

CARSTEN MÜLLER

*Das  
andere  
Paarbuch*

LOVE

PEACE

Dein SPIEGEL  
Bestseller-  
Autor

& WIR

**MEHR NÄHE & MEHR LUST  
FÜR ALLE, DIE SICH LIEBEN**



CARSTEN MÜLLER

*LOVE* *Das  
andere  
Paarbuch* *LOVE*  
**PEACE**  
& *WIR*

**MEHR NÄHE & MEHR LUST**  
FÜR ALLE, DIE SICH LIEBEN



EIN BUCH DER  
EDITION MICHAEL FISCHER

# INHALT

Ein Buch für das WIR und eine „Gebrauchsanleitung“ .....	9
Wie ihr dieses Buch benutzt .....	15
Kleine Veränderungen, die Großes bewirken .....	16
<b>TEIL I: ÜBER UNS REDEN</b> .....	19
1. Vorspiel oder Hauptgang? Hauptsache lecker! .....	20
2. Ja, nein, vielleicht – Kommunikation und Konsens .....	30
3. Die Sex-Vita .....	41
4. Diskretion, bitte! Wann Intimität Schutz braucht .....	52
5. „Nein, ich will nicht!“ – Klare Grenzen .....	63
6. Sexuell übertragbare Infektionen .....	73
<b>TEIL II: EURE KÖRPER WAHRNEHMEN</b> .....	85
7. Von Erdbeeren und Genitalien .....	86
8. Scham – Ein Stoppschild mit Sinn .....	97
9. Solo-Sex – Mach's dir schön mit dir selbst .....	105
10. Porno und Wirklichkeit .....	113
11. Träum' weiter – Wie Lust im Schlaf kommt .....	122
<b>TEIL III: WENN DER ALLTAG AM WIR KNABBERT</b> .....	129
12. Der unsichtbare Dritte – Was Stress mit uns macht .....	130
13. Inselmomente .....	144
14. Kinderwunsch und Sex .....	156
15. (Kein) Sex nach Kindern .....	171
16. „Ja, aber ...“ – Warum wir uns im Kreis streiten .....	182

<b>TEIL IV: LIEBE AUF DAUER</b> .....	191
17. Was Kinder mit eurem Sex machen .....	192
18. Game over oder neue Runde? – Wenn mein Partner mich nicht mehr antört .....	202
19. Eure Zukunft braucht mehr als Vergangenheit .....	210
20. „Heute komme ich nicht!“ .....	220
<b>TEIL V: MIT UNTERSCHIEDEN UMGEHEN</b> .....	237
21. Ungleiche Lust – Wenn einer immer mehr will .....	238
22. Mütze auf, Socken an – Lust auf Wärme .....	248
23. Eifersucht – Eines der normalsten Gefühle der Welt .....	258
24. Offen für alles? .....	270
<b>TEIL VI: FANTASIE UND WIRKLICHKEIT</b> .....	283
25. Sexting – Erotische Kommunikation .....	284
26. Sex „außerhalb“ .....	294
27. Sex-Partys .....	307
28. Die Gedanken sind frei – Sexuelle Fantasien .....	320
Links und Unterstützung .....	330
Danksagung .....	331
Quellen .....	332

# EIN BUCH FÜR DAS WIR UND EINE „GEBRAUCHS- ANLEITUNG“

## Wie man dieses Buch (nicht) liest

Es gibt Bücher, die man verschlingt. In einer Nacht, unter der Bettdecke, mit Taschenlampe. Dieses Buch ist keins davon.

Dieses Buch will Zeit. Es will Raum. Es will, dass ihr zwischendrin innehaltet und euch anschaut. Dass ihr lächelt, vielleicht auch weint, auf jeden Fall aber ins Gespräch kommt. Über Sex, über Liebe, über euer WIR.

Denn darum geht es hier: um das WIR. Nicht um perfekten Sex, nicht um Orgasmus-Garantien oder „die eine richtige“ Technik. Sondern um euch beide. Um das, was zwischen euch ist. Um das, was sein kann. Um das, was wächst, wenn ihr euch Zeit nehmt. Füreinander. Für eure Lust. Für eure Beziehung.

## Eine Gebrauchsanleitung (die eigentlich keine ist)

Dieses Buch könnt ihr nutzen, wie ihr wollt. Aber wenn ihr mich fragt – und ihr habt es ja aufgeschlagen, also fragt ihr –, dann habe ich ein paar Empfehlungen:

**LEST ES GEMEINSAM. LAUT.**

Ja, wirklich. Verabredet euch für einen ruhigen Abend, macht euch einen Tee (oder schenkt euch einen Wein ein,

ich urteile nicht), kuschelt euch aufs Sofa und lest euch die Kapitel gegenseitig vor. Abwechselnd. Ganz nach dem Motto: „Eine Seite du, eine Seite ich.“

Warum? Weil gemeinsames Vorlesen schon ein WIR-Moment ist. Weil ihr euch dabei anschaut. Weil ihr spürt, wenn der andere bei einem Satz stockt oder lächelt. Weil ihr in diesen Momenten zusammen seid – ohne Handy, ohne Ablenkung, nur ihr zwei und die Geschichte eines Paares, das vielleicht gerade durch etwas geht, das ihr auch kennt. Ihr lest Geschichten, über die ihr reden könnt. So frei, wie ihr wollt. Das ist manchmal leichter, als im Gespräch sofort über euch selbst zu sprechen. Die Geschichten der anderen bauen eine Brücke – zu eurem WIR.

#### **NEHMT EUCH ZEIT.**

Das ist kein Buch, durch das man nur so durchrauscht. Es ist auch kein Ratgeber, den man von vorne bis hinten durcharbeitet und dann abhakt. Es ist eher eine Sammlung von Inseln – Inselmomenten, wenn ihr so wollt –, an denen ihr anlegen könnt, wenn ihr sie gerade braucht.

Oder ihr seht es als WIR-WIKI: Euch beschäftigt ein Thema – ihr schlagt es nach. Habt ihr Lust, gemeinsam Neues zu entdecken? Lest die Kapitel über Experimente. Fühlt ihr euch eifersüchtig? Dann schaut euch das Eifersucht-Kapitel an. Habt ihr das Gefühl, im Alltagsstress unterzugehen? Schlagt das Stress-Kapitel auf. Ist Sex gerade irgendwie ... anstrengend geworden? Vielleicht hilft das Kinderwunsch-Kapitel. Oder das über Grenzen. Oder das über Scham.

#### **MACHT EUCH NOTIZEN.**

Ja, im Buch. Mit Stift. (Ich weiß, manche von euch zucken jetzt zusammen. Aber: Es ist EUER Buch!)

Unterstreicht Sätze, die euch ansprechen. Schreibt „Das kennen wir!“ an den Rand. Oder markiert Stellen mit Fragezeichen. Haltet eure WIR-Momente fest. Die kleinen Erkenntnisse, die ihr beim Lesen gewinnt. Die Gespräche, die danach entstehen. Die Vereinbarungen, die ihr trefft.

Dieses Buch soll leben. Mit euch.

#### **LEGT ES NICHT WEG.**

Legt es auf den Nachttisch. Auf den Couchtisch. Irgendwo, wo ihr es seht. Wo ihr es in die Hand nehmen könnt, wenn ihr gerade einen Impuls braucht.

Und dann – und das ist mein Lieblings-Tipp – lest es in fünf Jahren noch mal.

Ernsthaft. Setzt euch einen Reminder in den Kalender. Heute in fünf Jahren. Und dann nehmt ihr dieses Buch wieder zur Hand, mit all euren Notizen, euren Unterstreichungen, euren WIR-Momenten von damals – und ihr schaut: Was hat sich verändert? Wo stehen wir jetzt?

Ein WIR entwickelt sich. Es verändert sich. Und das ist nicht nur okay – das ist das Schönste daran.

#### **ALLES IST ERLAUBT.**

Ihr dürft beim Lesen lachen. Weinen. Nicken. Widersprechen. Diskutieren. Euch umarmen. Sagen: „Das sehen wir aber anders!“ Oder: „Genau das!“

#### **Das WIR ist kein Beton**

Ich erlebe in meiner Praxis oft Paare, die denken, ihr WIR müsse stabil sein wie Beton. Fest, unveränderlich, für immer gegossen. Und dann kommt das Leben dazwischen – ein neuer Job, ein Kind, Stress, Krankheit, eine attraktive Kollegin –, und plötzlich hat der Beton Risse.

Aber ein WIR ist kein Beton. Ein WIR ist eher wie ein See. Manchmal liegt er ruhig da, spiegelglatt, die Sonne glitzert auf der Oberfläche. An anderen Tagen wirft jemand einen Stein hinein – und der zieht Kreise. Große Kreise. Das Wasser bewegt sich, es schlägt Wellen. Aber der See bleibt. Er ist nicht kaputt. Er ist lebendig.

In diesem Buch findet ihr achtundzwanzig solcher Steine. Achtundzwanzig Themen, die Wellen schlagen können: Eifersucht. Scham. Stress. Kinderwunsch. Grenzen. Fantasien. Jedes Kapitel enthält eine Geschichte von Menschen, die in meine Praxis gekommen sind – weil sie merkten, dass ihr See gerade Wellen schlägt. Und wisst ihr was? Das ist okay. Das ist sogar gut. Denn nur wer die Wellen spürt, merkt auch, dass da ein See ist.

### Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Ich arbeite seit vielen Jahren mit einzelnen Menschen und mit Paaren. Und eines habe ich in all der Zeit gelernt: Die meisten Menschen, die zu mir kommen, haben keine „kaputte“ Partnerschaft oder Sexualität. Im Gegenteil. Sie wissen, dass ihr WIR kostbar ist. Sie wollen mehr WIR.

Sie brauchen keine Techniken oder Tricks. Sie brauchen Verständnis. Raum. Zeit. Jemanden, der sagt: „Das, was ihr gerade durchmacht – das ist normal. Und es gibt einen Weg dadurch.“

Dieses Buch kann keine Beratung oder Therapie ersetzen. Aber es kann euch zeigen: Ihr seid nicht allein. Andere kämpfen mit denselben Themen. Und oft braucht es nur einen kleinen Impuls, ein neues Wort, eine andere Perspektive – und plötzlich bewegt sich etwas.

Ich schreibe für euch. Für Menschen, die Gefühle füreinander und miteinander teilen wollen, aber gerade nicht mehr wissen, wie. Für Menschen, die merken, dass Sex und Beziehung komplizierter sind, als sie dachten. Für alle, die sich fragen: „Geht das nur uns so?“

Nein. Das geht vielen so.

Die gute Nachricht ist: Es kann besser werden.

Und noch etwas ganz Wichtiges: Was bei mir landet, ist vertraulich. Der Stoff für dieses Buch ist echtes Leben, aber die Namen und die Details verraten nicht, wer die Menschen wirklich sind.

### Was euch hier erwartet

In den folgenden Kapiteln lernt ihr Menschen kennen. Antonia, die eifersüchtig auf die Assistentin ihres Mannes ist. Leya und Kai, bei denen Sex zum Kinderwunsch-Projekt wird. Jens, der sich für seinen Körper schämt.

Manche von ihnen werden euch vertraut vorkommen. Andere vielleicht nicht. Aber in jedem Kapitel steckt etwas Universelles: die Sehnsucht nach Nähe. Der Wunsch, gesehen zu werden. Die Angst, nicht zu genügen. Die Hoffnung, dass es wieder besser wird.

Ihr findet in diesem Buch auch Wissen. Und praktische Impulse, die ihr direkt umsetzen könnt – zum Innehalten, zum Nachdenken, zum Ausprobieren.

Manche Kapitel haben Konzepte, die hängen bleiben: das Stoppschild der Scham. Das Käsebrot und das Gourmet-Menü beim Kinderwunsch-Sex. Die Inselmomente im Alltag. Die Zwanzig-Sekunden-Umarmung.

Nehmt mit, was euch hilft. Lasst liegen, was nicht passt.

## Der Dreiklang

Am Ende geht es in diesem Buch um drei Dinge:

**LOVE** – die emotionale, romantische Seite. Die Leidenschaft. Die Zuneigung. Die Intimität. Das „Sich-Lieben“.

**PEACE** – der Umgang miteinander. Die Harmonie. Die Konfliktlösung. Der Respekt. Die innere Ruhe. Das friedliche Miteinander, auch in schwierigen Zeiten.

**WIR** – die Gemeinschaft. Das Teamgefühl. Die gemeinsamen Ziele. Die Partnerschaft als Einheit. Das Zusammenwachsen, ohne sich selbst dabei zu verlieren.

Wenn diese drei Dinge im Gleichgewicht sind, dann fühlt sich eine Beziehung gut an. Dann macht Sex Spaß. Dann trägt das WIR.

Also dann ... Macht es euch gemütlich. Nehmt euch Zeit. Lest zusammen. Lacht zusammen. Redet miteinander. Und vor allem: Seid sanft mit euch. Mit eurem WIR. Mit eurem See, der gerade vielleicht Wellen schlägt. Dieses Buch ist ein Angebot. Eine Einladung. Ein Raum, in dem alles sein darf.

*Schön, dass ihr da seid!*  
*Carsten*

Ein letzter Gedanke: Wenn ihr während des Lesens merkt, dass ihr mehr Unterstützung braucht – dann holt sie euch. Paarberatung ist keine Niederlage. Sie ist ein Zeichen, dass euch eure Beziehung wichtig ist.

