

IM PSYCHOCHECK

Je älter FRAUEN *werden,* *desto besser wird* *ihr* SEX

(S)EXPERTIN. Tollen Sex haben – das tut uns allen gut. Der Sex von Frauen, so sagt man, werde mit dem Alter immer besser. Ob das stimmt, haben wir uns mit Coachin Nicole Siller angeschaut.

IST DAS SO?

„Ich denke, es ist insofern was Wahres dran, als der Sex für Frauen als besser empfunden wird, wenn sie selbstsicherer und erfahrener sind“, sagt Nicole Siller (lebendich.at). Das muss nicht unbedingt etwas mit dem Alter zu tun haben. Aber Frauen erzählen etwa „Früher wollte ich meinem Mann gefallen, heute schau ich auf mich dabei“ oder „Ich weiß jetzt besser, was ich will, und hab auch keine Scheu mehr, das zu sagen und zu zeigen“. Löst sich frau einmal von dem Erwartungsdruck, für den anderen eine gute Liebhaberin sein zu müssen, und fokussiert sie sich ein bisschen mehr auf sich selbst, haben alle was davon.

Entspannte HINGABE

Rauszufinden, was man mag, ist laut Nicole Siller eben der Schlüssel zur erfüllten Sexualität. „Da darf frau neugierig sein, was auszuprobieren – auch mit sich selbst, um ganz ohne Druck erkennen zu können: Was törnt mich eigentlich an? Unlängst hat mir eine Frau erzählt, dass sie bei der Gesichtsmassage im Kosmetikstudio einen Orgasmus bekommen hat.“ Erregung baut sich für Frauen eben auch gut auf, wenn sie komplett entspannt sind.

GUTER SEX – WAS IST DAS EIGENTLICH?

Was guter Sex ist, ist natürlich relativ und von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Eines findet die Coachin aber immer wichtig: „Wir müssen uns vom Leistungsdruck befreien! Ich habe den Eindruck, dass gerade zu viele das Gefühl haben, beim Sex performen zu müssen. Das bekommen wir so vermittelt – als wäre alles genormt, müsste exakt so und so ablaufen und genau so und so lange dauern.“ Sexualität nur auf den Geschlechtsakt womöglich unter dem Motto „Je härter, desto besser“ zu reduzieren hält sie aber für falsch. „Man kann auch auf ganz unterschiedliche Dinge Lust haben, je nach Laune eben. Das, was in den meisten Pornos gezeigt wird, hat nichts mit der Realität zu tun.“

„Je selbstbewusster eine Frau ist, desto besser kann sie sich hingeben und genießen.“

Warum Sex gut tut

Natürlich gibt es Menschen, die es nicht vermissen, Sex zu haben. Aber: „Abgesehen davon, dass Sex aus medizinischer Sicht als gesund gilt, tut er uns einfach gut, weil man sich durch die Hormonausschüttung geborgen fühlt“, sagt Siller. „Man öffnet sich und Sexualität ist eine Art der Kommunikation, die wichtig ist – und deshalb ist es gut, sich dafür zu entscheiden, Sexualität auch leben zu wollen.“

Ich entsage

Aber weil viele Frauen mit dieser vorgezeigten Leistungs-Sexualität nichts anfangen können, ziehen sie sich ganz zurück und verzichten lieber auf Sex. „Junge Mädchen sagen, sie wollen sich das nicht antun. Frauen in längeren Beziehungen sind erleichtert, wenn es körperlich bei ihm nicht mehr so funktioniert – das ist entsetzlich traurig. Und es gibt viel Verunsicherung. Ich würde es toll finden, wenn es wieder mehr um die persönlichen Bedürfnisse gehen darf – um meine und die des Partners, der Partnerin!“, sagt Siller.

