



Ihr Job bereitet
Kathy Mussäus
Spaß – und ande-
ren größte Lust

Wo ist unsere Lust geblieben?

Überall nackte Haut: in der Werbung, im Internet. Wir leben in einer übersexualisierten Welt. Doch unser eigenes Liebesleben ist langweilig geworden. Ein Erklärungsversuch

Natürlich macht Sex Spaß. Großen sogar. Tatsächlich aber ist bei vielen die Leidenschaft etwas eingeschlafen. Und so fragen wir uns: „Wann hatten wir eigentlich zuletzt richtig guten Sex?“ Laut Ragnar Beer von der Universität Göttingen dürfte das schon eine Weile her sein. Dazu kommt: „Die meisten Menschen haben nicht so viel Sex, wie sie gern hätten“, sagt der Psychologe, der seit 15 Jahren das Lust- und Liebesleben der Deutschen untersucht (www.theratalk.de).

Ergebnis: Mehr als die Hälfte der deutschen Paare hat höchstens einmal pro Woche Sex, jedes fünfte nur einmal im Monat – wenn überhaupt. Dabei wünschen sich jede zweite Frau und ebenso viele Männer häufiger Sex – gewürzt mit ein wenig mehr Abwechslung, so eine Studie der Deutschen Gesellschaft für Sexualforschung.

Wie also können wir nicht nur mehr Sex, sondern vor allem auch noch mehr Spaß dabei haben? Wäre Fremdgehen möglicherweise eine Lösung? „Vielleicht“, sagt Volkmar Sigusch, Deutschlands renommiertester Sexualforscher, dessen jüngstes Buch „Auf der Suche nach der sexuellen Freiheit“ (Campus, 24,90 Euro) gerade erschienen ist. „Aber guten Sex mit jemandem zu haben, den man nicht kennt, ist keine Kunst.“ Eine Kunst dagegen sei es, guten Sex in einer langjährigen Beziehung zu bewahren. Denn statistisch gesehen sinke nach vier bis sieben Jahren das sexuelle Begehren in der Partnerschaft.

Dass uns mit der Zeit die Lust ausgeht, liegt aber auch an der Gesellschaft, in der wir leben: zu viel Stress, zu wenig Zeit, zu viel Arbeit. Vor allem aber: übersexualisierte Medien. „Diese gewaltige Veröffentlichung bislang intimer Details und deren >>>

Ich habe keinen besseren oder schlechteren Sex als andere

KATHY MUSSÄUS, 39, EROTIKSHOP-LEITERIN, HAMBURG

Neulich kam ein Mann kurz rein und sagte: „Das war super. Vielen Dank, meine Freundin ist total begeistert!“, erzählt Kathy Mussäus, Shopleiterin der „Kleinen Freiheit“, einem Erotikgeschäft für Frauen in Hamburg. So etwas freue sie natürlich. Denn auch wenn der Sexshop speziell für Frauen ist, lassen sich auch viele Männer von der 39-Jährigen beraten. Jahrelang arbeitete Mussäus als kaufmännische Angestellte, bevor sie im Sexshop ihrer Freundin als Aushilfe anfing. Anfangs noch mit hochrotem Kopf,

wenn sie Kunden die korrekte Handhabung von Bondage-(Fessel-)Sets erklären musste. Die einzige Frage, die sie heute nicht beantworten kann, ist die, welche Farbe der gewünschte Vibrator denn nun haben sollte.

In einem herkömmlichen Sexshop würde Mussäus nicht arbeiten wollen. „Das Besondere hier im Laden ist, dass wir unsere Kunden intensiv beraten.“ Ob jemand Orgasmusprobleme hat, gern mal Handschellen ausprobieren oder sich einen Porno kaufen will, oft brauche die Beratung Ein-

fühlungsvermögen. „Auffangen und Vertrauen aufbauen“, nennt Mussäus das. Auch ihre eigenen Ansichten über Sex haben sich verändert, genauso wie ihre Akzeptanz gegenüber anderen.

