

IRENE LANG-REEVES

# SEXUALITÄT MIT LEIB UND SEELE

MIT AKTIVEM BECKENBODEN ZU  
EINER NEUEN EROTIK

**Diana** Verlag

EBOOKS

IRENE LANG-REEVES | sexualität mit leib und seele



*Irene Lang-Reeves*

*sexualität mit leib und seele*

*Mit aktivem Beckenboden  
zu einer neuen Erotik*

**Brigitte** Buch  
im  
**Diana** Verlag

BRIGITTE-Buch im Diana Verlag

Copyright © 2011 by Diana Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Redaktion | Regina Carstensen

Herstellung | Gabriele Kutscha

Satz | Leingärtner, Nabburg

ePub-ISBN 978-3-641-05520-2

[www.diana-verlag.de](http://www.diana-verlag.de)

# Inhalt

Vorwort 9

## Erster Teil

**Neue Wege in der Partnersexualität 13**

**1 Was uns erotisch bewegt, treibt und wünschen lässt 15**

Auf der Suche nach der verlorenen Lust 16

Der Tanz der Hormone 20

Unbequeme Wahrheiten 28

**2 Bewusst die Liebe pflegen 32**

Wie wir uns verführen lassen 33

Erotische Grundwärme oder außergewöhnlicher Sex? 36

Es läuft und läuft und läuft ... super zwischen uns 39

**3 Gesund genug für Sex 46**

Womit sich Frauen häufig plagen 48

Männer und ihr Becken 53

Liebe leben trotz Stolpersteinen 55

**4 Wenn die Seele Nein sagt 60**

Problem? Was für ein Problem? 61

Wenn Eltern eine Bürde sind 63

Erfüllung statt Pflichterfüllung 65

Sieht aus wie Sex, ist aber etwas anderes 70

**5 Schneller, wilder, zügelloser ...**  
**warum Hochleistungssex nicht glücklich macht 74**  
Zu viel Mann ist anstrengend 75  
Yin und Yang in der Erotik 78  
Frauen wollen Sex mit Gefühlen – und Männer  
tief drinnen auch 79

**6 Eine neue Sexualität 85**  
Energie fließt auch in der Entspannung 86  
Vorspiel und andere Hürden 88  
Orgas-Muss? 94

## **Zweiter Teil**

**Liebes- und Leibesübungen 103**

**7 Der Liebesmuskel Beckenboden 105**  
Den Körper stärker ins Spiel bringen 106  
Entdeckung der geheimen Kraft im Becken 111  
Training für Frauen – Kraft und Freiheit 115  
Sexercises 120  
Training für Männer – Präzision und Entspannung 122  
Muskelspiele beim Sex 129

**8 Aller Liebe Anfang 133**  
Eine Beziehung zu sich selbst 134  
Ganz natürlich. Ein Date mit dem eigenen Körper 135  
Selbstliebe für Frauen: Lustvoll und heilsam 140  
Selbstliebe für Männer:  
Ab ins erotische Trainingslager 147

**9 Eine intime Paarkommunikation aufbauen 153**

Schweigen heißt Verweigern 154  
Zu den wahren Wünschen finden 158  
Von der Seele reden 162  
Eine gemeinsame Sprache der Liebe 175  
Befreiende Liebesdienste 179

**10 In die erotische Gegenwart kommen** 187  
Zu viel Sex im Kopf 188  
Vollkommenes Glück im Hier und Jetzt 195  
Aufs Intimste berühren 204  
Präsenz in der Begegnung mit dem Partner 219  
 Erotische Begegnungen für jeden Tag 225

**11 Mehr Energie in der Sexualität** 233  
Innigkeit im ganz normalen Liebesspiel 234  
Von der Penetration zur Vereinigung 240  
Einfach und magisch: Stilles Liebemachen 244  
 Erotische Aussichten: Zunehmende Aufheiterungen 249

Literatur 254

Dank 256

## Vorwort

Wenn mir jemand als junge Erwachsene prophezeit hätte, dass ich einmal diesen Ratgeber schreiben würde, hätte ich ihn für verrückt erklärt. Sex bereitete mir damals wesentlich mehr Probleme als Freude. In meiner ersten Beziehung kam mir die Lust recht schnell abhanden – und ich fühlte mich als Frau zutiefst ungenügend. Zwar »funktionierte« alles zufriedenstellend, aber ich habe mir damals oft die Frage gestellt: Kann das wirklich alles gewesen sein? Oder ist da noch mehr?

