

WIE GEHT GUTER SEX?

Warum **SEX** glücklich macht

Das sagt SIE & das sagt ER

SEX MACHT GESUND UND GLÜCKLICH – VORAUSGESETZT, MAN WEISS, WORAUF ES DABEI ANKOMMT. WAS MACHT „GUTEN SEX“ WIRKLICH AUS? SCHLUSS MIT BETTGEFLÜSTER – WIR REDEN KLARTEXT!

TEXT: PATRICK SCHUSTER

Guter Sex...

...hilft gegen Kopfschmerzen

...macht glücklich

...stärkt das Herz-Kreislauf-System

...fördert die Kollagenbildung der Haut

...steigert die Produktivität

...optimiert den Schlaf

Stress, die Kinder, die falsche Wortwahl des Partners, emotionale Belastung, geringer Selbstwert oder der Klassiker „Heute nicht, ich habe Kopfschmerzen“ – die Liste etwaiger Lust-Killer scheint endlos. Studien zufolge hat sage und schreibe jede dritte Frau selten oder nie Lust auf Sex. Ob diese Zahlen stimmen oder nicht: „Jeder Mensch, der an Lustlosigkeit leidet, ist einer zu viel“, ist die Wiener Sexualberaterin Nicole Siller überzeugt, die in ihrem aktuellen Buch „Finde deine Lust!“ (Kneipp, € 18,-) der Lustlosigkeit mit hilfreichen Tipps zu Leibe rückt. Doch was braucht es, um das Feuer der Lust neu zu entfachen? Und was ist das Geheimnis hinter gutem Sex? Wir haben die Expertin um Rat gebeten und gefragt, worauf Frauen im Bett nicht verzichten möchten. Und weil zu gutem Sex bekanntlich zwei gehören, verrät der Wiener Sexologe Mag. Wolfgang Kostenwein, worauf es Männern im Bett tatsächlich ankommt.

Gesundheitsfaktor Sex

Erfüllte Sexualität ist weit mehr als die Befriedigung des urzeitlichen Reproduktionstriebes. „Guter Sex ist gesund“, erklärt die Sexualberaterin. „Der gesamte Körper und unser Gehirn werden durch Berührungen, Bewegungen, Erregungen und die An- sowie Entspan-

nung nachweislich aktiviert. Das führt zur Produktion von Oxytocin, Serotonin, Dopamin und Adrenalin. Die Folgen: Die Durchblutung wird gefördert, das Herz-Kreislauf-System gestärkt, die Immunabwehr mobilisiert und wir sind glücklicher, entspannter, stressresistenter, euphorischer und fühlen uns geborgen. Selbst Schmerzen können durch die im Körper in Gang gesetzten Prozesse gelindert werden. Zudem fördert guter Sex auch die Durchblutung der Haut – die Ausstrahlung wird sinnlicher und dem Alterungsprozess entgegengewirkt.“

Was ist guter Sex?

Stellt sich die Frage: Was verleiht Sex eigentlich das Prädikat „gut“? „Ein Patentrezept für guten Sex gibt es nicht“, erklärt Siller. Schließlich sei Sex etwas sehr Individuelles; ein Zusammenspiel von körperlichen, mentalen, psychischen und sozialen Komponenten. „Und das gilt für beide Geschlechter. Auch wenn es spezifische Alleinstellungsmerkmale gibt, sollte man hier keinesfalls irgendwelche Mythen nähren. Schließlich gibt es sowohl Männer, die auf Zärtlichkeit und Romantik stehen, als auch Frauen, die Orgasmen förmlich jagen.“ Eine Studie hat ergeben, dass nur 69 Prozent der Frauen beim Sex tatsächlich zum Höhepunkt kommen, wohingegen die Orgasmusrate beim Mann bei stattlichen



BUCHTIPP. „Finde deine Lust! Das Praxisbuch für weibliche Sexualität“ von Nicole Siller. Kneipp-Verlag, um € 18,-.

FOTOS: GETTY IMAGES



IN 5 SCHRITTEN ZU MEHR LUST

1. DIE ENTSCHEIDUNG FÜR MEHR LUST

Im Bett herrscht Flaute? Dann ist es an der Zeit, Dinge zu verändern: Treffen Sie gemeinsam mit Ihrem Partner die Entscheidung für mehr Lust – ohne die geht es nämlich nicht.

2. GUTE KOMMUNIKATION OHNE ZEITDRUCK

Dann heißt es: Reden, aber nicht zerreden! Denn eine gute Kommunikation ist der Schlüssel zu funktionierender Sexualität. Sprechen Sie mit Ihrem Partner offen über Dinge, die Ihnen am Herzen liegen. Wichtig ist, dass Sie Ihrem Gegenüber dabei keine Vorwürfe machen – äußern Sie stattdessen Ihre Wünsche, knüpfen Sie an gemeinsam positiv Erlebtem an und bleiben Sie stets wertschätzend. Außerdem: Geben Sie Ihren Gesprächen Raum – zwischen Tür und Angel geht das nicht. Nehmen Sie sich Zeit und gehen Sie spazieren. Übrigens: Auch Sexualität ist eine Form der Kommunikation, durch die wir Emotionen zum Ausdruck bringen können. Zudem kann Kommunikation ein gutes Vorspiel sein.