# WIE IHR DIESES BUCH BENUTZT



### WISSEN FÜR EUCH:

Hier findet ihr wertvolles Hintergrundwissen aus meinem Berufsalltag und aktuelle Forschung.



### THINK ABOUT:

Einmal kurz innehalten, nachdenken, einordnen und die Gedanken auf euer Leben übertragen – wenn es für euch passt.



### IMPULS:

An dieser Stelle wird's konkret. Hier findet ihr Übungen und Umsetzungsmöglichkeiten – um euer WIR zu gestalten.

# KLEINE VERÄNDERUNGEN, DIE GROSSES BEWIRKEN

**B**evor wir gemeinsam in dieses Buch eintauchen, finde ich es wichtig, dass ihr wisst, wer ich bin und was meinen Blick geprägt hat.

Ich selbst brauche das immer – denn ich möchte mir darüber im Klaren sein, wer der Mensch da gegenüber ist. Damit ich einordnen kann, was jemand erzählt. Deshalb will ich dir die Möglichkeit ebenfalls geben.

Ich wurde 1981 zwischen Niederrhein und Ruhrpott geboren. Mit Herz und Seele absolutes Ruhrpott-Kind. Aufgewachsen zwischen Fleischtheke und Trinkhalle. Die eine Omma hatte die Trinkhalle, die andere die Metzgerei.

Ich kann mich noch gut an eine Szene erinnern: Meine Omma hat mir mal erzählt, dass sie den Kunden, die Geld hatten, die Wurst manchmal ein bisschen teurer verkauft hat. Dafür gab's bei den Kunden, bei denen sie das Gefühl hatte, die brauchen's gerade, einfach ein paar Scheiben mehr obendrauf.

Das fand ich stark, das hat mich schon als Kind beeindruckt und bis heute meine Haltung zu Menschen geprägt. Für mich heißt das nämlich: Ich kann im Kleinen was verändern – vielleicht kommt daher auch meine Aufmerksamkeit für Details.

Ich mag diese kleinen Dinge, die am Ende zu was Großem werden. Kleine Puzzleteile, aus denen irgendwann ein riesiges Bild entsteht. So arbeite ich auch mit Menschen: kleine Dinge anschauen und jeden Teil wertschätzen, weil er zum großen Ganzen dazugehört. Egal, wie groß die Unterschiede sind.

Hier im Ruhrgebiet ist es nämlich so: Verschiedenheit ist normal. Ehrlichkeit und Klarheit auch, und wenn hier eins funktioniert, dann ist das, mit Menschen ins Gespräch zu kommen.

Wir sind alle Menschen. Egal, wo jemand herkommt, wie er aussieht, ob man die Sprache versteht oder nicht, worauf jemand steht oder in was für Beziehungen ein Mensch lebt – solange es freiwillig und im Einklang mit dem Gesetz ist, ist doch alles cool.

Woran ich mich ebenfalls noch gut erinnern kann: Als ich so elf oder zwölf war, hat meine andere Omma – die von der Trinkhalle – jedes Mal, wenn ich die Bravo gelesen habe (auch zu Aufklärungszwecken, obwohl ich das eigentlich nicht durfte), einfach in sich hineingegrinst, weil sie mir zugetraut hat, dass alles schon gut wird. Dieses Grundvertrauen war immer spürbar. Und am Ende war es dann ja auch so: Auch wenn mein beruflicher Weg alles andere als gradlinig war, wurde alles gut.

Ich habe Musik schon immer mehr geliebt als Mathe und einen ziemlich schlechten Realschulabschluss gemacht. Es folgte eine Erzieherausbildung, danach habe ich mein Abi nachgeholt und Soziale Arbeit studiert. Während des Studiums war ich selbstständig mit einer Konzertagentur und als Tourmanager in Europa unterwegs. Die Erfahrung

mit Menschen und das Organisieren sind Fähigkeiten, von denen ich bis heute massiv profitiere.

Nach dem Studium habe ich in der Jugendhilfe gearbeitet und dort gemerkt, dass all die Fragen rund um Sexualität eigentlich nur aus dem Bauch heraus beantwortet wurden. Es gab dazu so wenig Fachliches in meiner Ausbildung. Deswegen habe ich angefangen, mich weiterzubilden: Sexualpädagogik, dann Sexualmedizin. 2015 habe ich den Schritt in die komplette Selbstständigkeit gewagt und die Fachberatungsstelle Praxis für Sexualität gegründet.

In der Praxis für Sexualität habe ich von Anfang an einen Begriff genutzt, den ich an sehr vielen Stellen passend finde: Herzensbildung. Das ist es, was ich tagtäglich tue.

Love, Peace und vor allem das WIR – das entsteht nicht von allein, das will gelernt sein. Das zu unterstützen, das ist mein Antrieb, meine Energie, meine Mission.

Die Omma mit der Metzgerei hat mir viele Weisheiten mitgegeben, eine davon war: „Alleine bisse schneller, zusammen kommste weiter.“ In diesem Buch geht es ums Weiterkommen.

Jeder Mensch ist wertvoll – und das will ich den Menschen mitgeben, sowohl in meinen Beratungen als auch hier in diesem Buch.

Wie toll, dass du es dir wert bist, diese Zeilen zu lesen, dass du dieses Buch gekauft hast und daran glaubst – oder zumindest hoffst –, dass sich was verändern lässt.

Genau so schaue ich auf dich: Ich traue dir und euch zu, dass das hier gut wird.

## TEIL I

# ÜBER UNS REDEN

## *Die Basis eurer Beziehung für ein glückliches WIR*

**W**isst ihr noch, wie das am Anfang war? Rosarote Brille, Schmetterlinge im Bauch, alles Puderzucker. Diese Phase, in der ihr über alles geredet habt – über Gott und die Welt, über Träume, über Ängste, über den peinlichsten Moment eures Lebens. Als die Nächte zu kurz waren, weil ihr einfach nicht aufhören konntet zu quatschen.

Und worüber redet ihr heute? Einkaufsliste. Wer den Müll runterbringt. Welche Serie ihr euch als Nächstes ansieht. Terminkoordination.

Das ist nicht schlimm – das ist normal. Der Alltag frisst die großen Gespräche. Aber hier kommt die gute Nachricht: Die Fähigkeit, wirklich miteinander zu reden, ist nicht weg. Sie schläft nur.

Und falls ihr jetzt denkt: „Hä? Wir reden doch. Was will der eigentlich?“ – mega. Dann klopft euch auf die Schulter. Ernsthaft. Doch auch für euch kann dieser Abschnitt wichtig sein. Schaut aus einer für euch neuen Perspektive auf die Themen, die hier behandelt werden. Ich bin mir sicher, auch ihr werdet Impulse finden.

Kommunikation ist die Basis. Das Fundament, auf dem alles andere steht. Ohne sie ist eure Intimität ein Haus ohne Boden.

Ihr erfahrt in diesem Abschnitt, wie ihr miteinander sprechen könnt – und zwar wirklich sprechen, nicht nur Worte austauschen. Wie ihr Konsens lebt und nicht nur nickt. Wie ihr eure Grenzen schützt, auch wenn das manchmal unbequem ist. Wie ihr lernt, auch mal zwischen den Zeilen zu lesen – und klar zu sagen, was los ist.

Es geht um PEACE. Um das friedliche Miteinander, das entsteht, wenn beide wissen: Hier darf ich sein, wie ich bin. Hier werde ich gehört. Hier bin ich sicher.

Fangt hier an. Nehmt euch Zeit. Und redet. Wirklich.

## 1. VORSPIEL ODER HAUPTGANG? HAUPTSACHE LECKER!

### Die Minestrone

Tatjana liegt auf dem Rücken. Sie wacht davon auf, dass Maltes Hand über ihren Bauch gleitet. Langsam, zärtlich. Der Morgen ist ihre Zeit. Sie spürt, wie schnell sich warme Erregung in ihr ausbreitet. Irgendwas hat sie von ihm geträumt. Jetzt fühlt sie seine Erektion ganz real an der Hüfte.

Er küsst ihren Hals. Sie dreht sich zu ihm, sie liebt seine Lippen. Seine Zunge tippt an ihre. Seine Hand wandert tiefer. Sie öffnet die Beine ein wenig, lässt ihn näher kommen. Er kennt ihren Körper, er berührt sie sanft. Mit seinem Finger nimmt er ihre Feuchtigkeit auf, er klopft und

massiert. Es fühlt sich gut an. Richtig gut. Ihre Erregung steigt. Sie streichelt ihn, spürt, wie erregt auch er ist. Alles ist warm und nah und vertraut. Dann küsst er ihre Brustwarzen. Sie seufzt, er stöhnt, er streichelt, und sie kommt. Dieser Moment, in dem ihr Körper loslässt. Der Orgasmus rollt durch sie hindurch, weich und intensiv. Sie atmet aus und lächelt.

Malte hält inne. „Du bist gekommen“, sagt er leise.

„Ja“, antwortet sie.

Dann liegen sie da. Nebeneinander. Die Wärme zwischen ihnen beginnt zu verblassen. Tatjana spürt Maltes unausgesprochene Frage: War das schon alles?

Malte ist noch erregt, aber irgendwie kommt er sich mit seiner Lust jetzt blöd vor. Sie hat einen Orgasmus gehabt. Also ist es vorbei, oder? Dabei sollte das doch nur das Vorspiel sein. Eigentlich wollte er mehr. Er dreht sich auf den Bauch und verhält sich still.

Tatjana streichelt ihm über die Schläfe, dreht sich zur Seite, richtet sich auf.

„Ich mach mal Kaffee“, sagt sie.

„Ja“, sagt Malte und denkt: Irgendwie müssten wir mal darüber reden.

### Das erste Gespräch

„Ich habe das Gefühl, dass wir gar keinen richtigen Sex mehr haben“, sagt Malte.

Tatjana und er sind seit drei Jahren zusammen. Ich merke, wie vertraut sie miteinander sind. Doch jetzt gerade sind sie etwas ratlos.

„Erzählen Sie!“, ermutige ich die beiden.

„Wir fangen an, wir streicheln uns, küssen uns, es ist schön“, erzählt Tatjana. „Aber dann kommen wir nicht weiter. Nicht bis zum eigentlichen Geschlechtsverkehr.“

„Was passiert stattdessen?“

„Manchmal kommt einer von uns. Beim Vorspiel. Und dann ist es halt vorbei.“

„Vorbei?“

„Ja. Einer hat einen Orgasmus, und dann ... hören wir auf.“

Ich schaue die beiden an. „Und das passiert wie oft?“

„Zwei-, dreimal die Woche“, antwortet Malte.

„Das ist ziemlich häufig.“

„Schon. Aber es ist ja nur das Vorspiel. Kein richtiger Sex.“  
Moment mal, denke ich. Vorspiel ist kein richtiger Sex?



### Hollywood-Sex vs. echter Sex

Unsere Vorstellung von Sex ist extrem von Hollywood & Co beeinflusst. Ein kurzer Kuss als Vorspiel, dann ab in die Kiste. Wo niemand schwitzt oder auf die Toilette muss und niemand einen Krampf im Bein hat. Und dann kommen beide in derselben Zehntelsekunde zu einem fantastischen Höhepunkt.

Dabei haben Paare selten genau gleichzeitig einen Orgasmus. Schon gar nicht beim penetrativen Sex. Die meisten Paare erleben lustvollen Sex, indem sie nacheinander Orgasmen haben.

### Was ist „richtiger“ Sex?

„Eine Sache interessiert mich ...“, sage ich. „Was ist für Sie richtiger Sex?“

Malte und Tatjana schauen sich an.

„Na ja“, sagt Malte, „wenn ich mit ihr schlafe.“

„Konkret also: Penis in Vagina?“, hake ich nach.

„Ja, genau“, antwortet Tatjana. „Das ist doch Sex, oder?“

„Und alles andere?“

„Vorspiel eben.“

Ich lehne mich zurück. „Okay. Lassen Sie uns das mal durchgehen. Sie sagen, Sie streicheln sich. Sie küssen sich. Sie berühren einander. Manchmal haben Sie dabei einen Orgasmus. Das passiert zwei-, dreimal die Woche.“

„Ja.“

„Und Sie fühlen sich dabei verbunden?“

„Ja, schon.“

„Es fühlt sich gut an?“

„Meistens, ja.“

„Aber es ist trotzdem kein ‚richtiger‘ Sex?“

Die beiden schweigen.

„Verstehen Sie, warum ich nachfrage?“, sage ich. „Zwischen Ihnen entsteht Nähe. Sie erleben Lust. Sie haben Orgasmen. Und trotzdem sind Sie unzufrieden, weil Sie das in die Kategorie ‚Vorspiel‘ packen.“



### Ein „Drehbuch“ für Sex

*Wusstest du, dass es für Sex ein „Drehbuch“ gibt? Und nein, es geht nicht um Pornos.* Forschende nennen es das Sex Script. Gemeint ist Folgendes: eine Art kulturell bedingtes „Drehbuch“, das in einer einschränkenden Art und Weise vorgibt, wie Sex „richtig“ ablaufen soll. Für viele Menschen lautet das Skript: Erregung, Penetration, Orgasmus (häufig nur ER), Ende. Fertig.

Der US-amerikanische Sexualsoziologe John H. Gagnon hat dieses Konzept schon in den 1970er-Jahren beschrieben. Seine These: Wir lernen von der Gesellschaft, wie Sex zu sein hat. Nicht durch offizielle Regeln, sondern durch Filme, Literatur, Gespräche, Erwartungen. Diese Skripte wirken meist unbewusst. Sie bestimmen, was wir als „echten“ Sex verstehen – und was „nur“ als Vorspiel zählt.