Zuerst vermutete ich, dass mit mir etwas nicht in Ordnung ist. Ich erforschte ausgiebig mein Innenleben und strengte mich wirklich sehr an, um meine Lustlosigkeit zu überwinden – bis mir langsam dämmerte, dass ich nicht »defekt« war. Vielmehr fehlte mir etwas im Sex. Mit etwas mehr Selbstvertrauen ausgestattet, wagte ich mich daraufhin in ein Tantra-Training mit meinem damaligen Partner – auf der Suche nach diesem »Mehr« in der Sexualität. Wir gingen durch wechselvolle Zeiten, die mich zweierlei lehrten. Erstens: Es warten spannende und bereichernde erotische Erfahrungen auf einen, wenn man bereit ist, ein wenig abseits des Gewohnten zu suchen. Und zweitens: Viel wichtiger als jede »Liebestechnik« ist mir eine innere Qualität beim Sex. Wenn ich mich nicht innig mit meinem Partner verbinden kann, wenn uns die Vereinigung nicht wirklich näherbringt, wird mir einfach langweilig – und keine noch so raffinierte Erotik kann meine Lust entzünden. Von da an wusste ich, dass ich mit Leib und Seele lieben will – oder gar nicht.

Mich mit Körpererfahrung, Sexualität und Seelischem zu beschäftigen erfolgte also anfangs aus persönlichem Interesse. Nach therapeutischen Ausbildungen begann ich, meine Erfahrungen auch professionell mit anderen zu teilen. Seit mittlerweile zwanzig Jahren gebe ich Kurse zu diesen Themen und berate Singles und Paare.

Hinter die Kulissen dessen blicken zu dürfen, was Menschen von sich zeigen, hat mir offenbart, wie viel Ratlosigkeit in Liebesdingen trotz

aller Aufgeklärtheit herrscht, wie sprachlos viele Paare sind, wenn es um Sex und Seele geht. Es ging mir sehr nahe – oft zu nahe –, wie dicht unter der Oberfläche sich unverarbeitete Schmerzen befinden, wie groß der wahre Bedarf an sexueller Heilung ist. Deshalb suchte ich nach einer Methode, mit der Menschen einfache erste Schritte in eine lustvollere erotische Gegenwart gehen können, ohne gleich Himmel und Hölle in Bewegung setzen zu müssen.

So kam ich auf den Beckenboden – ein wunderbarer Einstieg für mehr Gesundheit im Unterleib, eine aufrechtere Haltung und mehr Energie. Darüber hinaus erhielt ich häufig begeisterte Rückmeldungen, wenn ich Frauen in meinen Kursen ihre Körperbasis spüren und die verborgene Kraft darin entdecken half. Der Kontakt mit dieser speziellen Muskulatur ist auf schlichte und wirkungsvolle Weise heilsam und lustfördernd. Sie macht den »normalen« Sex einfach besser und assistiert beim stillen Liebemachen, was ein weitgehend unbekannter Schatz im Repertoire der Zärtlichkeiten ist.

Ein aktiver Beckenboden kann der erste Schritt zu mehr Erfüllung im erotischen Miteinander sein. Und mithelfen, das Riesen-Dauer-Thema der meisten Paare zu lösen: »Ist es überhaupt möglich, in einer längeren Beziehung eine lebendige, lustvolle Sexualität zu leben?«

Mittlerweile habe ich diese Frage für mich beantwortet: Ja, es ist möglich, und es ist nicht einmal besonders schwer. Aber es ist anders als vielleicht erwartet. Was es dazu braucht? Die Bereitschaft, ein paar (Denk-)Gewohnheiten in Bezug auf Sex umzustoßen, vertrauensvolle Offenheit dem Partner und sich selbst gegenüber sowie den Willen, miteinander einen Weg zu gehen. Dann kann das Liebesleben im Laufe der Jahre sogar besser werden.