Im Übrigen sei es ein Vorurteil, zu glauben, ihr Sex sei aufregender oder abwechslungsreicher, bloß weil sie an der Lust-Quelle sitzt: „Es wird einem unterstellt, man habe Supersex, aber das stimmt nicht. Ich habe keinen besseren oder schlechteren Sex als andere. Und das sage ich den Leuten auch.“ Aber so viel über

Sex reden will Mussäus nach Feierabend gar nicht: „Das ist wie beim Zahnarzt. Der will auch nicht nur über Karies sprechen.“

Meine 3 Tipps für den Besuch im Erotikshop

- 1 Informieren Sie sich vorab im Netz über den Laden. So bekommen Sie einen ersten Eindruck von dem Geschäft, dem Personal sowie den Produkten.
- 2 Haben Sie keine Scheu, Fragen zu stellen. Es gibt keine falschen Fragen.
- 3 Bringen Sie Zeit für die Beratung mit. www.kleinefreiheit.com

Kommerzialisierung hat das Sexuelle völlig banalisiert und zum Teil zerstört“, erklärt Sigusch. Einen weiteren Grund sieht der Experte darin, dass Sex und Liebe in unserer Kultur völlig unterschiedlich bewertet werden: „Liebe steht für Zuneigung, Vertrauen und Verantwortung. Sex dagegen für Lust, Aufwachenwollen und Zerspringen.“

Die Einzigen, die zwischen Sex und Liebe nicht trennen, sind Frischverliebte. Doch nach 15 Jahren Ehe sieht das auch bei ihnen ganz anders aus. Da braucht es eine gehörige Portion Fantasie, um in dem müden Familienvater

auf der Couch den heißen Lover von einst zu entdecken.

Ulrich Clement, Sexualwissenschaftler und Paartherapeut aus Heidelberg, hat zu diesem Thema mehr als 30 Jahre geforscht („Guter Sex trotz Liebe. Wege aus der verkehrsberuhigten Zone“, Ullstein, 8,95 Euro). Seine Ratschläge an alle Paare, die mehr Spaß im Bett wollen, lauten: 1. Warten Sie nicht auf erotische Momente. Schaffen Sie welche. 2. Jeder hat andere erotische Vorlieben. Sehen Sie das als Chance. 3. Haben Sie Freude am erotischen Spiel. Und 4. Probieren Sie mal etwas Neues aus.

Allerdings: Ohne miteinander zu reden über das, was einen erregt und wonach man sich sehnt, geht es nicht. Doch nichts ist schwerer als das. Was, wenn der Partner einen auslacht? „Tut er nicht“, verspricht Psychologin Beer. „Ganz im Gegenteil. Wir haben herausgefunden, dass sowohl Männer als auch Frauen nur allzu gern die Wünsche ihrer Partner erfüllen würden – wenn sie denn von ihnen wüssten.“

Vielleicht gehört dann auch Tantra künftig zum Liebesspiel. Oder kleine Accessoires aus dem Erotikshop.

BIRGIT SCHMIDT-HARDER

Es geht darum, liebevoller mit sich umzugehen

ILKA STOEDTNER, 46, TANTRA-LEHRERIN, BERLIN

Bei dem Wort Tantra denken viele an eine Gruppe nackter Menschen, die sich gegenseitig streicheln. „Haben alle miteinander Sex?“, fragen sogar manche. Aber dann winkt Ilka Stoedtner immer ab: „Es gibt sehr viel Intimität, doch weit bevor ein Hemdchen fällt“, erklärt

sie. Für die Berlinerin, die ihre eigene Praxis „Tantric Matrix“ betreibt, ist Tantra „ein spiritueller Weg, der die Sexualität nicht ausspart“. Was das bedeutet? Dass niemand, der eines ihrer Seminare besucht, sich unbedingt ausziehen muss. Doch er sollte sich mit Berührungen und

körperlicher Nähe anfreunden können.

Das Programm ist vielfältig. Teilnehmer lernen die Kunst der sinnlichen Massage oder unterstützen sich bei ihren Körperübungen, die auch dem Yoga entnommen sind. So wie der „Löwe“, bei dem sich die Partner mit weit aufgerissenen Mündern gegenüber sitzen und die Zunge rausstrecken. Klingt befremdlich, zeigt aber Wirkung. Denn Ziel ist es, durch die Berührungen und Bewegungen physische und emotionale Blockaden zu lösen. Dass das immer ein bisschen esoterisch klingt, weiß die 45-Jährige. „Leider.“ Aber es gehe beim Tantra darum, den Körper zu spüren und „auch auf einer tieferen Ebene Verspannungen in der Muskulatur zu lösen. Darum, insgesamt liebevoller mit sich umzugehen.“

Bereits nach dem Abitur lebte Stoedtner nach dem Prinzip der freien Liebe in wechselnden Gemeinschaften. In den 90er-Jahren entdeckt sie Tantra für sich und lässt sich neben ihren Berufen als Sozialpädagogin und Heilpraktikerin

auch zur Tantra-Lehrerin ausbilden.


