

IM PSYCHOCHECK

FRAUEN *wollen* *weniger* SEX *als* MÄNNER

SEX LEBEN?! Männer wollen und können immer, Frauen nie und haben ständig Migräne – soweit das Klischee. Ob Frauen wirklich grundsätzlich weniger Sex wollen als Männer, haben wir mit Coachin Nicole Siller gecheckt.

SIE will seltener

Nein. Das stimmt so nicht, das ist definitiv ein Mythos. Das sagen auch Experten, und Studien legen es nahe: Erst kürzlich zeigte eine Umfrage im Auftrag von Pfizer, dass 71 Prozent der befragten Österreicherinnen gerne mindestens einmal pro Woche mit ihrem Partner intim sein möchten.

Aber: Es kommt auf die Art Sex an, von der wir reden, sagt Nicole Siller (lebendich.at). Es gebe nämlich schon viele Frauen, die sich auf Sex nur ihrem Partner zuliebe einlassen. „Wenn wir glauben, wir müssten ständig Sex haben, wie er uns in Pornos gezeigt wird, dann vergeht den Frauen schon mal die Lust“, erklärt die Sexologin. „Dieses kurze Rubbeln an den entsprechenden Stellen, rein, raus und fertig, das wollen Frauen mehrheitlich nicht. Wenn sie dann ganz auf Sex verzichten oder ihn nur noch über sich ergehen lassen, ist das wirklich traurig – denn wir sind ja alle sexuelle Wesen, wollen Sex, und eigentlich erzeugt er ja angenehme Gefühle.“

WAS FRAUEN UND MÄNNER WOLLEN (SOLLEN)

Weitverbreitet ist noch immer die Annahme, dass er immer will und auf schnellen, harten Sex steht und sie Kerzenschein braucht und nur gestreichelt werden will. „Stimmt beides nicht – oder nicht generell“, sagt Siller. Denn so wie Frauen auch mal einen Quickie mögen, sehnen sich auch Männer nach Kuscheln. „Aber das werden sie selten zugeben, das würde ja als unmännlich gelten, was schade ist.“ Für alle gilt jedenfalls: Herausfinden, was einem wirklich gut tut, ist der erste Schritt zu einem erfüllten Sexleben. Und das gilt eben für beide Geschlechter.

ZUGANG ZUR LUST

Männer tun sich mit ihrem Zugang zur Lust aber prinzipiell schon leichter, für Frauen ist er allein aufgrund ihrer Physiognomie ein bisschen schwieriger, erklärt die Coachin: „Ein Bub lernt nämlich von klein auf: Ich greif meinen Penis an, ich brauch den, und wenn er sich regelmäßig aufstellt, ist das sichtbar. Mädchen stecken sich nicht einfach so die Finger in die Vagina und Frauen bemerken oft nicht, wenn ihre Vagina im Schlaf feucht wird – dabei tut sie das genauso regelmäßig, wie der Penis steif wird.“ Frauen sind auch öfter erregt, als sie selbst glauben, erklärt Siller: „Es gab eine Untersuchung, da wurden Vaginen verkabelt und es wurde gemessen, ob und wann Erregung vorliegt – und auch wenn die Frauen noch lange behauptet haben, sie wären es nicht, waren sie körperlich sehr wohl erregt. Vielen fehlt also die Verbindung zu sich selbst und zur eigenen Erregung. Und sich auch mal verführen zu lassen, wenn man glaubt, gar nicht richtig in Stimmung zu sein, kann durchaus lustvoll werden.“

„Wenn eine Frau dafür sorgt, dass es ihr gut geht, werden *alle* davon profitieren.“



Die eigenen Bedürfnisse gut spüren (lernen)

Schaukeln, Gummihüpfen, Trampolinspringen oder (Bauch-)Tanz sind Dinge, die Nicole Siller durchaus empfiehlt, um den weiblichen Körper besser spüren zu lernen. „Eine Frau, die in sich ruht und ihre Sinnlichkeit spürt, ist einfach total umwerfend, egal, ob sie irgendwelchen Modelmaßen entspricht oder nicht“, sagt Siller.

Dann gilt es noch, ein Dilemma zu lösen: nämlich dass Männer beim Sex entspannen und Frauen mehrheitlich erst entspannt sein müssen, um Sex genießen zu können. Auch wenn es keine allgemeingültige Lösung gibt, hier ein paar Ansätze von Nicole Siller, die frau ja mal ausprobieren kann:

1. Kopfkino abschalten: Stellen Sie sich vor, Sie haben eine Fernbedienung in der Hand und drehen wirklich ab, was Ihnen gerade im Kopf herumschwirrt – stellen Sie sich einen schwarzen Bildschirm vor, wo alles leer ist.
2. Schreiben Sie schnell noch auf, was Sie beschäftigt, und legen Sie den Block dann weg.
3. Konzentrieren Sie sich bewusst auf die andere Person – schauen Sie sie an, ihre Augen, nehmen Sie bewusst ihre Stimme wahr ...
4. Holen Sie sich, was Ihnen gut tut, sagen / zeigen Sie, wo / wie Sie gestreichelt werden wollen.
5. Erlauben Sie sich, Lust zu haben, den Sex zu genießen. Denn: Lust ist auch eine bewusste Entscheidung.

„Eine Frau, die in sich ruht *und* ihre *Sinnlichkeit spürt*, ist umwerfend.“