Sex muss nicht heiß und spontan sein und alle erotischen Varianten ausreizen, um glücklich zu machen. Man kann Sexualität auch bewusst und aufmerksam gestalten, unaufgeregt und innig. Wer sich diesen Zugang erschließt, entdeckt ekstatisches Wohlfühlen sowie eine sanfte Tiefe körperlicher Befriedigung. Es ist eine andere Sexualität. Eine, die

das Genießen in der Gegenwart in den Vordergrund stellt, die sogar zur Meditation werden kann und trotzdem noch richtiger Sex ist.

Wenn Sie Lust bekommen haben, sich darauf einzulassen, können Sie dies auf unterschiedliche Weise tun. Im ersten Teil des Buches erfahren Sie etwas über die Macht der Hormone, verschiedene körperliche und psychische »Spielverderber« einschließlich Lösungsideen und einige Gedanken über eine neue Sexualität. Wenn Sie lieber praktisch einsteigen möchten, fangen Sie gleich mit den »Liebes- und Leibesübungen« an. Dort können Sie wieder wählen: Entweder Sie gehen systematisch vor, oder Sie beginnen mit dem, was Sie spontan anregt. Sie müssen nicht alles mögen, was Sie angeboten bekommen, lassen Sie weg, was starke Widerstände bei Ihnen auslöst. Wichtig ist, dass Sie sich auf eine ungewohnte Sinnlichkeit freudig einlassen können.

Detaillierte Anweisungen zu bestimmten Techniken werden Sie in diesem Buch nicht finden. Viele gute Erotikratgeber helfen Ihnen da weiter. Es geht hier nicht um Sextipps, sondern um ein neues Bewusstsein in einer körperlichen Beziehung. Meine Anregungen zielen nicht auf einzelne ekstatische Highlights ab. Sie lassen Freiraum für tiefere Erfahrungen und bilden die Grundlage für eine stille und dauerhafte Leidenschaft, für anhaltend wärmendes partnerschaftliches Glück.

Diese Sexualität ist intensiv und intim zugleich und hilft deshalb in vielen Fällen, auch das ewige Thema »Sex und Herz« aufzulösen: Männer brauchen Sex, um sich nahe zu fühlen, und Frauen wollen sich erst nahe fühlen, bevor sie bereit sind zum Sex. Immer wieder habe ich in meinen Coachings erlebt, was es für eine Erleichterung hervorruft, wenn Paare hören, dass sie sich miteinander entspannen dürfen. Und eine Erotik genießen können, die sie sich schon lange gewünscht haben, die sie ihre Liebe spüren lässt, sie innig verbindet.

Es ist ein Abenteuer, Sex ganz neu zu denken und zu erfahren. Wenn Sie sich darauf einlassen, werden Sie sich wundern, warum Sie nicht schon eher darauf gekommen sind.

*Erster Teil*

*Neue Wege in der Partnersexualität*



*Was uns erotisch bewegt,  
treibt und wünschen lässt*

## Auf der Suche nach der verlorenen Lust

»Also, wenn es stimmt, dass Paare im Durchschnitt zweimal pro Woche Sex haben, dann drücken wir diesen Schnitt gewaltig.«

»Es ist uns etwas verloren gegangen, und wir haben es gar nicht richtig bemerkt. Am Anfang unserer Beziehung hatten wir viel Sex, und wir konnten uns nicht vorstellen, dass sich das jemals ändert. Aber heute kommen wir so selten dazu.«

»Mir war Sex nie sehr wichtig, meinem Mann aber sehr. Und seit wir Kinder haben, ist es ein echtes Problem.«

»Wir sind jetzt Ende vierzig. Richtig Lust auf Sex haben wir so gut wie nie, aber so eine Sehnsucht. Und wenn es dann doch mal dazu kommt, fragen wir uns, warum wir es nicht öfter tun.«

In all diesen Aussagen, die ich in meinen Kursen und Beratungen immer wieder zu hören bekomme, schwingt Traurigkeit mit: Die betroffenen Paare haben gute und vertrauensvolle Beziehungen – und sind nicht glücklich darüber, was sexuell läuft beziehungsweise nicht läuft. Da ist es nur ein schwacher Trost, genug andere Paare zu kennen, bei denen es ähnlich ist. Das hilft auch nicht weiter.