Good News: Wer das Drehbuch hinterfragt, öffnet Raum für eine individuellere, lustvollere Sexualität. Eine, die nicht nach Vorschrift abläuft, sondern nach dem, was sich für beide gut anfühlt.<sup>1</sup>

### Die Minestrone-Metapher

„Stellen Sie sich vor, Sie gehen beim Italiener essen“, sage ich. „Sie haben richtig Appetit und bestellen eine köstliche Vorspeise. Zum Beispiel eine Minestrone.“

Malte grinst. „Ich liebe Minestrone.“

„Gut. Die Suppe ist so köstlich, dass Sie eine zweite Portion nehmen. Und dann sind Sie satt. Sie verzichten auf den Hauptgang.“

„Okay ...?“

„Wie absurd wäre es, wenn Sie bei jedem Löffel denken würden: Na ja, diese Suppe ist ja kein richtiges Essen. Nur weil in Ihrem Kopf andere Gerichte als Hauptgang definiert sind.“

Tatjana lacht. „Stimmt. Das wäre merkwürdig.“

„Und so was Merkwürdiges tun Sie beim Sex“, sage ich. „Sie erleben etwas Wunderbares. Dennoch denken Sie: Das zählt ja nicht, das ist nur Vorspiel.“

„Hm“, sagt Malte. „So hab ich das noch nie betrachtet.“

„Lassen Sie uns das aus einem anderen Blickwinkel betrachten. *Die Frage ist ganz einfach: Was brauchen Sie beide, um beim Sex glücklich zu sein?*“

Die beiden überlegen.

„Nähe“, sagt Tatjana schließlich.

„Verbindung“, ergänzt Malte.

„Orgasmen“, fügen beide fast gleichzeitig hinzu.

„Und das haben Sie doch“, sage ich. „All das erleben Sie miteinander. Zwei-, dreimal die Woche.“

### Sieh's doch mal so

Ich stehe auf und zeige auf das Sofa, auf dem ich bisher gesessen habe.

„Auf geht's!“, sage ich. „Wir tauschen die Plätze.“

Wir switchen. Und reden weiter.

„Stellen Sie sich vor, Sie sind der Therapeut“, sage ich. „Sie haben gerade aufmerksam zugehört. Ein Paar kommt zu Ihnen. Die beiden haben zwei-, dreimal die Woche lustvollen Sex. Sie streicheln sich, küssen sich, erleben Nähe und Orgasmen. Dennoch sind sie unzufrieden, weil es nicht immer zur Penetration kommt. Was würden Sie diesem Paar sagen?“

Malte schaut Tatjana an. Sie schmunzelt.

„Ich würde sagen ... dass die beiden schon ziemlich viel haben“, antwortet Malte.

„Mehr als viele andere“, ergänzt Tatjana.

„Genau“, sage ich. „Und trotzdem fühlen Sie sich unzufrieden. Warum?“

„Weil wir denken, es müsste anders sein“, erwidert Tatjana.

„Weil wir eine genaue Vorstellung davon haben, wie Sex sein soll“, fügt Malte hinzu.

„Und diese Vorstellung macht Sie unglücklich“, sage ich.  
„Obwohl die Realität eigentlich ganz schön ist.“



### Sex ist mehr als Penetration

Viele Paare definieren „richtigen“ Sex als vaginale Penetration. Diese Einschränkung reduziert das sexuelle Erleben, und zwar völlig grundlos.

Sex ist alles, was Nähe, Lust und Verbindung schafft: küssen, streicheln, Oralsex, gemeinsame Orgasmen – oder einfach nur kuscheln. Die Definition darf individuell sein. Manche Menschen brauchen Penetration, andere nicht. Manche mögen Orgasmen als Höhepunkt, andere erleben Nähe als erfüllend.

Wichtig ist aber einzig und allein: Was fühlt sich für euch beide gut an?

### Was zählt wirklich?

„Lassen Sie uns noch mal über die Penetration reden“, schlage ich vor. „Was genau ist der Mehrwert von Penis in Vagina?“

Malte überlegt. „Das Gefühl, denke ich. Dass sie mich umschließt.“

„Dass er in mir ist. Das ist schön“, ergänzt Tatjana.

„Okay. Und was noch?“

Beide denken nach.

„Eigentlich ... nichts“, sagt Tatjana und zuckt mit den Schultern.

„Also, das Gefühl ist schön. Aber ist es wichtiger als das, was Sie jetzt schon haben?“

„Nein“, antwortet Malte. „Eigentlich nicht.“

„Was Sie beide beschreiben“, sage ich, „ist eine Idee von Sex. Nicht Ihre gelebte Sexualität. Die Idee sagt: Sex muss so und so ablaufen. Erst Vorspeise, dann Hauptgang. Aber Ihre Körper sagen etwas anderes.“

„Was denn?“, fragt Tatjana.

„Dass sie zufrieden sind. Dass sie Lust erleben. Dass sie sich fallen lassen können. So lustvoll, dass Orgasmen passieren.“

### Endlos geht auch

„Warum hören Sie eigentlich auf“, frage ich, „wenn einer von Ihnen einen Orgasmus hat?“

„Weil ... es vorbei ist?“, überlegt Malte.

„Ist es das?“

„Na ja. Beim Vorspiel kommt man doch nicht. Und wenn's trotzdem passiert, dann ist das so ein ... Schlusspunkt.“

„Und wer behauptet das?“

„Alle?“, fragt Tatjana.

„Nein, nicht alle. Ganz im Gegenteil“, sage ich.



### Was macht guten Sex aus?

Die Forschung zeigt: Etwa ein Viertel der Menschen brauchen für guten Sex nicht unbedingt einen Orgasmus. Zuneigung, Sinnlichkeit und Intimität sind ihnen genauso wichtig – oder sogar wichtiger. Was außerdem zählt: Nähe und das Gefühl einer inneren Verbindung. Also nicht „einer macht was mit dem anderen“, sondern „wir erleben das zusammen“. Und was das ist, entscheidet ihr selbst. Niemand sonst. <sup>2</sup>

### Was wäre, wenn?

„Lassen Sie uns einfach mal darüber reden, was für Sie passt“, schlage ich vor. „Was würde passieren, wenn Sie nach dem Orgasmus einfach weitermachen?“

„Wie denn?“, fragt Tatjana.

„Kuscheln. Zusammen duschen. Sich küssen. Wieder in Lust kommen. Zusammen. Und dann schauen, was passiert.“

„Aber einer von uns hat doch schon ...“

„Ja und? Heißt das, der Sex ist vorbei? Oder heißt es: Jetzt ist einer entspannt und kann sich ganz auf den anderen konzentrieren?“

Malte schaut Tatjana an. „Das haben wir noch nie probiert.“

„Weil Sie die Idee verinnerlicht hatten, dass nach dem Orgasmus Schluss ist. Aber vielleicht fängt es da erst richtig an.“



#### **Ein Höhepunkt ist kein Schlusspunkt**

Ein Orgasmus muss nicht das Ende sein. Er kann auch ein Übergang sein – zu mehr Nähe, zu einer anderen Art von Lust, zu neuer Verbindung. Wer nach einem Orgasmus weitermacht, entdeckt oft, dass Sex viel mehr sein kann als eine lineare Abfolge mit festem Endpunkt.

### Wir nennen es Sex

Drei Wochen später sehen wir uns wieder.

„Wir haben das mit dem Weitermachen ausprobiert“, erzählt Malte. „Letzte Woche hatte Tatjana einen Orgasmus. Und danach haben wir nicht aufgehört.“

„Sondern?“

„Wir haben gekuschelt. Und uns geküsst. Und irgendwann war ich wieder erregt“, sagt Tatjana.

„Und dann?“, frage ich.

„Dann hatten wir Sex. Aber es fühlte sich anders an. Entspannter.“

„Weil wir nicht das Gefühl hatten, dass es sein muss“, ergänzt Malte. „Es war einfach schön.“

„Und die anderen Male?“

„Da haben wir es beim Kuscheln belassen“, sagt Tatjana. „Aber das war auch okay. Wir nennen es jetzt nicht mehr Vorspiel.“

„Wie nennen Sie es?“

„Sex“, sagt Malte und grinst. „Einfach nur Sex.“



#### **Was ist eure Definition von Sex?**

Überlegt selbst und fragt mindestens zwei weitere Menschen: Was ist Sex für euch? Eine einheitliche Definition werdet ihr wahrscheinlich nicht finden. Stattdessen werdet ihr feststellen, wie groß die Unterschiede sind. Achtet bei dieser Übung darauf: Was sagen andere – und wie möchte ich Sex für mich selbst definieren? Was brauche ich, um mich sexuell erfüllt zu fühlen? Und was braucht mein Partner oder meine Partnerin? Dann redet darüber. Ohne zu bewerten. Einfach nur, um einander zu verstehen. Denn Sex ist kein Menü mit vorgeschriebener Reihenfolge. Sex ist das, was euch beide nährt.

## 2. JA, NEIN, VIELLEICHT – KOMMUNIKATION UND KONSENS ODER: WIR LERNEN SPRECHEN

### Das stumme Missverständnis

Steffen küsst Annas Schulter. Seine Hand wandert unter ihr Schlafshirt. Zwischen ihre Beine. Dann schiebt er die Bettdecke zur Seite, kniet sich zwischen ihre Schenkel und beginnt, sie zu lecken.

Manchmal mag sie das. Heute seufzt sie innerlich. Heute macht er wieder diese hastigen, drängenden Bewegungen mit der Zunge. Wie ein hungriger Hund am Napf, denkt sie. Nicht wie jemand, der ihr Lust bereitet. Es gefällt ihr, wenn er ihre Vulva berührt, aber nicht so. Nicht so ungeduldig, so hart. Sie bräuchte es sanfter, zärtlicher. Aber sie kann das nicht sagen, schon gar nicht mittendrin.

Steffen spürt, dass Anna keine Lust hat. Sie macht nicht die leisen Geräusche, die er mag. Wahrscheinlich findet sie nicht gut, was ich gerade tue, denkt er. Also hört er auf.

Sie zieht ihn hoch. Er legt sich auf sie und geht zum gewohnten Programm über. Eindringen, ihre Beine an seinen Schultern. Sie hebt ihm ihr Becken entgegen. Das erregt ihn. Es dauert nicht lang, dann hat er einen Orgasmus. Sie nicht, aber sie ist zufrieden, dass sie Sex hatten. Immerhin geht nach zehn Jahren Beziehung noch was. Es könnte auch anders sein.

Später liegen sie Arm in Arm im Bett. Anna denkt daran, wie gerne sie Steffen massieren würde – ausgiebig, mit warmem Öl, seinen ganzen Körper. Sie fragt sich, ob ihm das gefallen würde.

Steffen spürt seine Frau neben sich und überlegt, warum Anna beim Oralsex so oft ausweicht. Eigentlich, denkt er, müsste ihr das doch gefallen. Irgendwie scheint es jedoch gerade nicht ihr Ding zu sein.

Beide sind nicht unglücklich, aber auch nicht wirklich zufrieden. Doch keiner spricht es aus. Es gibt keinen Streit. In letzter Zeit fühlt es sich nur an, als würden sie einander einfach nicht verstehen.

### Das erste Gespräch

„Wir sind uns meistens in dem einig, was wir wollen“, sagt Steffen und verschränkt die Arme vor der Brust. „Warum sollten wir beim Sex darüber reden? Ehrlich gesagt: Ich finde das total unsexy. Das macht irgendwie die Stimmung kaputt.“

Ich schaue Anna an. Will sie mit ihrem Mann beim Sex reden?

„Ich weiß nicht“, sagt sie und zögert. „Wir kennen uns jetzt schon so lange. Da redet man doch nicht plötzlich über so was ... Oder?“

Die beiden sitzen in meiner Praxis und sind eigentlich aus einem anderen Grund gekommen. Sie wollen wissen, ob sie nach zehn Jahren Beziehung ihre Sexualität neu erfinden können. Aber je länger wir sprechen, desto klarer wird: Das eigentliche Problem liegt in der fehlenden Kommunikation.

„Steffen, was mag Ihre Frau – und was mag sie nicht?“

Er denkt nach. „Na ja, geleckert werden mag sie nicht. Wenn ich das mache, entzieht sie sich oft. Sie steht nicht besonders auf Oralsex.“

„Ist das so?“, hake ich nach.

„Ähm, nein“, antwortet Anna. „Nicht so ganz.“

„Wie meinst du das?“, fragt Steffen und schaut Anna ratlos an.

„Ich mag es schon, aber ... manchmal finde ich es irgendwie zu grob, wie du es machst.“

Ich merke, wie schwer es Anna fällt, das auszusprechen. Und Steffen sieht fast ein bisschen gekränkt aus.

### Das Missverständnis aufklären

„Da war diese Situation vor ein paar Wochen. Ich habe Anna geleckert, und sie hat meinen Kopf weggedrückt“, erinnert sich Steffen. „Ziemlich deutlich sogar. Da dachte ich: Okay, das mag sie wirklich nicht.“

Anna sieht ihn an. „Du meinst diesen Sonntagabend? Es war mir in dem Moment wieder zu intensiv, aber grundsätzlich mag ich es schon, wenn du meine Vulva leckst.“

„Wirklich?“

„Es ist halt ... Du bist manchmal so drängend. Als würdest du es schnell hinter dich bringen wollen. Ich bräuchte es viel sanfter. Zärtlicher.“

Steffen hört aufmerksam zu. „Das wusste ich nicht. Ich dachte, du magst es vielleicht gar nicht.“

Ich verstehe, was passiert ist. Anna hat versucht, „Sanfter, bitte!“ zu kommunizieren, aber Steffen hat „Hör komplett auf damit!“ verstanden.

