtert, «ich dachte schon, du bist mir böse, dass ich sie einfach nicht mehr nehme!»

Ich winkte ab, verstehe ich doch alles, und wir sind doch erwachsene Frauen.

«Und wie verhütet du?»

Ein Hauch von Verlegenheit huschte über ihr Gesicht. «Kondome», sagte sie.

Kondome. Unter uns, das ist ab 40 das Codewort für: Wir haben so selten Sex, dass ich nicht mehr jeden Tag was nehmen will. An dieser Stelle habe ich als Ärztin zwei Möglichkeiten: angeln oder ignorieren. Ich entschied mich fürs Angeln und warf meine Rute aus: «Wenn man so kaputt ist und abends aus dem Bad kommt und der Mann liegt da im Bett und grinst, denkt man ja nicht selten: Nicht auch noch das ...»

Anna, die Englisch am Gymnasium unterrichtet, lachte und sagte mit perfektem britischem Akzent: «A woman's work is never done.»

Wir lachten zusammen, dann war sie einen Moment still.

«Eigentlich habe ich gar keine Lust mehr. Wenn ich nie wieder Sex haben müsste mit Rainer, wäre ich auch fein damit. Ohne Mist. Glücklicherweise ist er nicht darüber. Aber eigentlich war ich nie so sexbesessen, und jetzt fehlt mir das gar nicht.»

Ich schaute ihr in die Augen. «Willst du das ändern?»

Sie seufzte. «Ja und nein. Manchmal denke ich zurück an die Uni-Tage, weißt du noch? Mit Antonio war alles der Hammer, nur Abenteuer, aber dann war der weg ... Ich war noch nicht bereit für eine Beziehung, doch dann kam Rainer, und der ließ nicht locker. Folgte mir überallhin mit seiner akustischen Gitarre und sang seine spontan selbst getexteten Lieder.» Sie lachte und hielt einen Moment inne. «Gott, war der lustig und albern. Heute ist alles so grau geworden.»

23

Tja, die Anfänge einer Beziehung. Es scheint, als sei Eros in dieser Zeit extra dafür da, uns in diese Beziehung zu bringen, mit der Kraft der Atomspaltung uns in eine Zweisamkeit zu katapultieren. Gerade den Anfängen einer Beziehung wohnt ein Zauber inne; aus dem Nichts wird eine neue Welt gestampft, die Du-und-ich-Welt. Nichts ist aufregender als diese Anfangszeit, die oft der Beziehung sowohl als Basis dient als auch Standards für später setzt.

Der Sex am Anfang einer Beziehung ist natürlich aufregend und spannend (was nicht immer der beste Sex sein muss, aber dazu mehr im dritten Teil). In der ersten Phase hat man Sex, weil es das Herz so will, später oft, weil das Herz Bestätigung braucht, dass die Beziehung noch okay ist. Guter Sex gibt einem Hoffnung, Hoffnung auf eine gemeinsame, glückliche Zukunft. Auch deshalb ist Sex für uns so wichtig.

In einer langen Beziehung Eros aufrechtzuerhalten, ist na-

türlich etwas völlig anderes, weil andere Dinge dazwischenkommen. Meist Dinge, die Schabernack mit unserer Psyche treiben.

Doch noch etwas, was Anna gesagt hatte, hallte mir im Kopf nach. «Was meinst du damit, du warst nie so sexbesessen?»

Sie versuchte erneut, ihre Verlegenheit zu überspielen. Es tat mir leid, und ich fürchtete schon, ich wäre zu weit gegangen mit meiner Fragerei.

24

«Ach, weißt du, ich bin ziemlich spießig und verklemmt groß geworden. Bei uns zu Hause wurde nie über Sex gesprochen. Meine Mutter war die stoische Hausfrau, die die langen Nächte meines Vaters mit der Sekretärin erduldet und ignoriert hat. Ich habe erst während der Uni-Zeit entdeckt, dass Sex gut sein kann, davor war es eher eine krampfige Aktion, eben das, was man halt machen muss in einer Beziehung.»

«Das klingt aber für mich wie eine normale Entwicklung und nicht wie etwas Abwegiges. Wenn zu Hause so viel in Schweigen gehüllt und Sex tabuisiert wird, ist es am Anfang schwer, sich auf unverkrampfte Weise mit Sex anzufreunden.»