3. DIE ROUTINE DURCHBRECHEN

Job, Kinder oder kurz und bündig: Alltag! Hat er uns erst einmal fest im Griff, wird die Routine schnell zum Lustkiller. Das muss nicht sein: Verlassen Sie alte Pfade und bringen Sie neuen Schwung in Ihr Leben – dann kommt auch die Lust wieder. Verabreden Sie sich mit Ihrem Partner zum Essen, unternehmen Sie Dinge, die beiden Spaß machen, und schaffen Sie so erneut ein gelungenes Miteinander. Dadurch entstehen Freude und Nähe.

4. NÄHE WOLLEN & ZULASSEN

Das richtige Maß an Nähe und Distanz zu finden, ist ohne Frage ein Kernkonflikt in Sachen Liebe. Hören Sie hierbei auf Ihr Bauchgefühl und reden Sie mit Ihrem Partner darüber. Finden Sie heraus, dass Nähe nicht zwangsläufig mit Berührungen in Zusammenhang stehen muss – auch liebevolle Blicke können die Lust neu entfachen.

5. SICH SELBST WERTSCHÄTZEN

Last but not least: Finden Sie heraus, was Sie an sich und Ihrem Körper mögen, und schenken Sie sich selbst liebevolle Blicke. Betrachten Sie dazu Ihren Körper in einem Spiegel. Meistens sehen wir nur die Dinge, die uns nicht gefallen. Stellen Sie sich vor, eine Freundin/ein Freund erzählt, was sie/er an Ihnen besonders mag. Verändern Sie nun Ihre Haltung und nehmen Sie bewusst wahr, wie sich Ausstrahlung und Selbstwahrnehmung verändern. Ob an der Supermarktkassa, in der U-Bahn oder am Arbeitsplatz – spielen Sie auch in Ihrem Alltag mit diesen kleinen Veränderungen. Sie werden spüren, dass sich Ihr Befinden einfach in Richtung Wohlbefinden lenken lässt, wenn Sie Ihrem Körper mehr Achtsamkeit schenken.

„Es gibt Männer, die auf Zärtlichkeit stehen, und Frauen, die Orgasmen jagen.“

NICOLE SILLER, SEXUALCOACH



NICOLE SILLER
Sexualberaterin &
Sexualcoach
www.lebendich.at



MAG. WOLFGANG
KOSTENWEIN
Klinischer Sexologe &
Gesundheitspsychologe
www.sexualpaedagogik.at

DAS SAGT SIE & DAS SAGT ER

Worauf stehen Frauen und was erregt sie besonders?
Die Wiener Sexualberaterin Nicole Siller hat eine interessante Umfrage gestartet:

ZÄRTLICHE BERÜHRUNGEN:

89,4 Prozent finden das erregend. Die zärtliche Berührung von Hals, Nacken, Rücken und Ohren kann einen Orgasmus fördern. Dieser ist aber nur für 22,2 Prozent ein Muss.

NÄHE & INTIMITÄT: Sind viel wichtiger als der Orgasmus selbst. Satte 78,2 Prozent wollen darauf nur ungerne verzichten.

VERTRAUEN & SICHERHEIT: Zählen mit 62,8 Prozent zu den wichtigsten Parametern für die Frau – sie kann sich nur dann richtig fallen lassen.

BEGEHREN: Männer, strengt euch an! 59 Prozent der Befragten gaben an, dass Bemühungen seinerseits und ein wertschätzender Umgang unerlässlich für funktionierende Sexualität sind.

EROTISCHE FANTASIEN: Kopfkino ist Männersache? Weit gefehlt! 50,6 Prozent der befragten Frauen gaben an, dass sie erotische Fantasien erregend finden.

Was braucht der Mann im Bett? Dazu sagt der Sexologe Mag. Wolfgang Kostenwein:

„Scheinbar geschlechtsspezifische Merkmale sind kritisch zu betrachten, da sie möglicherweise durch gesellschaftlich vorgegebene Konstruktionen beeinflusst sind – vor allem aber, weil sie zu unzulässigen Pauschalierungen führen.“ Die meisten Männer brauchen niemanden, der ihnen erklärt, was sie brauchen. Hier dennoch ein paar Dinge, die manche (!) Männer beim Sex beflügeln:

DIE LUST DES GEGENÜBERS: Während die Lust vieler Männer autonom ist, ist für andere die Lust des Gegenübers entscheidend, um selbst in die Lust zu finden.

EXTREME FANTASIEN: Manche Männer beziehen die Lust aus dem unmittelbaren Moment des Geschehens, andere brauchen das Kopfkino, um in Fahrt zu kommen.

INTENSIVE EMOTION: Es gibt Männer, die nur durch ein Gefühl der Nähe, der Verschmelzung ihre Lust wahrnehmen. Andere können die genitale Lust und die Intensität der Emotionen ausgewogen wahrnehmen.

RESPEKT: Männer können immer und mit jeder? Falsch. Viele Männer teilen ihre Sexualität nur mit einem Gegenüber, wenn sie sich von diesem wertgeschätzt fühlen.

POSITIVER BEZUG: Alle Menschen können ihre Sexualität intensiver und komplikationsfreier gestalten, wenn sie einen positiven Bezug zu ihrem eigenen Geschlechtsorgan haben – Stichwort Selbstliebe.

„Du freust dich auf eine atemberaubende

Nacht

– den Wunsch erfüllt dir leider nur dein Schnupfen.

#läuftbeidir

Nicht vergessen: In der Schnupfenzeit viel trinken!

Mehr Informationen zu Schnupfen und Otrivin auf: www.otrivin-schnupfen.at



Wirkstoff: Xylometazolin & Dexamethanol

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. BG-JV.OTN 190205