„Was hätte ich denn sagen sollen?“, fragt Anna.

„Wie wäre es mit: ‚Das ist mir gerade zu viel, aber hör nicht auf, mach es nur sanfter?‘“, schlage ich vor.

„Dann hätte ich das gemacht“, sagt Steffen.

„**Reden ist eigentlich nicht so kompliziert**“, stellt Anna fest.

„Ich hätte ja auch fragen können, ob ich was anders machen soll“, fügt Steffen hinzu. „Das wird mir jetzt bewusst. Darüber habe ich vorher noch nie nachgedacht.“



### Warum wir Konsens brauchen

Konsens ist etwas, das Menschen hilft. Konsens gibt Orientierung. Wenn Konsens fehlt, gibt es Missverständnisse. Oder Verletzungen.

Konsens ist keine Einbahnstraße – und auch kein Freifahrtschein für immer. Nur weil gestern etwas okay war, heißt das nicht, dass das heute auch noch gilt. Menschen verändern sich, Situationen ändern sich, Gefühle ändern sich.

Konsens bedeutet: immer wieder neu fragen, immer wieder genau hinschauen und – vor allem – immer wieder zuhören. Aber auch: ehrlich zu sich selbst sein und klares Feedback geben.

Nachfragen ist keine Schwäche, sondern Wertschätzung. Es zeigt: Du bist mir wichtig genug, um sicherzugehen, dass wir weiterhin denselben Weg gehen.

Ihr merkt: ultrakomplex. Aber auch: superwichtig. Denn Konsens ist das Fundament für grenzachtende Sexualität.

### Die Tapas-Analogie

„Lassen Sie uns kurz über etwas anderes reden“, schlage ich vor. „Wie einigen Sie sich eigentlich, wenn Sie auswärts essen gehen?“

Anna überlegt. „Steffen fragt, ob ich Lust habe, zum Italiener zu gehen. Ich sage dann, dass ich schon gerne in

ein Restaurant gehen würde, aber keine Pizza essen will. Dann überlegen wir gemeinsam, worauf wir beide Lust haben, und gehen in den Tapas-Laden.“

„Okay ... Sie reden also miteinander, äußern Wünsche, benennen Grenzen, besprechen eine Lösung. Ist das unsexy?“

„Nein“, sagt Anna. „Das ist praktisch.“

„Und? Hatten Sie einen schönen Abend?“

Beide nicken.

„In der Sexualität ist es wie beim Essen. Reden muss nicht die Stimmung kaputt machen. Es sorgt dafür, dass beide verstehen, was der andere mag. Beim Essen klappt das perfekt. Aber beim Sex reden Sie nicht. Warum?“

Steffen wird nachdenklich. „Beim Sex Fragen zu stellen, fühlt sich so ... technisch an.“

Das verstehe ich. Reden braucht Übung. Und einen Anfang.

„Wie wäre es, wenn Sie mit Ihrer Frau einfach mal darüber reden, was Sie sich beide grundsätzlich vorstellen können?“, schlage ich vor. „Was Sie sich wünschen – und wo die Grenzen sind?“



### Kommunikation – Alltag vs. Sex

Im Alltag verhandeln wir ständig, äußern unsere Bedürfnisse, weisen auf unsere Grenzen hin. Beim Essen, bei Freizeitaktivitäten, bei der Urlaubsplanung.

Nur beim Sex glauben viele Menschen, dass Kommunikation die Spontaneität zerstört. Dabei ist das Gegenteil der Fall: Klare Kommunikation schafft Vertrauen und damit mehr Raum für Spontaneität.

### Das Vielleicht verstehen

Ich hole zwei Zettel raus. Einen für Anna, einen für Steffen. Und bitte beide, ihre Wünsche aufzuschreiben.

Auf Annas Zettel steht: Meine Vulva lecken, wenn Du schon gekommen bist.

Auf Steffens Zettel steht: Dich fesseln. Sex in der Natur. Jetzt haben wir etwas, über das die beiden reden können.

„Konsens ist übrigens nicht nur Ja oder Nein“, erkläre ich. „Es gibt auch das Vielleicht.“

„Was heißt denn das?“, fragt Anna.

„Na ja ... Nehmen Sie Ihren Wunsch. Sie möchten, dass Steffen Ihre Vulva leckt, nachdem er gekommen ist. Aber das heißt nicht, dass Sie das jedes Mal wollen, oder?“

Anna überlegt. „Nein. Manchmal bin ich einfach nicht in der Stimmung dafür. An anderen Tagen will ich es zwar, aber anders.“

„Genau. Ein Ja zu ‚Lecken danach‘ bedeutet nicht ‚immer und unter allen Umständen‘. Es bedeutet ‚grundsätzlich ja, aber ich möchte mitbestimmen, wann und wie‘.“

„Und was, wenn ich’s wieder nicht richtig mache?“ Steffen klingt besorgt.

„Das kann passieren. Weil man nicht jedes Detail vorher absprechen kann. Aber Sie kriegen das hin. Weil Sie immer die Chance haben, kurz innezuhalten.“

„Wie denn?“, fragt Anna.

„Nehmen wir Ihr Tapas-Beispiel. Sie haben zum Restaurant Ja gesagt. Aber was, wenn Sie dort ankommen und der einzige freie Tisch steht direkt neben der Toilettentür?“

„Oh Gott.“ Steffen stöhnt. „Das würde mich wahnsinnig machen.“

„Und was würden Sie tun?“

„Ich würde zu Anna sagen: ‚Hey, lass mal kurz überlegen, ob wir nicht lieber woanders hingehen‘“, antwortet Steffen.

„Genau“, sage ich. „Das ist Innehalten. Ganz kurz stoppen und reden. Beim Sex ist es genauso. Nur weil Sie grundsätzlich Sex in der Natur haben möchten, heißt das nicht, dass Sie das jedes Mal wollen.“



### Dynamischer Konsens

Konsens ist etwas, das sich ständig verändern kann. Konsens ist nicht statisch, sondern sehr dynamisch. Konsens kann sich dauernd verändern – vorher, währenddessen und hinterher. Konsens ist kein Vertrag, aus dem wir nicht mehr rauskommen. Ein anfängliches „Ja“ kann zu einem „Nein“ werden, genauso wie ein anfängliches „Nein“ zu einem „Ja“ werden kann. Wenn ihr euch einig seid, dann ist das schön. Achtet aber darauf, dass ihr immer wieder Möglichkeiten schafft, das zu überprüfen und euch miteinander abzustimmen. Wichtig ist, dass beide Partner die Möglichkeit haben, ihre Grenzen jederzeit neu zu kommunizieren.

### Die Exit-Strategie

„Und wie soll das mit dem Konsens praktisch funktionieren?“, fragt Steffen. „Müssen wir jetzt jeden Sex totquatschen?“

„Nicht unbedingt. Sie können auch nonverbale Signale vereinbaren. Blickkontakt. Kopfschütteln. Hand heben.“

„Na gut, das klingt okay“, erwidert Steffen.

„Und dann gibt es noch die Exit-Strategie. Was passiert, wenn einer von Ihnen sagt: ‚Stopp, das gefällt mir nicht!‘?“

„Dann hören wir sofort auf“, antwortet Anna, und Steffen nickt.

„Ohne Diskussion? Ohne ‚Aber du hast doch vorhin Ja gesagt!‘?“

Die beiden sehen sich an.

„Na ja ...“, beginnt Steffen und macht ein Gesicht, als ob da etwas wäre, das er nicht in Worte fassen kann.

„Ist einer von Ihnen schon mal in der Situation gewesen, dass Sie Stopp gesagt haben und der andere wollte diskutieren?“

Anna nickt. „Einmal.“ Sie wendet sich ihrem Mann zu. „Das war, als du mit mir im Meer Sex haben wolltest. Mich hat total gestört, dass da Leute am Strand waren. Deswegen wollte ich nicht mehr. Aber irgendwie hatte ich das Gefühl, mich rechtfertigen zu müssen, weil ich erst Ja und dann Nein gesagt habe.“

„Und ich hab mich blöd gefühlt, weil ich dachte, ich hab doch vorher gefragt“, sagt Steffen.



### Ja, nein, vielleicht

Ein „Ja“ heißt noch lange nicht: „Ich mache es“, sondern eher: „Vielleicht mache ich es.“ Denn es besteht immer das Risiko, dass wir beim Sex Grenzen überschreiten. Dinge können sich in der erlebten Situation anders anfühlen als im Kopf, als in unserer Fantasie. Vielleicht gefällt mir in der Realität etwas sehr gut – vielleicht aber auch gar nicht. Wer sexuell aktiv ist, braucht die Möglichkeit, jederzeit aussteigen zu können. Das kann passieren – und wir müssen lernen, damit umzugehen.

Innehalten hilft. Einen Moment bewusst wahrnehmen: Wie fühle ich mich? Wie verhält sich mein Partner – mag er das, oder sollen wir lieber aufhören? Ein Nein ist in dem Moment keine Zurückweisung, sondern einfach eine Grenze. Und die gilt es zu respektieren – ohne „Ja, aber ...“.

### Der Weg zu mehr Vertrauen

„Wie kann man lernen, über Sex zu reden?“, fragt Steffen. „Ich finde das echt nicht so einfach.“

„Sie können anfangen, indem Sie außerhalb des Schlafzimmers über Ihre Wünsche sprechen. Ganz theoretisch. Was können Sie sich vorstellen? Was definitiv nicht? Was vielleicht?“

„Wie bei einem Menü?“, fragt Anna.

„Genau. Stellen Sie Ihr persönliches Menü zusammen. Ich mag Meeresfrüchte, bin allergisch gegen Nüsse und würde gerne mal Sushi kosten.“ Übertragen: „Oralsex finde ich gut, Fesseln kommen für mich nicht infrage, und Rollenspiele würde ich gerne mal ausprobieren.“

„Das würde vieles einfacher machen ...“, überlegt Anna laut.

„Und es schafft Vertrauen. Menschen, die die Erfahrung machen, dass ihr Partner ihre Grenzen ernst nimmt, sind viel eher bereit, Neues auszuprobieren.“



### **Positive Kommunikation**

Konsens lässt sich auch durch positive Gespräche einüben. Wenn man darüber redet, was gut war, schafft man Vertrauen. Fragen wie „Wie war es gestern Abend

für dich?“ oder Aussagen wie „Ich fand es besonders schön, als du ...“ helfen dabei, eine offene Kommunikationskultur zu entwickeln.

### Ausprobieren

„Wollen wir ein kleines Experiment machen?“, frage ich. „Führen Sie einmal pro Woche ein Gespräch über Ihre Wünsche. Aber nicht im Bett. Auf der Couch, beim Spaziergang, beim Kaffee.“

„Worüber sollen wir reden?“, will Anna wissen.

„Über die Dinge, die Sie sich schon immer gewünscht, aber nie ausgesprochen haben.“

„Und wenn wir Sex haben? Müssen wir wirklich auch währenddessen reden?“, fragt Steffen.

„Versuchen Sie es. Fragen Sie einfach mal zwischendurch: ‚Soll ich weitermachen?‘, ‚Ist das gut so?‘ oder: ‚Brauchst du eine Pause?‘.“

„Puh“, seufzt Steffen. „Ich glaub, das fällt mir nicht so leicht.“ Sein Blick schweift zu Anna.

Die nickt. Auch sie hat Zweifel.

Ich erkläre den beiden, dass sie beim Sex auch mit Blicken, kleinen Gesten und Körpersprache kommunizieren können. Und dass sie das mit dem Reden über Sex nicht nur davor, sondern auch danach üben können: „War das schön? Oder würdest du beim nächsten Mal gerne etwas anders machen?“

### Das Wiedersehen

Vier Wochen später sitzen Anna und Steffen wieder vor mir.

„Wie geht’s?“, frage ich.

„Richtig gut“, antwortet Steffen und nimmt Annas Hand.  
„Wir haben ein paar Sachen ausprobiert.“

„Erzählen Sie.“

„Wir haben zum Beispiel vorher über das Lecken gesprochen. Und sind drauf gekommen, wann wir es eher zart und wann eher kräftig wollen. Das war für uns beide ganz wichtig. Als wir dann Sex hatten, war es total entspannt und ganz nah“, sagt Anna.

„Haben Sie auch über Grenzen gesprochen?“

„Ja“, erwidert Steffen. „Einmal wollte ich Anna fesseln, aber sie war nicht in der Stimmung. Früher wäre ich enttäuscht gewesen oder hätte gedacht, sie findet mich merkwürdig. Diesmal hat sie gesagt: ‚Heute nicht, aber nächste Woche vielleicht.‘ Und dann war es völlig okay.“

„Wir reden sogar manchmal beim Sex“, sagt Anna.  
„Wenn wir unsicher sind. Letzte Woche hat Steffen gefragt: ‚Soll ich aufhören oder langsamer machen?‘ Und ich konnte es ihm sagen. Das war viel besser, als einfach nur zu hoffen, dass er spürt, was ich will.“

„Und wir reden darüber, was schön war“, fügt Steffen hinzu. „Anna hat neulich gesagt: ‚Das fühlt sich so gut an.‘ Das hat mich total glücklich gemacht.“



### Entscheidungspunkte spüren

Achtet einen Tag lang darauf, wann, wo und wie ihr im Alltag Entscheidungen trefft. Versucht dann, kurz innezuhalten und zuerst für euch zu spüren, was ihr möchtet. Dann redet mit eurem Lieblingsmenschen darüber – ganz egal, ob es ums Abendessen oder um sexuelle Aktivitäten geht.