Vielen Menschen geht das so. Ein sexnegatives Zuhause kann uns ein Leben lang Probleme bescheren, wenn wir uns nicht damit auseinandersetzen. Dazu würde ich später kommen mit Anna, aber zunächst mussten wir etwas Grundsätzliches aus dem Weg räumen.

«Viele wissen nicht, dass spontane Lustentwicklung für Frauen eher untypisch ist. Wir ticken da einfach nicht so wie der stereotype Durchschnittsmann. Wir haben meistens eine reaktive Lustentwicklung und selten eine spontane. Das Problem entsteht dann, wenn man anfängt, sich selbst dafür zu verurteilen.»

Anna schaute erstaunt, und ja, auch etwas erleichtert.

«Echt?»

«Ja. Die meisten von uns fangen in der Langzeitbeziehung nicht aus dem Nichts an zu köcheln. Wir brauchen den richtigen Kontext. Einfach so den Partner anzuschauen und spontan zu denken «sexy times», das ist eher die Ausnahme als die Normalität.»

Und weil das gerade so wichtig ist, frieren wir das Bild mit Anna kurz ein und halten im Kopf das Video an, um uns mit diesem Thema zu befassen.

25

## **Architektur der Lustentwicklung: Kontext, Gas und Bremse**

Wenn du ebenso erstaunt wie Anna bist, bist du keine Ausnahme. Die Annahme scheint allgemein verbreitet zu sein, dass die einzige «richtige» Lust die spontan entstehende sei und dass die reaktive Lust – sozusagen der Appetit, der beim Essen kommt – irgendwie eine Lust zweiter Klasse sei. Bei nachlassender Lust gerade in Langzeitbeziehungen haben viele eine nervige kleine Stimme im Hinterkopf, die ihnen zuflüstert: Früher musste er dich nur anschauen, dann warst du so weit und wolltest mit ihm Sex. Vielleicht bist du nicht normal. Oder vielleicht war die Beziehung schlicht eine falsche Entscheidung. Irgendwann finden wir uns halbwegs ab und leben damit, dass die Lust immer weniger wird, so ab 50, wenn wir als asexuelle Wesen uns bei unserem ebenfalls asexuell gewordenen Partner einhängen und nachmittags spazieren gehen, durch einen asexuellen Wald voller anderer lustloser Spaziergänger. Die graue Welt der Lustlosen.

Nein, nein und nein. Du musst dein früheres sexuelles Ich nicht an den Nagel hängen. Auch wenn viele Frauen eine idealisierte Vorstellung von «spontanem» Sex haben, wie im Film, wo der Mann mit einer Armbewegung den Schreibtisch abräumt, die Frau hinlegt und sie leidenschaftlichen Sex haben.

26 Ich sage dazu: Bullshit. Diese «spontane Lust», die einen überkommt, ist zwar selten, das stimmt, aber meistens entsteht auch sie nicht in einem Vakuum. Auch spontane Lust hat eine Vorgeschichte, und es gibt gewisse Vorbedingungen, die ihre Entstehung begünstigt haben. Denke mal zurück an das letzte Mal, als du spontan Lust auf Intimitäten hattest: Ich wette, die Lust ist nicht entstanden, als du genervt bei der Kfz-Anmeldestelle in der Schlange standest, sondern war vermutlich das Ergebnis von Ereignissen über eine vorherige Zeitspanne: die letzte Nacht, die ausgesprochen toll war, oder ein gelungener erster Urlaubstag, das Gefühl, endlich gesehen und verstanden zu werden, durch bestimmte Gesten oder beiläufige Berührungen sich begehrt zu fühlen.

Somit ist die spontan entstehende Lust zwar spontan, aber nicht wirklich eine Überraschung. Im Verlauf einer Beziehung, in der der Alltagsstress präsent ist und keiner mehr mit einer Armbewegung den Schreibtisch freiräumt, macht die spontane Lust eher Platz für die reaktive Lust. Diese ist ganz einfach die Lust, die entsteht, wenn man im passenden Kontext Dinge sieht oder erlebt, die wir grundsätzlich sexuell interessant finden. Ganz oft haben wir es mit einer Mischform zu tun: Man ist zum Beispiel empfänglicher für einen sexuellen Reiz und reagiert schneller darauf, wenn man vom Sex von letzter Nacht noch nachglüht.