„Zu mir kommen ganz normale Leute“, sagt Stoedtner, weil sie zum Beispiel neugierig seien oder weil sie Orgasmusschwierigkeiten hätten. Das Internet, glaubt sie, mache zwar alles sichtbar, aber die wenigsten könnten mit dem sexuellen Leistungsdruck umgehen, den unsere Gesellschaft forciert: „Tabuisiert wird nichts mehr, aber Nähe und Intimität, das ist für viele schwierig.“

Meine 3 Tipps für entspannteren Sex

- 1 Halten Sie beim Sex Augenkontakt – das wirkt stark erotisierend, verhindert das geistige Abschweifen und steigert die emotionale Intimität.
 - 2 Es gibt Kräuterliköre (z. B. bei www.sensatonics.de), die die Entspannung und Durchblutung im Beckenbereich fördern.
 - 3 Probieren Sie mal ein paar Tropfen Sandelholz in der Aroma-Lampe. Der Duft wirkt anregend und euphorisierend. Er fördert außerdem innere Ruhe und Zufriedenheit.
- www.tantric-matrix.de



Wie gut Berührungen tun, lässt sich bei Ilka Stoedtner erfahren



Paula Lambert
schätzt klare
Worte – beim Sex
und beim Schreiben
darüber

Frauen sollen ihre Lust am Sex auch ausdrücken dürfen

PAULA LAMBERT, 36, SEXKOLUMNISTIN, BERLIN

Es geht doch nichts über einen ordentlichen Penis.“ Paula Lambert liebt deutliche Worte. Seit sieben Jahren schreibt sie für ein Männermagazin eine Sexkolumne und hat kürzlich erst ein Buch mit dem Titel „Keine Panik, ich will nur Sex“

veröffentlicht. Die Berlinerin arbeitete neben dem Studium als Journalistin, als die Anfrage eines Redakteurs kam, ob sie nicht eine Sexkolumne schreiben wolle. „Der wusste, dass ich mich mit Sex auskenne“, erzählt sie grinsend und fügt hinzu, dass neben

Sex ihre „Kernkompetenz“ Eiscreme sei.

Man merkt sofort: Paula Lambert handelt nach dem Lustprinzip. Trotzdem gibt es in ihrer Welt auch noch etwas anderes als die Horizontale: „Ich reiße nicht den ganzen Tag Männer auf, zerze sie in mein Bett und

werfe sie danach wieder raus“, erzählt sie und wundert sich, dass viele Leute glaubten, bloß weil sie über Sex schriebe, mache sie nichts anderes. Aber im Grunde ist ihr auch egal, was andere denken. Wichtiger sei, dass Frauen ihre Lust am Sex ausdrücken, ohne sich dafür entschuldigen zu müssen.

Sie selbst mag weder Pornos noch Sexspielzeug sonderlich, bevorzugt stattdessen „einen ordentlichen Penis“. Den findet Lambert seit einiger Zeit in ihrer Beziehung. Der dazugehörige Freund begleitet die Kolumnistin zu ihren Lesungen, bei denen sie Riesendildos genauso aus der Tasche zaubert wie sie das belustigte Publikum mit zweideutigen Bemerkungen unterhält. Während ihr Freund entspannt bleibe, habe ihr Vater bei der Buchpremiere nervös im Publikum gestanden. Aber die Sexkolumnistin weiß: „Meine Eltern sind schon froh, dass ich mit dieser Kernkompetenz meinen Lebensunterhalt bestreiten kann, und mein Buch haben sie zu Weihnachten auch verschenkt.“

Meine 3 Tipps für erotische Bücher

1 David Schnarch: „Die Psychologie sexueller Leidenschaft“. Endlich vermittelt ein Buch mal glaubhaft, wie man vernünftige Sexpartner auswählt – und mit ihnen zusammenbleibt.

2 Benoîte Groult: „Salz auf unserer Haut“. Alt, aber gut. Stadtschickse und grober Seemann treiben es. Und treiben es... Ach, um Liebe geht es auch.

3 Georges Bataille: „Das obszöne Werk“. Ein Klassiker, der Tabus durchbricht und schrecklich Lust macht – auf noch mehr.

www.paulalambert.de