## 3. DIE **SEX-VITA** – WIE EURE BIOGRAFIE HILFT, EUER WIR ZU GESTALTEN

### Warten auf mehr

Die Band spielt einen langsamen Song. Die Bühne wird dunkel. Nur ein violetter Spot auf dem Sänger. Das letzte Lied.

Fabian bewegt sich zur Musik, neben ihm tanzt Yasmin. Ein Open Air, mitten im Juni. Das Konzert war schon vor Wochen ausverkauft. Vor ihnen steht ein Pärchen. Die Frau wendet sich ihrem Partner zu, legt die Arme um ihn. Ihre Hände wandern nach unten, auf seinen Hintern. Sie schmiegt sich an ihn. Küsst ihn. Intensiv, nicht nur kurz. Streichelt dabei seinen Rücken. Eng umschlungen scheinen die beiden ineinander zu versinken.

Fabian schaut weg. Und zu Yasmin. Sie tanzt immer noch neben ihm. Schulterfreies Top. Sie sieht so gut aus. Ihr Körper in Harmonie mit der Musik.

Sie lächelt ihn an, als sie seinen Blick bemerkt.

Er lächelt zurück. Und wartet darauf, dass mehr kommt. Doch sie schaut zur Bühne.

Er wartet noch einen Moment. Es wäre so schön, denkt er, wenn sie mich jetzt anfassen würde. So mit Lust. Wie die Frau da vorne. Als ob niemand außer uns beiden hier wäre.

Aber Yasmin tanzt, ohne ihn zu berühren.

Er legt ihr den Arm um die Schultern. Sie lehnt sich leicht an ihn. Ihr Gesicht ist weiterhin der Bühne zugewandt. Er zieht sie sanft an sich. Umarmt sie. Küsst sie. Schmiegt seinen Körper an ihren. Er küsst sie erneut, und endlich erwidert sie seine Umarmung.

Dann ist der Song zu Ende. Und Yasmin löst sich von ihm. Fünfzehn Minuten später sitzen sie im Auto. Fabian fährt, Yasmin postet ein Konzertvideo.

„War schön“, sagt sie.

Er schweigt.

„Hast du was?“, fragt sie.

Er sagt nichts. Fährt weiter.

„Fabian?“

„Alles okay“, sagt er, aber seine Stimme verrät, dass das nicht stimmt.

„Was ist los?“ Yasmin schaut ihn aufmerksam an. Sie kennt ihn gut.

Er atmet tief durch. „Manchmal weiß ich einfach nicht, ob du überhaupt Lust auf mich hast.“

„Was?“ Sie dreht sich zu ihm.

„Das Pärchen vor uns ...“, sagt er. „Die Frau. Wie sie ihren Freund angefasst hat. Wie sie ihn geküsst hat.“

„Und?“

„Und du?“, raunzt er und spürt, wie frustriert er ist. „Du machst so was nie. Immer bin ich derjenige, der anfängt. Immer.“

Die Ampel vor ihm wird gelb. Er bremst. Hinter ihm hüpft ein Lieferwagen, der es eilig hat.

Fabian schaut Yasmin an. Sie sieht betroffen aus. Traurig. Mist, denkt er. Ich will sie nicht verletzen.

„Hey“, sagt er. „Ich wünsche mir einfach, dass du mich auch mal anfasst. Dass du mir zeigst, dass du Lust auf mich hast.“

„Mach ich doch“, flüstert Yasmin.

„Aber du ergreifst nie die Initiative. Das mache immer ich.“

Nie. Immer. Er merkt selbst, wie ungerecht er klingt. Und dennoch ist es das, was er fühlt.

Sie schweigt. Schaut wieder aus dem Fenster.

Er fährt weiter. Starrt auf die Fahrbahn.

„Ich liebe dich“, sagt sie leise.

„Ich weiß“, sagt er.

Als sie endlich zu Hause angekommen sind, ist er nicht mehr sauer. Eher traurig. Er spürt, dass es ihr ähnlich geht. Doch heute Abend finden sie keine Worte.



### Wer fängt an?

Nehmt euch einen Zettel. Beantwortet die drei folgenden Fragen – und zwar erst mal nur für euch. Am Ende des Kapitels könnt ihr überlegen, ob ihr die Antworten miteinander teilen möchtet.

- Frage 1: Wer ergreift meist die Initiative, wenn es um Intimität geht? Oder hast du das Gefühl, das ist ausgeglichen?
- Frage 2: Wie geht es dir damit?
- Frage 3: Was wünschst du dir?

### Die Sackgasse

Yasmin und Fabian sitzen seit einer halben Stunde bei mir. Sie sind gekommen, weil sie das Gefühl haben, dass etwas nicht stimmt. Ein Paar Mitte zwanzig, verliebt, emotional zugewandt – und trotzdem in einer Sackgasse. Wir reden über die Frage, wie sie Lust kommunizieren.

„Was passiert, wenn Sie Lust auf Fabian haben?“, frage ich.

„Ich ... Ich weiß nicht.“ Yasmin schaut nachdenklich zu Fabian. „Nichts, eigentlich. Außer er macht was.“

„Gibt es Momente, in denen Sie ihm irgendein Zeichen geben?“

„Hm ... Vielleicht. Manchmal küsse ich ihn. Aber ansonsten mag ich es lieber, wenn er anfängt.“

„Warum?“

Sie denkt nach. „Weil das seine Rolle ist?“

„Seine Rolle?“

„Ich weiß nicht. Vielleicht nicht Rolle ... Ich meine ... Er ist einfach der aktive Part. Er war von Anfang an so, und ich mag das.“

„Aber ich möchte nicht mein Leben lang der aktive Part sein“, wirft Fabian ein.

Ich schaue Yasmin an. „Ist es denkbar, dass Sie auch mal die Initiative ergreifen, wenn er sich das wünscht?“

Sie überlegt. Dann schüttelt sie den Kopf. „Ehrlich gesagt ... Ich kann das irgendwie nicht.“ Sie senkt den Kopf, und ich merke, dass sie traurig ist.

„Stellen Sie sich bitte einmal kurz vor, dass Sie ihm sagen: ‚Ich habe Lust auf dich.‘ Wie fühlen Sie sich bei dem Gedanken?“

Yasmin überlegt eine Weile still. Fabian beobachtet sie aufmerksam.

„Wenn ich in mich reinhorche, höre ich immer diesen einen Satz in meinem Kopf“, erzählt sie.

„Welchen?“, fragt Fabian.

„Bleib anständig.“

Fabian schaut überrascht von Yasmin zu mir. Ich nicke. Weil wir jetzt an einen Punkt kommen, der vieles erklären wird.



### Der Mythos vom anständigen Mädchen

Wir leben im Jahr 2026. Und immer noch sind weite Teile unserer Gesellschaft von einem patriarchalen Rollenverständnis geprägt, das Frauen gerade im Bereich der partnerschaftlichen Sexualität eine passive Rolle zuweist.

#### Zentrale Botschaften:

- Anständige Mädchen warten (auf die Ehe, auf den Richtigen, auf ...).
- Wenn du Lust zeigst, wirkst du unanständig und/oder billig.
- Wenn du sexuell aktiv bist, bist du eine Schlampe.
- „Was sollen die Leute denken?“ – Schäm dich für dein Verhalten.
- Männer sind der aktive Part, Frauen sind passiv und dürfen nur reagieren.

#### Gesellschaftliche Doppelmoral:

- Aktive Sexualität bei Jungen und Männern ist in Ordnung und wird sogar potenziell bewundert, viele Partnerinnen werden toleriert oder sogar erwartet.
- Aktive Sexualität von Mädchen und Frauen wird abgewertet, Frauen mit vielen Partnern werden verurteilt.

#### Mögliche Folgen für Sexualität im Erwachsenenalter:

- Weiblich gelesene Personen empfinden Scham bezüglich eigener Lust.

- Sie haben Hemmungen, Lust zu zeigen.
- Sex kann eher als Pflicht oder Aufgabe angesehen werden, weniger als etwas, das man genießt und selbst einfordert.
- Frauen leben eine passive Rolle beim Sex („Ich lasse es über mich ergehen“).

### Yasmins Biografie – Schicht für Schicht

„Erzählen Sie mir von Ihrer Familie“, bitte ich Yasmin.

„Meine Eltern haben mit Anfang zwanzig geheiratet. Ich habe einen Bruder. Der ist drei Jahre älter.“

„Wie ist das Verhältnis zwischen Ihren Eltern?“

Sie zögert. „Gut, glaube ich. Sie streiten nicht viel.“

„Erinnern Sie sich, wie Ihre Eltern sich gegenseitig Zuneigung gezeigt haben?“

Yasmin schaut mich nachdenklich an. „Hm ... Das ist eine gute Frage. Ich glaube, gar nicht. Also, nicht vor uns Kindern. Meine Eltern sind nicht so ... offen.“

„Und die Erziehung? Was für eine Haltung hatten Ihre Eltern, wenn es um das Thema Sexualität ging?“

„Die waren superstreng“, antwortet sie. „Ich durfte erst mit sechzehn ausgehen. Bis um zehn, dann war Schluss. Und wenn sie wussten, dass ich mit Jungs unterwegs war, haben meine Eltern mich immer ermahnt: ‚Bleib anständig!‘“

„Was haben sie damit gemeint – dass Sie anständig bleiben sollen?“

„Kein Sex. Aber das Wort Sex durfte man nicht laut aussprechen.“

„Oh ...“ Fabian ist offensichtlich erstaunt.

Ich nicke. Denn alles, was Yasmin über ihre Biografie erzählt, hilft zu verstehen, warum sie anders mit Sexualität umgeht als Fabian. Meiner Meinung nach ist es wichtig, sich dieser und anderer Rollenklischees bewusst zu sein. Denn nur, wenn wir etwas bewusst wahrnehmen, können wir damit umgehen und Haltungen verändern.

Wir sprechen noch eine Weile über Yasmins Familie. Über den Bruder, der andere Rechte hatte als sie. Die Mutter, die es missbilligte, wenn Frauen über sexuelle Bedürfnisse redeten.

Fabian hört aufmerksam zu.

„Das wusste ich alles nicht“, sagt er schließlich. „Bei mir war es komplett anders.“

„Wie war es denn bei Ihnen?“, frage ich.

Jetzt erzählt Fabian. Von seiner Mutter, die alleinerziehend war. Eine optimistische, tatkräftige Person, die auf Männer zuing.

„Sie war total offen“, sagt Fabian. „Sie fand es wichtig, dass Frauen auch mal den ersten Schritt machen. Sex war ein ganz normales Thema. Wie Essen oder Atmen. Wir haben da am Küchentisch drüber gesprochen. Ganz selbstverständlich.“

„Was Sie beschreiben, ist das genaue Gegenteil von dem, was Yasmin gelernt hat.“

Fabian nickt langsam. „Ja. Das merke ich jetzt.“

„Sie haben gelernt: Frauen haben Lust. Frauen zeigen Lust. Frauen initiieren.“

„Ja, stimmt.“

„Und Yasmin hat gelernt: Anständige Frauen gehen nicht auf Männer zu. Anständige Frauen warten. Anständige Frauen zeigen nicht, dass sie Lust haben.“

Fabian reibt sich die Stirn. „Puh“, seufzt er. „Ich kapiere jetzt erst, wie krass der Unterschied ist.“

„Genau deshalb sind Sie hier“, sage ich. „Weil Ihre Biografien so unterschiedlich sind, dass Sie aneinander vorbeidenken. Sie denken: Wenn sie mich nicht anfasst, will sie mich nicht. Yasmin denkt: Wenn ich ihn anfasse, bin ich unanständig.“



### Offene Eltern machen zufriedenerer Kinder

Forschende untersuchten, wie es sich auswirkt, wenn Eltern mit ihren Kindern offen über Sexualität sprechen. Die Teilnehmenden waren US-Amerikaner im Alter von achtzehn und fünfundzwanzig Jahren. Die Ergebnisse zeigen: Teilnehmende, die in ihrer Jugend mit ihren Eltern offene Gespräche über Sexualität geführt hatten, berichteten von deutlich höherer Zufriedenheit mit der sexuellen Kommunikation in ihren erwachsenen Beziehungen. Wer dagegen in der Kindheit Schweigen und Negativität bei sexuellen Themen erfahren hatte, erlebte mehr Scham und Unbehagen im Erwachsenenalter.<sup>3</sup>

### Zwei Welten

Yasmin schaut Fabian an. „Weißt du was? Ich hätte auch gerne so eine Mutter gehabt wie du. Sie klingt toll.“

„Sie ist toll“, sagt er. „Aber ich verstehe jetzt, dass das, was für mich normal war, für dich ... undenkbar war.“

„Ja“, sagt sie. „Wenn ich gesagt hätte, dass ich mit meinem Freund Sex haben will ... Ich hätte erst mal drei Wochen Hausarrest bekommen.“

„Meine Mutter hätte mir erklärt, wie ich Kondome benutze“, sagt Fabian. „Und dass ich auf meine Freundin eingehen soll. Weil die auch ein schönes Erlebnis haben will.“ Er schüttelt den Kopf. „Zwei Welten.“

Yasmin nickt.