Die pure spontane Lustentwicklung mit anschließendem Geschlechtsverkehr ist zwar ein begehrtes Ereignis, aber auf-

grund des normalen Alltags von Menschen in Langzeitbeziehungen eher die Ausnahme. Vielmehr ist die reaktive Lustentwicklung vollkommen normal – nämlich als Reaktion auf etwas, das uns gefällt, und immer im richtigen Kontext.

Was heißt in diesem Zusammenhang «Kontext»? Kontext ist die Situation, in der gerade etwas passiert, das unser Gehirn als sexy oder sexuell interessant einstuft, unter dem stets beobachtenden Blick des Dualen Kontrollmodells, das im Kinsey Institute in Indiana entwickelt wurde.

27

*Die rein spontane Lustentwicklung ist bei Frauen seltener. Gerade in Langzeitbeziehungen ist die reaktive Lustentwicklung – oder eine Mischform – die häufigere Variante.*

### *Das Duale Kontrollmodell*

Obwohl man nicht die Geschichte der Sexualwissenschaft kennen muss, um sein Sexleben zu verbessern oder zu erhalten, ist es vielleicht interessant, wenn wir uns einmal vor Augen führen, welche Schritte im letzten Jahrhundert gemacht wurden, die die Türen geöffnet haben für die sexuelle Forschung von heute, und da kommen wir nicht an Alfred Kinsey vorbei. Alfred Kinsey war einer der ersten Wissenschaftler, die das sexuelle Verhalten von Menschen untersuchten. 1953 wagte er sich ähnlich wie damals Captain Kirk mit seinem Raumschiff Enterprise in einen Bereich vor, der noch nie zuvor von Menschen betreten worden war: Er machte es sich zur Aufgabe, die Sexualität der US-amerikanischen Gesellschaft zu kartografieren, und befragte 20 000 amerikanische Männer und Frauen anonym zu ihren sexuellen Vorlieben und Gewohnheiten. Mit dem, was

er zutage förderte, löste er ein Erdbeben aus: vorehelicher Sex, geheime Affären, versteckte Homosexualität, sexuelle Fetische und auch die Erkenntnis, dass viele Frauen beim Sex heimlich masturbieren, weil sie beim ollen «Rein-Raus» nicht zum Orgasmus kommen. Schwer zu sagen, was die damalige US-Gesellschaft am meisten geschockt hat. Er fand außerdem heraus, dass viele Frauen multiple Orgasmen hatten; diese wurden seltsamerweise jahrelang von der Öffentlichkeit und anderen Wissenschaftlern angezweifelt.

Fast forward in die Neunziger: Am Kinsey Institute in Indiana entwickelten John Bancroft und Erick Janssen ein Modell, das allen Eventualitäten des sexuellen Kontexts gerecht zu werden versuchte: das sogenannte Duale Kontrollmodell der Lustentwicklung (Dual Control Model of Sexual Response). Es war primär dazu konzipiert worden, das wissenschaftlich bis dahin eher diffuse Konzept der individuellen Lustentwicklung strukturiert einzuordnen.

Man kann, auch ohne Wissenschaftler zu sein, das Modell bestens nutzen, um für sich selbst einzustufen, was in die persönliche sexuelle Gleichung hineinfließt. Für viele ist das Duale Kontrollmodell ein Lifechanger, daher: Nachfolgend erkläre ich dir alles, was du wissen und verstehen musst. Wenn du das nämlich erst mal gesehen und begriffen hast, vergisst du es nie wieder und kannst es aktiv bei dir anwenden.

Das Duale Kontrollmodell basiert darauf, dass es im Körper des Menschen diverse Systeme gibt, die gegenläufig sind: Es gibt Bizeps und Trizeps, Bauch- und Rumpfmuskulatur, die ausgeglichen trainiert sein müssen, damit Balance und Harmonie entstehen. Im Inneren gibt es ein Nervenkostüm namens «sympathisches Nervensystem», das den Blutdruck hochtreibt und das aktiviert wird, wenn wir in Alarmbereit-

schaft stehen. Daneben gibt es das «parasympathische Nervensystem», mit dem auch der Vagusnerv verbunden ist, das den Blutdruck runter- und uns in den Relaxmodus bringt. Auch dieses System muss in Balance sein, sonst haben wir unter anderem einen zu niedrigen oder einen zu hohen Blutdruck.