Es ist doch wie verhext: Nach Jahrtausenden christlich geprägter Sexualfeindlichkeit sind wir von der Angst befreit, in die Hölle zu kommen, wenn wir körperliche Freuden miteinander teilen, ob mit oder ohne Trauschein. Dank wirkungsvoller Verhütungsmittel ist das Damoklesschwert einer ungewollten Schwangerschaft abgehängt, und vor Geschlechtskrankheiten kann man sich wirksam schützen. Unsere sexuelle Freiheit ist wirklich groß geworden.

Endlich könnten wir, jetzt wollen wir nicht.

Ein Hauptschuldiger für die Misere ist schnell ausgemacht – unser ziemlich anstrengendes modernes Leben. Wenn beruflicher und persönlicher Stress überhandnehmen, wollen die meisten im Bett nur noch eines – schlafen. Und häufig hört man auch die lakonische Bemerkung, dass man sich nach einigen Jahren des Zusammenseins

einfach im Bett langweilen würde. Hat eine lebendige Sexualität, die Paare über viele Jahre begleitet, wirklich keine Chance?

Wir wollen glücklich sein, das ist eine Antriebskraft im Menschen. Wir wollen genießen, uns ausdehnen, lieben. Und wir wissen aus vergangenen Erfahrungen – oder ahnen es zumindest –, dass diese speziellen Leibesübungen zu zweit eine Tür sein können zu wunderschönen Gefühlen.

Sex ist etwas Besonderes. Eine intensive Art, sich lebendig zu fühlen. Eine Chance für eine tiefe Verbindung mit einem geliebten Menschen. Sex ist gesund und macht froh. Man schaut sich danach anders an. Empfindet sich bis unter die Haut. Sex vereint, gestaltet eine Beziehung stärker, näher, wärmer.

Diese Chance auf glückliche Momente und breites Wohlbefinden kann man nicht mit einem Achselzucken ad acta legen. Deshalb sind wir bereit, einiges fürs Liebesleben zu tun. Oft leider nur mit mäßigem Erfolg. Vielleicht schafft man es im Urlaub, sich wieder intensiv zu begegnen, aber kaum zu Hause, ist alles wieder beim Alten. Und ungewohnte Sexpraktiken auszuprobieren fühlt sich für viele unnatürlich an oder bringt auch nur kurzfristig frischen Wind. Die meisten Paare plagen sich im Grunde damit, wieder scharf aufeinander zu werden. Denn wir haben ein Bild vom idealen Sex in unseren Köpfen: Zuerst soll man sich wild begehren. Es folgt ein erregendes Vorspiel, das in ein intensives Liebespiel übergeht. Das Ganze soll möglichst stundenlang dauern – und die Krönung ist der Orgasmus für beide, am besten gemeinsam erlebt.

Frauenzeitschriften und Männermagazine unterbreiten uns Monat für Monat Vorschläge dazu. Wir erfahren, wie man besseren Sex haben könnte (oder sogar den besten), was Frauen wirklich wollen, wie sie perfekte Liebhaberinnen werden, zum Multiorgasmus kommen, wie sie ihn garantiert verrückt machen (als wären Männer nicht schon verrückt genug), wie er sie garantiert herumkriegt/heiß macht. Man könnte denken, dass wir langsam alle grandiose Sex-perten sein müssten.

Aber wollen wir all das wirklich, was uns da vorgeschlagen wird?

## Flaute im Bett – nicht ohne Grund

Dieses mediale Bild suggeriert uns, dass der Hauptfeind einer lebendigen Sexualität die Langeweile ist und man mit genügend Abwechslung den stotternden Sex-Motor schon wieder in Gang bekommt. Keine Lust zu haben – das scheint ein Makel zu sein, das Eingeständnis von Versagen.