„Und jetzt?“, fragt sie und schaut mich an. „Wie bringen wir diese zwei Welten zusammen?“

„Indem Sie verstehen, wo Sie herkommen“, sage ich. „Wir schauen uns Ihre sexuelle Biografie an. Ihre – und Fabians. Dann überlegen wir, was Sie daraus für die Zukunft mitnehmen wollen. Und ob es etwas gibt, das Sie verändern möchten.“

„Das klingt gut“, sagt Yasmin.

„Eine Sex-Vita“, wirft Fabian ein. „Das finde ich super.“

„Fangen Sie einfach an. Ich gebe Ihnen Fragen mit, die helfen. Und dann sehen wir weiter“, sage ich.



### So geht Biografiearbeit

Biografiearbeit bedeutet: einen Blick zurück auf die eigene sexuelle Entwicklung zu werfen.

Das Ziel dabei ist, zu verstehen: „Ach, DESHALB reagiere ich heute so.“ Dieses Verständnis ermöglicht es, zukünftig bewusste Entscheidungen zu treffen: „Das habe ich gelernt. Aber ich muss nicht so bleiben.“

Folgende Fragen können euch helfen, eure Sex-Vita zu erstellen. Fangt mit euren ersten Kindheitserinnerungen an und arbeitet euch dann bis ins junge Erwachsenenalter vor.

- Wie wurde bei euch zu Hause über Sexualität gesprochen (oder wurde gar nicht drüber geredet)?

- Welche Botschaften hast du bezüglich deines Körpers bekommen?
- Gab es Strafen oder Ermahnungen für sexuelles Verhalten (zum Beispiel für Selbstberührung oder Solo-Sex)?
- Welche Geschlechterrollen wurden dir vorgelebt?
- Sexuelle Fantasien in der Jugend – durften sie da sein?
- Welche Medien haben dich geprägt?
- Erster Kuss, erste Berührung, erster Sex – wie waren die Umstände? War der erste Sex gewollt? Oder gab es Druck? Wie hast du dich danach gefühlt?
- Wo zeigt sich deine Biografie heute noch?
- Was willst du davon behalten? Was willst du verändern?

### Kein weißes Blatt

Eine Woche später. Yasmin sitzt im Homeoffice. Sie klappt das Laptop zu und holt ein Blatt Papier aus der Schublade. Darauf malt sie ein Strich-Mädchen. Daneben schreibt sie:

Was ich gelernt habe:

Anständige Mädchen sind still.

Anständige Frauen warten.

Anständige Frauen zeigen nicht, dass sie Lust haben.

Yasmin schaut die Sätze an. Und schreibt darunter, in großen Buchstaben:

WAS ICH LERNEN WILL:

Dass ich Lust haben darf.

Dass ich anfangen darf.

Sie blickt auf die Liste. Die neuen Wünsche fühlen sich fremd an, denkt sie, und zugleich richtig.

Ihr Handy vibriert.

Fabian hat geschrieben: Denk an Dich.

Sie lächelt. Tippt eine Antwort. Und ich an Dich.

Dann legt sie das Handy weg und liest noch einmal, was sie geschrieben hat.

Das Blatt hier ist nicht die Lösung, denkt sie. Da ist kein Knopf, auf den ich drücken kann. Ich werde nicht morgen aufwachen und Fabian sagen, dass ich Lust auf ihn habe. Aber ich verstehe, wie stark die Vergangenheit wirkt.

Yasmin nimmt erneut den Stift in die Hand und schreibt:

Schritt 1: Fabian heute Abend küssen, wenn er heimkommt.

Schritt 2: Diese Woche einmal sagen: „Ich mag es, wenn du mich anfasst.“

Sie legt den Stift weg, faltet das Blatt zusammen. Legt es in die Schublade. Ein Schritt nach dem anderen, denkt sie. Dann steht sie auf und geht in die Küche. Und überlegt, ob sie Fabian von dem Blatt Papier in der Schublade erzählen wird, wenn er heimkommt.



### Eure Sex-Vita – was ihr teilt und was nicht

Biografiearbeit ist erst mal etwas für euch selbst. Nehmt euch die Fragen aus dem Kapitel vor. Findet eigene Fragen. Schreibt eure Antworten auf. Für euch allein. Niemand muss das lesen.

Wenn ihr fertig seid, überlegt: Was davon ist für meine Beziehung relevant?

Teilen ist gut, wenn ...

... etwas dabei hilft, Verwirrung bei eurem Lieblingsmenschen aufzulösen.  
... etwas erklärt, warum ihr in bestimmten Situationen so und nicht anders reagiert.  
Teilen ist nicht gut, wenn ...  
... euch Details zu intim sind. Ihr müsst nicht jeden sexuellen Gedanken eurer Jugend, jede Fantasie, jede Erfahrung ausbreiten.  
... es Dinge sind, die euren Lieblingsmenschen verletzen würden, ohne nützlich zu sein. Biografiearbeit ist kein Beichtgespräch.  
... es um etwas geht, das ihr selbst noch nicht richtig eingeordnet habt. Erst verstehen, dann teilen.

#### 4. DISKRETION, BITTE! WANN INTIMITÄT SCHUTZ BRAUCHT

##### Mamma mia

Das Risotto dampft. Sergej sitzt am Tisch und hört Marina zu, die von ihrer Arbeit in der Praxis erzählt. Von ihrem Chef, der eine neue Zahnärztin eingestellt hat. Von der neuen Software, mit der sie die Abrechnung schreibt. Alltägliches Zeug.

Sergejs Schwiegermutter reicht ihm die Schüssel mit dem Rucola-Salat.

„Danke“, sagt er und nimmt sich.

„Gerne.“ Sie schaut ihn länger an als nötig. „Wie geht’s dir denn so?“

„Gut“, antwortet er.

Sie nickt. Und schaut. „Und die Arbeit? Nicht zu stressig?“

„Geht schon.“

„Du musst auf dich aufpassen“, sagt sie und reicht ihm den Parmesan. „Mach Sport, entspann dich.“

Sergej streut Käse über sein Risotto. Und registriert einen Gedanken, ganz hinten im Kopf: Dieses Gespräch ist seltsam.

Dann erzählt Marina weiter Praxisgeschichten. Und ihre Mutter kommentiert: Ach, hm, na so was!

Was spinne ich mir da gerade zusammen?, fragt sich Sergej. Ist doch alles wie immer. Ich esse, die Frauen plaudern.

In dem Moment schaut seine Schwiegermutter ihn durchdringend an: „Weißt du, Sergej, manchmal ist es besser, über Probleme zu reden. Man muss nicht alles mit sich selbst ausmachen.“

Er runzelt die Stirn. „Wie meinst du das?“

„Na ja, nur so. Wenn man Sorgen hat. Dann tut es gut, darüber zu sprechen, nicht wahr?“

Sie verhält sich doch merkwürdig, denkt er. Warum sagt sie das? Warum gerade jetzt?

„Ich – habe – keine – Sorgen.“ Ein Satz wie eine Schranke.

„Dann ist ja gut“, entgegnet sie und lächelt wieder. Aber ihr Blick verrät, dass sie etwas anderes denkt.

Sergej stochert in seinem Risotto herum. Die Pilze schmecken plötzlich nach Pappe. Er sieht Marina an. Sie tut so, als wäre nichts.

In Sergejs Kopf arbeitet es. Die Frage nach dem Stress. Die Bemerkung übers Reden. Der wissende Blick. Aber was weiß sie?

„Nimm doch noch mehr Risotto, Sergej. Du musst zu Kräften kommen.“

Zu Kräften kommen.

Bäm! Da ist er. Der Satz, der ihm verrät, worum es hier geht.

Sergej legt die Gabel hin. Schaut seine Schwiegermutter an. Dann Marina.

Sie hat es ihr erzählt. Dass er beim Sex nicht mehr funktioniert. Dass sie überlegen, ob es am Stress oder an den Medikamenten liegt.

Marina registriert seinen Blick. „Was ist denn?“

„Nichts“, sagt er und nimmt die Gabel wieder in die Hand.

Aber er fühlt sich, als würde er nackt auf dem Marktplatz stehen.

Deine Mutter weiß es. Sie weiß es, und du hast es ihr erzählt. Seine Wut auf Marina steckt ihm wie ein Brocken im Hals.

Er zwingt sich weiterzuessen. Doch jedes Risotto-Häufchen auf der Gabel schmeckt nach Peinlichkeit.

Zu Kräften kommen. Als wäre er schwach. Als müsste er aufgepöppelt werden wie ein Kind.

Er hasst diesen Moment. Dieses Essen. Diese ganze Situation. Er hasst es, dass seine Schwiegermutter ihm mitleidige Blicke zuwirft.

Und er ist wütend, weil er jetzt schon ahnt, dass Marina ihn nicht verstehen wird.

### Das dritte Gespräch

„Ich fühle mich ganz übel bloßgestellt“, erzählt Sergej.

Er sitzt auf dem Sofa, Marina neben ihm. Seit vier Wochen kommen sie in die Praxis. Eigentlich wegen seiner Erektionsprobleme. Deren Ursache er neulich beim Urologen klären konnte. Eine Nebenwirkung der Blutdrucksenker, die er

nehmen muss. Es war eine Erleichterung für ihn, das zu erfahren. Und auch für seine Frau.

Aber heute liegt eine unangenehme Spannung in der Luft.

„Erzählen Sie“, bitte ich ihn. „Warum fühlen Sie sich bloßgestellt?“

„Meine Frau hat es ihrer Mutter erzählt.“

„Was genau?“, frage ich und schaue Marina an.

„Na ja, das mit den Nebenwirkungen. Dass er davon Erektionsprobleme bekommt“, antwortet sie.

„Das fühlt sich einfach scheiße an“, sagt Sergej und wirft Marina einen wütenden Blick zu.

„Oh bitte!“, faucht sie und schüttelt den Kopf. „Stell dich nicht so an! Ich habe es nicht auf Instagram gepostet, sondern nur meiner Mutter erzählt. Das ist doch nicht so schlimm!“

„Doch“, sagt Sergej. „Ist es.“

„Sie macht sich Sorgen um dich. Das finde ich lieb von ihr.“

„Ich nicht. Mir ist das peinlich.“

Ich unterbreche die beiden.

„Wann haben Sie gemerkt, dass Ihre Schwiegermutter Bescheid weiß?“

„Als wir da waren, letzten Sonntag. Sie hat merkwürdige Sachen gesagt. Aus dem Nichts. Dass ich auf mich aufpassen soll. Dass Stress krank macht. Und dann meinte sie, ich soll zu Kräften kommen. Da wusste ich, dass Marina alles erzählt hat.“

„Und wie haben Sie sich in dem Moment gefühlt?“

„Nackt. Als hätte mir jemand die Hose runtergezogen.“

Marina seufzt. „Du übertreibst wirklich.“

„Nein. Das tue ich nicht.“

„Meine Mutter ist diskret. Das bleibt in der Familie.“

„Darum geht’s nicht“, sagt Sergej. „Sie weiß es. Das ist das Problem.“

Ich sehe Marina an. „Haben Sie Sergej vorher gefragt, was Sie Ihrer Mutter erzählen dürfen?“

Marina schweigt.

„Nein“, sagt Sergej. „Hat sie nicht.“

„Ich finde einfach, man muss über so was reden dürfen“, verteidigt sich Marina. „Es liegt ja nur an den Medikamenten. Das ist doch nichts Schlimmes.“



### Warum Diskretion wichtig ist

Auch wenn ich häufig empfehle, über Probleme zu sprechen, gilt gleichzeitig: Wir brauchen Diskretion. Intime Dinge können für Betroffene schambesetzt sein. Besonders, wenn es um Sexualität geht. Das ist normal. Wenn Partner intime Details an Dritte weitergeben, kann das beim Lieblingsmenschen verschiedene Reaktionen auslösen:

- Scham („Jetzt wissen alle, dass ich ein Problem habe“)
- Angst vor Tratsch („Was erzählen die anderen weiter?“)
- Bloßstellung („Ich fühle mich nackt“)
- Kontrollverlust („Ich konnte nicht entscheiden, wer es erfährt“)
- Vertrauensbruch („Mein Partner hat mich verraten“)

*Jeder Mensch wünscht sich ein gewisses Maß an Privatsphäre.* Dieses Maß ist bei jedem individuell, und es entspricht vielleicht nicht deinem eigenen Maß-

stab. Aber du solltest den Wunsch deines Gegenübers respektieren.

### Jemand zum Reden

„Was ich halt nicht verstehe“, sagt Marina, „ist das ganze Drama.“

„Was meinst du?“

„Wieso darf ich mit niemandem darüber reden? Du könntest doch auch mit deinen Kumpels darüber sprechen.“

„Ich möchte das aber nicht“, sagt Sergej. „Ich bequatsche nicht alles mit meinen Kumpels. Und erst recht nicht mit meinen Eltern. Du bist da anders. Das weiß ich. Von mir aus rede, so viel du willst, solange du Sachen von dir erzählst. Aber das neulich – das war eine Sache über mich. Etwas Intimes.“

„Du tust so, als wäre ich eine ganz schlimme Tratschtante“, erwidert Marina. „Aber ich muss mit jemandem darüber reden, wenn ich ein Problem habe. Verstehst du das nicht?“

Sie ist wütend, Sergej ist sauer.