Im Reich der Sexualität gibt es laut dem Arbeitsmodell von Bancroft und Janssen ebenfalls ein gegenläufiges System mit einem roten und einem grünen Knopf, oder präziser: ein Gaspedal und eine Bremse.

29

Das Gaspedal wird durch alles aktiviert, was wir sexy finden: der Duft des Partners, an der Klitoris richtig stimuliert zu werden, sexuelle Fantasien, ein Kuss, der alles verändert. Aber die Liste endet nicht mit dem, was wir subjektiv gut finden, es gibt auch Dinge, die uns vielleicht peinlich sind, zu denen unser sexuelles Gehirn «Ja» sagt, aber unser Verstand «Bitte nicht», zum Beispiel: Sexgeräusche von den Nachbarn zu hören oder plumpe pornografisches Material zu sehen. Die Genitalien reagieren unnötigerweise darauf, auch wenn man bereit, diese Dinge gesehen oder gehört zu haben.

Das ist so, weil unser sexuelles Gehirn wie ein Hund ist, der undifferenziert an allem riecht, was irgendwie essbar erscheint (oder auch nicht), und, ohne es besser zu wissen, bereits eine Durchblutung der Genitalien anordnet. Daher darf man das nicht persönlich nehmen, wenn Harald und Gisela aus dem 4. Stock es wieder knallen lassen und man spürt, wie sich irgendwas im Unterleib tut. Das ist normal und heißt nicht, dass du dazustoßen möchtest oder irgendwie Gisela oder Harald sein willst. Am besten die Reaktionen des Körpers nicht persönlich nehmen, das Ganze abheften unter «ein Hund namens sexuelles Gehirn», kurz an der Leine ziehen und weitergehen.

Und dann gibt es noch die Bremsen, und die sind durchaus interessant, weil da die meisten Schlüssel begraben liegen, wenn wir verstehen wollen, warum wir temporär oder regelmäßig keine Lust auf Sex haben.

Dies können Dinge sein, die dauerhaft die Bremse betätigen:

- 30
- Gesundheitliche Einschränkungen, die sexuelle Tätigkeiten erschweren, wie zum Beispiel zu hoher Blutdruck, Migräne, instabiler Blutzucker, eine laufende Chemotherapie, chronische Schmerzen, Depressionen. Aber auch zahlreiche gynäkologische Diagnosen fallen hierunter, wie Dauerblutungen, chronischer Juckreiz am Genital, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Harninkontinenz oder Endometriose.
  - Hormonelle Umstände, die die Lust dämpfen, zum Beispiel die Antibabypille, die Wechseljahre, Eierstockentfernungen oder absoluter Testosteronmangel (darüber sprechen wir später ausführlich, keine Sorge).
  - Die Einnahme von manchen Medikamenten drosselt die Lust, zum Beispiel Antidepressiva oder eine orale Kortisontherapie.
  - Scham wegen des eigenen Körpers: Viele fühlen sich wegen Cellulite, hängenden Brüsten, der Vorstellung, die Vagina sei nach der Geburt «zu weit», oder wegen Dehnungsstreifen in ihrer Haut nicht wohl.
  - Scham, weil Sex «schmutzig» ist: Das sind tief sitzende Glaubenssätze, die einem oft nicht mal selbst bewusst sind (mehr dazu folgt).
  - Partnerschaftskonflikte: Wenn man innerlich bereits die Beziehung verlassen hat, aber noch nicht die Kurve bekommt, um Schluss zu machen.
  - Schmerzen beim Sex: zum Beispiel verursacht durch Hor-

monmangel in der Vagina, unfreiwilliges Verkrampfen (Vaginismus) oder durch Vernarbungen, zum Beispiel nach Operationen im Bauchraum.

- Angst davor, keinen Orgasmus zu bekommen und den Partner zu enttäuschen.
- Angst, nicht feucht zu werden, zu feucht zu werden oder sonst wie nicht zu «funktionieren» beim Sex.
- Sorgen, keine Lust auf Sex zu haben und damit sexuell «defekt» zu sein (das dämpft dann weiter die Lust).
- Der Sex mit dem Partner war das letzte Mal (oder vielleicht immer) nicht gut. Mehr dazu auch später.