Ich unterbreche die beiden. „Reden ist gut. Grundsätzlich. Aber lassen Sie uns schauen, wie sich das für Sergej angefühlt hat. Haben Sie daran gedacht, was es für ihn bedeutet?“

„Meiner Mutter kann ich vertrauen“, sagt Marina. „Deswegen dachte ich, es wäre okay.“

„Das dachten Sie. Aber Sergej sieht das anders.“

„Ja. Das ist mir jetzt auch klar geworden.“

Ich schaue die beiden an. „Das Problem ist, dass Sie vorher nicht miteinander abgesprochen haben, welche intimen Details Sie erzählen dürfen – und welche nicht.“



### Unterschiedliche Intimitätsgrenzen

Jeder Mensch hat unterschiedliche Vorstellungen davon, was privat bleiben soll. Manche reden über alle Beziehungsthemen mit Dritten. Andere behalten auch kleine Dinge für sich. Beides ist okay. Aber innerhalb der Beziehung müssen beide Partner wissen, wo die Grenzen des anderen liegen. Wenn einer von beiden etwas erzählt, was der andere für sich behalten wollte, ist das übergriffig. Nicht böse gemeint – und trotzdem verletzend.

### Die Rechtfertigung

„Aber ich kann doch nicht alles in mich reinfressen“, wirft Marina ein.

„Müssen Sie auch nicht“, erwidere ich. „Aber die Frage ist: Mit wem reden Sie? Und worüber genau?“

„Mit meiner Mutter. Über alles.“

„Auch über die intimsten Details aus dem Leben Ihres Mannes?“

Sie zögert. „Na ja ... Es hatte ja auch mit mir zu tun. Mit uns.“

„Verstehe. Doch Sergej war Hauptakteur in dieser Geschichte. Und er hatte keine Kontrolle darüber, welche Details Sie weitergeben.“

„Aber meine Mutter ist für mich wie meine beste Freundin.“

„Für Sie vielleicht. Für Sergej ist sie seine Schwiegermutter. Und das ist ein Unterschied.“

Marina schweigt. Ich merke, dass der Gedanke in ihr arbeitet.

„Stellen Sie sich vor“, sage ich, „Sergej würde seinem besten Kumpel erzählen, dass Sie beim Sex nie feucht werden. Dann kommt der zu Besuch und tätschelt Ihnen mitleidig die Hand. Wie würden Sie sich fühlen?“

Ihr Gesichtsausdruck verändert sich. „Also bei so was ... Da wäre ich sauer.“

„Warum?“

„Weil das privat ist. Weil es niemanden etwas angeht.“

„Ja“, sage ich. „Und genau so fühlt sich Sergej jetzt.“



### Wie ihr reden könnt

Die Forschung zeigt: Sobald jemand intime Informationen mit einem anderen Menschen teilt, wird dieser andere zum „Miteigentümer“ der Information. Wenn Sergej seine Probleme also mit Marina teilt, ist sie Miteigentümerin. In dieser Rolle trägt sie jetzt auch Verantwortung – und stellt gleichzeitig ein Risiko dar. Dasselbe gilt, wenn Marina die intime Information wiederum mit ihrer Mutter teilt.

Das Risiko ist: Wenn einmal etwas weitergegeben ist, kann man nicht mehr kontrollieren, wie andere damit umgehen. Das bedeutet: Überlegt bewusst, wie und mit wem Gespräche über intime Themen stattfinden.<sup>4</sup>

- Sprecht zuerst mit eurem Partner. Ist es okay, wenn ihr euch Freunden oder Familie anvertraut?
- Wählt die Person, mit der ihr sprecht, sorgfältig aus (kann die Person es für sich behalten?).
- Bleibt auf einer allgemeinen Ebene. Gebt keine intimen Details preis.

- Sprecht in der Ich-Perspektive („Ich bin frustriert“ statt „Er kann nicht mehr“).
- Macht der dritten Person klar, dass das Gespräch vertraulich ist.

### Die No-go-Liste

„Können wir das aufschreiben?“, fragt Sergej. „Was mit wem besprochen werden darf? Wie in einer Art Handbuch.“

Ich muss lachen. „Das klingt praktisch. Aber ich glaube, das würde Ihnen nicht helfen.“

„Warum nicht?“

„Weil es Situationen geben wird, die nicht in diesem Handbuch stehen. Und dann fangen Sie wieder von vorne an.“

„Was sollen wir denn sonst tun?“

„Wir probieren es mit einer No-go-Liste.“

„Was ist das?“

„Eine Liste von Dingen, die absolut tabu sind. Die unter keinen Umständen an Dritte weitergegeben werden dürfen.“ Ich reiche beiden Zettel und Stifte. „Schreiben Sie auf, was für Sie auf jeden Fall privat bleiben muss. Was niemand außer Ihnen beiden wissen darf.“

Die beiden schreiben. Nach ein paar Minuten lese ich die Listen vor.

„Sergej: Erektionsprobleme. Sexuelle Fantasien. Häufigkeit. Körperliche Schwächen.“

Er nickt.

„Marina: Sexuelle Fantasien. Intime Gespräche im Bett. Mein Körper. Ob ich beim Sex Geräusche mache.“

„Okay“, sage ich. „Wo überschneiden sich Ihre Listen?“

„Bei den Fantasien“, antwortet Marina.

„Und bei körperlichen Themen“, ergänzt Sergej.

„Genau. Das sind Ihre gemeinsamen No-Gos. Das ist einfach. Darüber redet keiner von Ihnen mit anderen.“

Beide nicken.

„Aber was ist mit den Erektionsproblemen?“, fragt Marina. „Die stehen nur auf seiner Liste.“

„Das ist Sergejs Grenze“, erwidere ich. „Es ist sein Körper. Und sein Problem. Also entscheidet er, ob darüber gesprochen werden darf oder nicht.“

„Und wenn ich jemanden brauche, mit dem ich meine Gedanken teilen kann? Manchmal braucht man einen Rat.“

„Dann reden Sie mit mir. Oder mit einer Therapeutin. Oder mit einer sehr vertrauten Freundin, aber nur auf einer allgemeinen Ebene.“

„Was bedeutet das?“

„Sie sagen: ‚Mein Mann und ich haben gerade sexuelle Probleme. Das belastet mich.‘ Aber Sie sagen nicht: ‚Mein Mann hat Erektionsprobleme.‘“

Marina nickt langsam. „Und wenn sie nachfragt?“

„Dann bitten Sie um Verständnis, dass Sie nicht weiter ins Detail gehen möchten. Sagen Sie, dass es Ihnen jetzt zu intim wird.“

„Okay. Das werde ich versuchen.“

Sergej schaut sie an. „Und deine Mutter?“

Marina zögert. Dann nickt sie. „Ich rede mit ihr. Ich sage ihr, dass das Thema für uns erledigt ist. Und dass sie für sich behalten soll, was ich ihr erzählt habe.“

„Das wäre gut“, füge ich hinzu. „Auch wenn die Information schon draußen ist – Sie können immer noch die Grenze setzen, dass sie nicht weitergetragen wird.“

### Die neue Diskretion

„Wie geht es jetzt weiter?“, fragt Sergej.

„Sie üben“, antworte ich. „Sie lernen, miteinander zu reden. Über das, was Sie beschäftigt. Darüber, was Sie teilen wollen, und zwar, bevor Sie es anderen erzählen.“

Ich weiß, dass Sergej und Marina erst am Anfang stehen. Es ist normal, dass sie nicht sofort auf absolute Diskretion umschalten können. Es wird Momente geben, in denen einer der beiden wieder ins alte Muster verfällt. In denen einer von beiden zu viel erzählt. Weil seine gelernten Grenzen der Privatsphäre andere sind als die des Partners.

„Es kann sein, dass es nicht sofort klappt“, sage ich. „Das ist normal. Das ist der Weg. Sie dürfen stolpern. Die Hauptsache ist, dass Sie ihn gemeinsam gehen.“

Beide nicken. Diesmal sind sie sich einig.



#### Deine/Eure No-go-Liste

Schreibt auf, welche Themen aus eurem Sexuellen nicht an Dritte weitergegeben werden sollten. Jeder für sich. Da kann draufstehen:

- Ungewöhnliche sexuelle Fantasien
- Körperliche Schwächen oder Probleme
- Intime Details über den Partner
- Sexuelle Vorlieben oder Abneigungen
- Häufigkeit oder Qualität des Sex
- Besonders schöne intime Erlebnisse

Dann tauscht die Listen aus. Schaut, wo eure Schnittmenge liegt. Das sind die absoluten Tabus – für euch beide. Und dann redet darüber: Was ist mit den Themen, die nur auf einer Liste stehen? Könnt ihr die Grenzen des

anderen respektieren, auch wenn ihr sie nicht nachvollziehen könnt?

Diese Übung schafft Klarheit. Und Klarheit schafft Vertrauen.

## 5. „NEIN, ICH WILL NICHT!“ – WARUM **KLARE GRENZEN** EUREN **SEX SCHÖNER MACHEN**

### Sandkörner

Das Wellenrauschen wird leiser. Sie klettern in die Dünen.

„Hier“, sagt Mateo und zieht Hannah in eine Mulde.

Der Sand ist warm von der Sonne. Sie haben ein Nest gefunden, geschützt vor fremden Blicken.

„Ja. Hier ist gut“, sagt sie, breitet das Strandlaken aus, wirft die Tasche in den Sand und schiebt ihre Finger unter den Bund seiner Badehose.

Mateo hält ihre Hand fest und schaut sich um. Das Dünen gras um sie herum ist hoch genug. Er entspannt sich.

Hannah zieht ihr Shirt aus. „Mach auf!“, bittet sie und dreht ihm den Rücken zu.

Er öffnet ihren BH, streift mit den Fingerspitzen über ihre Haut und nimmt ihre Brüste in die Hände. Hannah seufzt und lehnt sich an ihn. Er küsst ihre Schultern, schmeckt das Salz auf ihrer Haut. Gerade waren sie im Meer. Jetzt wollen sie mehr.

Er zieht die Badehose aus und legt sich auf das Laken. Auf seinem Handrücken kleben helle Sandkörner. Er umfasst seinen Penis und sieht sie an. „Komm“, sagt er leise.

Sie setzt sich auf ihn. Er schließt die Augen. Sie schaut sich um, blickt über den Dünenkamm. Sie sieht, dass Spaziergänger den Strand entlanglaufen. Noch sind sie weit weg, aber sie könnten sie entdecken, wenn sie nur ein wenig den Kopf drehen würden.

Beobachter. Die Vorstellung erregt sie. Sie lächelt. Sex im Freien. Auf ihrem nackten Hintern fühlt sie die Wärme der Sonne und Mateos Hände. Schön, denkt sie. Es ist einfach so schön. So könnte es immer sein.

Drei Wochen später stehen sie an einem See, nur ein paar Kilometer von ihrer Wohnung entfernt. Die Sonne des frühen Abends ist warm und golden. Hannah hat den Platz ausgesucht. Versteckt zwischen Bäumen, aber nah am Weg.

„Wie am Strand“, sagt sie und schmiegt sich an ihn.

Mateo schaut sich um. Durchs Laub sieht er einen Joger. „Ich weiß nicht“, sagt er.

„Komm schon ... Es ist doch wie im Urlaub.“

Frau Weber, denkt Mateo. Wenn Frau Weber mit ihrem Hund jetzt hier langkommt ... Hat sie nicht neulich im Treppenhaus erzählt, dass sie so gerne am Seeufer spazieren geht? Dass ihr Hund es liebt, zwischen den Bäumen heranzustromern? Wie peinlich das wäre! Die Nachbarin aus der Wohnung obendrüber sucht ihren Hund am Ufer – und erwischt Hannah und ihn beim Sex.

Er kann nicht. Er will nicht.

Hannah sieht ihn an. „Was ist los mit dir? Stell dich doch nicht so an!“

Mateo schweigt. Die Enttäuschung in ihrer Stimme vermittelt ihm, dass etwas ganz furchtbar falsch läuft.



### Deine Grenzen

Denk an ein Erlebnis, bei dem deine Grenze überschritten wurde. Vielleicht hast du gespürt: Du kannst nicht. Du willst nicht. Etwas fühlt sich nicht gut an.

Es kann auch ein Erlebnis sein, bei dem du vielleicht unabsichtlich die Grenze eines anderen Menschen verletzt hast.

Überlege kurz, was das war. Mach dir eine Notiz. Und lies dann weiter.

### Das erste Gespräch

„Ich möchte so gerne, dass Mateo sich entspannt“, erzählt Hannah. Sie sitzt auf dem Sofa, die Arme vor der Brust verschränkt. „Im Urlaub war es doch so schön. Auch für ihn!“

Mateo zögert, dann nickt er. „Ja, das stimmt schon. Am Strand mochte ich es. Es war richtig gut. Aber am See ... Da ging es einfach nicht.“

„Und jetzt?“, frage ich.

„Jetzt haben wir ein Problem“, antwortet Hannah. „Ich möchte, dass es noch mal so toll ist wie im Urlaub. Bloß ... Er will einfach nicht. Und ich versteh einfach nicht, warum er so ein Ding daraus macht.“

Ich schaue die beiden an. Zwei Menschen, die gemeinsam etwas Schönes erlebt haben. Und die gerne auf Play again drücken würden. Dabei übersehen sie, dass sie eigentlich verschiedene Dinge erlebt haben.

„Erzählen Sie mir vom Strand“, sage ich. „Was genau mochten Sie dort?“

Hannah überlegt. „Dass uns jemand sehen könnte. Das war aufregend. Fühlte sich irgendwie verboten an.“

Mateo sieht überrascht aus. „Und ich dachte ...“, beginnt er.

„Was? Erzählen Sie“, ermutige ich ihn.

Er schaut Hannah an. „Wir sind doch extra kilometerweit gelaufen, bis wir diese einsame Stelle gefunden haben!“

Ich nicke. Jetzt wird es klarer.

„Verstehen Sie, was passiert ist?“, frage ich.



### Unterschiedliche Bedürfnisse

Gemeinsamer Sex funktioniert nicht, wenn persönliche Grenzen ignoriert werden. Sexualität ist ein Bereich, in dem Menschen unterschiedliche Bedürfnisse haben. Und die kontrollieren wir nicht über den Verstand.

Es ist wie beim Essen. Zwei Menschen reden von der leckersten Pizza der Welt. Dabei hat der eine die Pizza mit scharfer Peperoni im Kopf, während der andere an die Margherita denkt.

Genauso ist es beim Sex: Jeder Mensch hat individuelle Vorlieben und auch Grenzen. Diese gilt es zu erkennen und zu akzeptieren.

### Der Unterschied

„Sie hatten beide ein tolles Erlebnis am Strand“, erkläre ich.

„Aber aus völlig unterschiedlichen Gründen.“

„Wie meinen Sie das?“, fragt Hannah.

„Ich vermute, Sie haben den Kick genossen, dass es sein könnte, dass Sie beobachtet werden. Der mögliche Blick von außen hat Sie erregt. Mateo dagegen hat die Einsamkeit genossen. Das Gefühl, nur mit Ihnen zusammen zu sein. Völlig ungestört. Richtig?“

Mateo nickt.

„Hast du wirklich gedacht, da sieht uns niemand?“, fragt Hannah.

Mateo runzelt die Stirn. „Ja klar“, antwortet er. „Was sonst? Wir waren ewig weit weg von irgendwelchen Menschen. Und das Gras war hoch.“

„Das sah nur für dich so aus, weil du gelegen hast“, sagt Hannah. „Ich konnte sehen, dass da Leute langgegangen sind.“

„Echt? Das hast du mir nicht gesagt“, stellt Mateo fest. „Ich fand’s in dem Moment einfach schön mit dir, weil ich das Gefühl hatte, die Welt um uns verschwindet. Als wären wir allein mit dem Himmel und der Natur.“

„Und am See?“, frage ich.

„Na ja ...“, sagt Hannah. „Klar waren da Spaziergänger. Die hätten uns sehen können. Durch die Bäume halt. Theoretisch.“

„Ja, und ich hab die ganze Zeit an unsere Nachbarin gedacht, die dort häufig mit ihrem Hund spazieren geht“, wirft Mateo ein. „Was, wenn die uns erwischt hätte? Total peinlich!“

„Oh ...“, sagt Hannah. „Ach so?“

„Am See haben Sie genau die Bedingungen vorgefunden, die für Sie aufregend sind“, sage ich zu Hannah. „Aber Ihr Partner hat sie eher als bedrohlich wahrgenommen.“

„Das wusste ich ja nicht“, erwidert Hannah leise.

„Ich wollte dich nicht enttäuschen“, sagt Mateo. „Ich will doch, dass du glücklich bist.“

„Verstehe“, sage ich. „Lassen Sie mich eine provokante Frage stellen: Glauben Sie, dass Hannah weniger glücklich mit Ihnen ist, wenn Sie keinen Sex am See haben wollen?“

Mateo zögert. „Na ja, ein bisschen Sorgen macht es mir schon.“

Ich schaue zu Hannah. „Erwarten Sie von Ihrem Partner, dass er über seine Grenzen geht? Oder darf er auch mal Nein sagen?“



### Darf Ihr Partner auch mal Nein sagen?

Manche Menschen wundern sich, wenn ich diese Frage stelle. Manche reagieren entrüstet: „Nein sagen? Klar darf mein Partner das!“ Doch ist es wirklich so? Die Überlegung, die dahintersteckt, ist folgende: Wie reagiere ich, wenn der Partner Nein sagt? Vermittle ich bedingungslose Akzeptanz? Oder verhandle ich? Oder gebe ich meinem Gegenüber sogar das Gefühl, dass ich enttäuscht bin?

### Die rote Linie

Hannah schluckt. „Natürlich darf er Nein sagen. Ich will doch nicht, dass er sich unwohl fühlt.“

„Aber?“

„Aber ich war echt enttäuscht. Ich dachte, ihm gefällt es auch. Und dann macht er plötzlich nicht mehr mit.“

„Für ihn war die Situation am See eine etwas andere als am Meer“, erkläre ich. „Am Strand war es für ihn einsam genug. Am See nicht. Das ist keine Verweigerung. Das ist eine Grenze.“

„Eine rote Linie?“, fragt Mateo.

„Ja. Wie eine rote Linie auf dem Boden. Auf der einen Seite ist alles okay. Doch auf der anderen Seite wird es unangenehm. Oder sogar schmerzhaft.“

Mateo nickt. „Aha ...“, sagt er. „Jetzt verstehe ich mich selbst irgendwie besser. Vorher hatte ich das Gefühl, ich stelle mich an.“



### Wie erkenne ich meine Grenzen?

Diese Fragen helfen herauszufinden, wo die eigenen Grenzen verlaufen:

- Fühle ich mich wohl bei dem, was gerade passiert?
- Würde ich das auch tun, wenn der andere Mensch nicht dabei wäre?
- Habe ich Angst vor der Reaktion meines Gegenübers, wenn ich Nein sage?
- Denke ich während des Sex an etwas anderes, um es auszuhalten?

Wenn du eine dieser Fragen mit „Ja“ beantwortest, könnte da eine Grenze sein, die du noch nicht ausgesprochen hast.

Wenn es dir sehr schwerfällt, deine eigenen Grenzen zu spüren oder zu benennen – besonders, wenn du dich oft wie „neben dir stehend“ fühlst –, kann Unterstützung hilfreich sein.

Kontaktadressen findest du im Anhang dieses Buchs.

### Die Schmerzgrenze

„Ich hatte mal ein Paar hier, da hat der Mann seiner Partnerin beim Sex in die Brustwarzen gebissen. Fest. Jedes Mal.“

„Autsch“, sagt Hannah.

„Ja. Es tat ihr weh. Richtig weh. Aber sie hat nichts gesagt. Weil sie dachte, dass es ihm besondere Lust bereitet. Und sie wollte ihn glücklich machen.“

„Und was ist passiert?“, fragt Mateo.  
„Irgendwann hat sie angefangen, Sex zu vermeiden. Weil sie Angst vor dem Schmerz hatte. Die Beziehung hat gelitten.“  
„Hat sie es ihm irgendwann gesagt?“  
„Ja. Hier in der Praxis. Und wissen Sie, wie er reagiert hat?“  
Die beiden schütteln den Kopf.  
„Er hat geantwortet: ‚Warum hast du nichts gesagt? Ich will dir doch nicht wehtun.‘“



### Grenzen erkennen und respektieren

Grenzen zeigen sich auf unterschiedliche Weisen.

**Körperliche Grenzen:** wenn etwas wehtut. Zum Beispiel: „Wenn meine Partnerin mir einen bläst, schrabbt sie mit den Zähnen über meine Eichel. Das tut richtig weh. Aber ich sage nichts, weil sie sich solche Mühe gibt.“

**Emotionale Grenzen:** wenn sich etwas falsch anfühlt. Zum Beispiel: „Meine Partnerin steht beim Sex auf Dirty Talk. Mir ist das allerdings peinlich. Ich fühle mich unwohl dabei.“

**Situative Grenzen:** wenn der Kontext nicht passt. Zum Beispiel: „Analsex im Urlaub war okay. Aber zu Hause, wo die Kinder nebenan schlafen, geht das nicht.“

**Wichtig:** Grenzen sind nicht verhandelbar. Wenn jemand Nein sagt, muss man das akzeptieren. Es ist keine Einladung zur Diskussion. Aber: Grenzen können sich verändern. Was heute ein Nein ist, kann morgen ein Vielleicht sein. Oder umgekehrt.

Was auf jeden Fall hilft:

mit deinem Liebblingsmenschen darüber zu sprechen.  
So viel, wie du willst – so viel, wie nötig ist.

### Schlechtes Gewissen? Nein!

„Haben Sie auch Grenzen?“, frage ich Hannah.

Sie denkt nach. „Ja. Schon. Ein Erlebnis fällt mir ein.“

„Was war da?“

„Analsex“, sagt sie. „Das wollte ein Ex unbedingt mit mir machen. Wir haben das besprochen – und ich habe Ja gesagt. Aber dann war ich total verkrampft. Ich fand es sehr unangenehm. Nie wieder.“

„Und wenn Mateo das gewollt hätte?“

„Dann hätte ich Nein gesagt.“

„Ohne schlechtes Gewissen?“

Sie überlegt. „Ja“, erwidert sie. „Ich glaube schon. Weil ich einfach weiß: Ich mag das nicht.“

„Genau“, sage ich. „Und ähnlich ist es bei Mateo. Sex am See mag er nicht. Nicht, weil er Sie nicht liebt. Sondern weil es seine Grenze ist.“

„Also darf ich Nein sagen“, stellt Mateo fest. „Und das ist dann wirklich okay?“

„Ja“, sage ich. „Es ist sogar besser, als halbherzig Ja zu sagen.“



### Liebe mit Grenzen

Niemand sollte seine sexuellen Grenzen überschreiten müssen, um den Partner glücklich zu machen. Ein Nein darf kein Liebesrisiko sein. Und: Ein Nein ist kein Zeichen von Ablehnung. Es zeugt vielmehr davon, dass jemand seine Bedürfnisse kennt und ernst nimmt. Wer seine Grenzen kommuniziert, schafft Vertrauen und Orientierung. So weiß der Partner: Bis hierhin ist es okay – und nicht weiter.

Und wenn es doch passiert, dass wir Grenzen verletzen, können – und sollten – wir hinterher darüber reden. Wir können uns entschuldigen. Und vereinbaren, wie wir uns in Zukunft verhalten wollen.

Eine Beziehung zu führen, bedeutet immer zu akzeptieren, dass nicht alles möglich ist. Und Paare, die offen über ihre Grenzen sprechen, finden oft Wege, die Bedürfnisse beider Menschen zu erfüllen.

### Aufeinander zu

„Heißt das jetzt, wir können nie wieder Sex im Freien haben?“, fragt Hannah.

„Nicht unbedingt“, antworte ich. „Aber Sie müssen einen Ort finden, der für Sie beide passt.“

„Hm“, macht Hannah.

„Überlegen Sie gemeinsam: Was braucht Mateo, um sich sicher zu fühlen? Und was brauchen Sie, Hannah, für ein lustvolles Erlebnis? Gehen Sie aufeinander zu.“

Die beiden denken nach. Sprechen darüber, was beide schön finden: die Natur. Die Sonne.

„Vielleicht ein abgelegenes Ferienhaus“, schlägt Mateo vor. „Bitte weit genug weg von zu Hause.“

„Mit einem Garten, wo dich keiner sehen kann“, sagt Hannah. „Ich kann mir dann ja einfach vorstellen, dass jemand in der Nähe ist.“

Ob sie es wirklich gemacht haben? Ich weiß es nicht. Nicht alle Geschichten, die in meiner Praxis beginnen, kenne ich bis zum Ende. Und das ist okay. Denn wichtig ist nicht, dass ich weiß, wie es ausgeht – sondern dass die beiden einen Weg gefunden haben, miteinander über ihre Grenzen zu sprechen.



### **Impuls: Grenzen im Voraus besprechen**

Redet über eure roten Linien. Was ist absolut tabu? Was fühlt sich gut an? Was würdet ihr gerne ausprobieren, aber nur unter bestimmten Bedingungen?

Und wenn ihr dann eine Lösung gefunden habt – probiert sie aus. Schaut, ob sie wirklich für euch beide funktioniert. Und redet danach darüber: War das gut? Müssen wir noch etwas anpassen?

Das ist kein Vertrag. Es ist ein Gespräch. Und Gespräche schaffen Vertrauen.

## **6. SEXUELL ÜBERTRAGBARE INFEKTIONEN – WARUM SIE NICHT IMMER VOM SEX KOMMEN UND WIE IHR DAMIT UMGEHT**

### Unerwünschte Gäste

Leon wacht auf. Zwischen seinen Beinen juckt es wie Hölle. Er kratzt sich. Neben dem Penis, unter den Hoden. Was ist das?, denkt er. Mira schläft neben ihm. Er versucht, still zu liegen. Kratzt sich vorsichtig. Vielleicht das neue Waschmittel. Er hat letzte Woche eine andere Marke gekauft. Sensitiv stand drauf. Aber vielleicht verträgt er es trotzdem nicht. Das Jucken wird stärker. Er steht auf, geht ins Bad und zieht die Unterhose aus. Schaut sich im Spiegel an. Sieht nichts Besonderes. Nur gerötete Haut vom Kratzen. Er holt eine frische Unterhose aus dem Schrank, zieht sie an und legt sich wieder hin. Das Jucken wird weniger. Er schläft ein.