31

Und vieles mehr. Und dann gibt es zwischendurch die kleinen Bremsen, wie zum Beispiel:

- Müdigkeit und Erschöpfung
- Akuter Streit mit dem Partner
- Kleine Kinder, die gerade wach sind
- Die Schwiegermutter, die zu Besuch ist
- Unpassender sozialer Kontext (man ist zum Beispiel gerade im Supermarkt)

Im Idealfall befinden sich unsere Körpersysteme im Alltag in Balance: Der Blutdruck ist nicht zu hoch und nicht zu niedrig, der Bizeps ist nicht dauernd angespannt, und man hat eine gesunde Mitte zwischen sexueller Erregung und sexueller Hemmung. Auf diesem Spektrum gibt es auch Menschen, die sich etwas links und rechts der Mitte befinden, doch solange man nicht allzu weit ins Extreme abweicht, gelten all diese Varianten als normal. Die Sensibilität der Gas- und Bremspedale ist bei jedem anders. Zudem gibt es tagesspezifische Formen, nach einem langen Arbeitstag ist man Sex gegenüber eher abgeneigt als im Urlaub.

Außerdem gibt es geschlechtsspezifische Tendenzen: All-

gemein gilt, dass der Durchschnittsmann ein empfindliches Gaspedal hat, das recht schnell auf sexuelle Reize reagiert und sich weniger von störenden Faktoren auf die Bremse treten lässt. Auch das Alter spielt natürlich eine Rolle: Ein junger Mann hat ein sensibleres Gaspedal als ein älterer, gesundheitlich belasteter Mann (hier auch wieder verallgemeinert, wir kennen alle möglichen Ausnahmen).

Frauen haben oft von Haus aus eine eher empfindlichere Bremse und reagieren schneller auf Reize wie zum Beispiel das weinende Kind im Nebenzimmer. Das Ganze ist wie immer auch dem Gesamtkontext unterworfen, in dem jede sexuelle Handlung stattfindet: Ist das Zimmer kalt, hatte man Streit mit dem Partner, der nicht friedlich beigelegt wurde, oder befindet man sich im kuscheligen Bademantel im Hotelzimmer.

Wenn du dich also das nächste Mal ernsthaft fragst, warum du keine Lust auf Sex hast, gehe kurz im Kopf die möglichen Bremsen durch – mit Sicherheit findest du dort schnell eine Antwort. Bei den meisten Frauen ist es so, dass sie glauben, sie hätten von Natur aus keine gesteigerte Lust auf Sex, aber in Wahrheit steht zu viel auf der Bremse, was sie schon gar nicht mehr wahrnehmen.

Zurück zu Anna, drücken wir wieder auf «Play»:

«Ich dachte, ich sei abnormal! Ich habe von meiner Mutter und von meiner Oma immer eingetrichtert bekommen: Nette Mädchen wollen keinen Sex. Meine Mutter hat jedes Mal einen halben Herzinfarkt bekommen, wenn ich mit meinem Freund Schluss gemacht habe.»

Schon während des Studiums war ich irgendwie Ansprechpartnerin für alle Frauen mit Männerproblemen in meiner Umgebung gewesen, und auch Anna und ich unterhielten uns auf mancher Uniparty, spätnachts, draußen bei zwei

Flaschen Bier. Ich habe ein hervorragendes Gedächtnis für alle Geschichten aus der emotionalen Welt, daher war es mir sofort wieder präsent: Anna kam aus einem kleinen nordhessischen Dorf. Dort kannten sich alle, und alle waren entzückt, als sie mit ihrem damaligen Schulfreund zusammenkam. An der Uni hat sie sich dann von diesem Freund getrennt, was zu allgemeinem Entsetzen zu Hause führte.

33

«Ich weiß noch, wie du mir damals erzählt hast, dass deine Mutter geweint hat, als du deinen Freund für Antonio verlassen hast.»

«Ja, sie lamentierte immer, nun sei der Ruf im Dorf dahin, und mich würde kein Mann mehr nehmen. Meine Oma war noch schlimmer, sie hat schon in mein Poesiealbum geschrieben: «Sei wie das Veilchen im Moose, bescheiden, sittsam und rein, nicht wie die stolze Rose, die immer bewundert will sein.»»

Ich seufzte innerlich. Schon sehr früh wurden wir Frauen der Generation X durch Kinofilme und unsere Umgebung darauf programmiert, dass wir dann der Hauptpreis für Männer sind, wenn wir wie die perfekte Prinzessin zwar etwas Erfahrung mit Sex haben, aber nicht so viel, dass wir ihn wirklich brauchen oder – Gott bewahre – einfordern, und stattdessen immer etwas Unschuldiges bewahren.

«Kein Wunder, wenn das die Moralvorstellungen bei dir zu Hause waren – wir leben nicht mehr in den 1960ern. Welche moderne junge Frau will schon sittsam und rein sein?», sagte ich.

Ich erklärte Anna das Duale Modell der Sexualität als Gedankenfutter und entließ sie hoffentlich mit dem Impuls, ihre eigenen Gas- bzw. Bremspedale in Ruhe zu erforschen. Mehr kann man in einem Vorsorgetermin nicht tun, aber immerhin.

Ich ahnte jedoch schon, dass das Thema damit noch nicht abgehandelt war.

## ANTs – Ameisen im Bett

34

Frauen wie Anna erzählen mir oft, dass diese anerzogene negative Einstellung zum Sex wirklich ein Problem für sie in ihrer sexuellen Weiterentwicklung darstellt. Man weiß zwar irgendwann, dass die Scham über Sex abgelegt gehört, und man will diese Last aus der Kindheit abschütteln. Aber Scham ist ein mächtiges Gefühl, das sich nicht so leicht abschütteln lässt. Nach meiner Erfahrung haben viele als Erwachsene schon erkannt, dass die Oma unrecht hatte und dass Sex Spaß machen darf, aber dafür schleichen sich mit zunehmendem Alter neue Botschaften ins Hirn, die man erst einmal erkennen muss. Die Scham findet einen Weg und kehrt zurück in Form von anderen negativen Gedanken, die während des Sex auftauchen. Sextherapeut:innen nennen solche Gedanken *Automatic Negative Thoughts*, abgekürzt ANTs, was ich sehr passend finde, weil *ants* das englische Wort für Ameisen ist. Wer will schon Ameisen im Bett haben?

Es ist eine gute Übung, zu identifizieren, wo und wann man ANTs hat. Sie sind einer der vielen Gründe, warum Frauen Sex vermeiden, sich dessen aber oft nicht bewusst sind. Für Frauen über 40 gibt es eine ganz eigene Reihe an ANTs, schauen wir uns mal die Hitparade an:

1. Ich bin zu dick, meine Bauchdecke ist zu schwabbelig, meine Brüste hängen so hässlich.

2. Meine Vagina funktioniert nicht mehr, wie sie soll, weil ich zu alt bin.
3. Meine Vagina ist zu weit seit den Geburten, der spürt doch nichts mehr und spielt mir hier was vor.
4. Ich werde beim Sex inkontinent, und das Bettzeug wird nass.
5. Ich rieche unten komisch.
6. Ich bin nicht feucht genug, weil ich alt und vertrocknet bin.
7. Wenn ich jetzt nicht komme, habe ich versagt.
8. Meine Vulva sieht alt aus und hat graue Schamhaare.
9. Ich bin nicht sexy, sondern peinlich und verschrumpelt.
10. Ich kann Sex einfach nicht mehr, früher war es einfacher.

35

Fies, oder? Zum Glück ist es meistens nicht so, dass diese Gedanken den Sex dominieren, sondern sie sind eher wie Ameisen beim Picknick: Sie tauchen auf, laufen weg, kommen wieder. Viele Frauen finden den Sex dennoch okay, aber diese Ameisen nerven. Sie haben zwar nicht den Ausflug ruiniert, aber ein Picknick im Freien ist besser ohne Insekten als mit.

Der einfachste und schnellste Weg, mit ANTs umzugehen, ist, sie einfach zu erkennen und nicht so fürchterlich ernst zu nehmen. Ein ANT hat nämlich nur so viel Macht, wie man ihm gibt – am Ende des Tages ist es nur eine Ameise und keine Giftschlange auf der Picknickdecke.

Daher mein pragmatischer Vorschlag: Wenn du während des Sex merkst, dass du solche Gedanken hast und sie deinen Flow stören, halte einen Moment inne und schnipse die Ameise im Geiste mit dem Finger weg. Richte deine Aufmerksamkeit anschließend bewusst auf das, was sich angenehm anfühlt – das Streicheln, die Penetration, die Haut des Partners, sprich:

auf Pleasure. Wie das am besten geht, meine Liebe, lernen wir im dritten Teil sehr ausführlich.

[...]