Wie wäre es mit einer anderen Betrachtungsweise:

Wer keine Lust hat, hat gute Gründe. Und wenn Sie die herausfinden, können Sie etwas verändern. Ein Paar, das überlastet und gestresst ist, braucht keine Ratschläge für zeitaufwendige Liebesspiele, sondern eine entspannte Sexualität, die Energie gibt, statt sie zu kosten. Stress bedeutet meist das Ende von üblichem Sex, weil er zu anstrengend ist. Muss man doch einiges an Aufwand hineinstecken, damit am Ende vielleicht ein Orgasmus herauskommt. Bei Paaren, die sehr unter Druck stehen, ist die Flaute im Bett oft schlicht Leistungsverweigerung. Die Investition übersteigt den Nutzen. Sie müssen in der Sexualität auftanken können, dann findet sie auch wieder statt.

Wenn Sie schon einiges ausprobiert haben, was anmacht, ist Ihr tieferer Wunsch vielleicht nicht noch mehr Abwechslung, sondern eine wirkliche Kommunikation über Ihr Intimleben. Oder eine innere Stimme flüstert: »Ich will, dass du meine Seele berührst, bevor du meinen Busen anfasst.«

Wenn das der Fall ist, buchstabiert sich »keine Lust auf Sex« nämlich anders: Vielleicht haben Sie keine Lust auf den Sex, den Sie bekommen (können). Das, was läuft, genügt Ihnen nicht, deshalb lassen Sie es lieber ganz.

Kinder, die in einem mit Spielzeug vollgestopften Zimmer sitzen und sich langweilen, brauchen nicht noch mehr davon, sondern müssen lernen, sich einer Sache intensiv zuzuwenden, sich länger geduldig mit ihr zu beschäftigen und sie mit der eigenen Fantasie zu beleben. Sie müssen spielen lernen. Genauso geht es vielen sexmüden Paaren: Anstatt Reize oder Spielsachen zu vermehren, müssen sie lernen, sich zu spüren und sich aufeinander zu beziehen. Dann wird ihr Sex auch wieder spannend.

Die meisten Paare, die mir in den Seminaren begegnet sind, fiebern nicht ständig der heißesten Liebesnacht ihres Lebens entgegen. Sie wünschen sich einfach nur guten, vielleicht sogar alltäglichen, letztlich aber befriedigenden Sex. Sie sehnen sich – ohne es zu wissen – nach einer Weiterentwicklung ihrer Sexualität, nach einer wirklichen Begegnung. Dazu braucht man gar keine hohe Erregung – sondern eine Wendung nach innen. Das macht den Sex intim und weckt den Wunsch nach mehr.

Und wenn bei Ihnen die Lust im Laufe Ihrer langjährigen Beziehung eingeschlafen ist?

Als Erstes sollten Sie sich von der Vorstellung trennen, die gleiche Lust zu erwarten wie vor zehn, zwanzig oder mehr Jahren. Doch Beziehungssex muss nicht mau oder flau sein. Natürlich ist die Lust am Anfang viel wilder, sie ist auch gewissermaßen egoistischer – schließlich kennen wir den anderen ja noch nicht. Es gibt viel zu entdecken und noch wenig, was uns stört. Im Laufe der Jahre müssen wir den anderen in unserer Sexualität aber vollständig annehmen – ihn mit Leib und Seele lieben lernen, nicht nur mit Haut und Haaren begehren. Und für eine sich wandelnde und inniger werdende Sexualität sind wir hormonell bestens ausgerüstet.

## Der Tanz der Hormone

Wir erwarten ganz selbstverständlich, dass Sex Spaß machen soll und wir immer Lust aufeinander haben. So ist es leider nicht. Sex ist nicht deswegen erfunden worden, um uns Vergnügen zu bereiten. Ganz profan dient er der effektiven Neukombination des Erbgutes. Das ist wichtig, um fitte Immunsysteme hervorzubringen. Außerdem steht der Sex im Dienst einer erfolgreichen Elternschaft. Die guten Gefühle, die wir dabei empfinden, gibt es als Belohnung – sie sind hormonell

gesteuert und unterschiedlich für die verschiedenen Stadien einer Beziehung.

### **Verliebtsein – der allerschönste Drogenrausch**

Verliebtsein ist ein Zustand, der – biochemisch betrachtet – dem Wahnsinn nahesteht. Alle möglichen Glücks- und Stresshormone überschwemmen unseren Körper, der Stoffwechsel gerät komplett durcheinander, das Gehirn funktioniert nicht richtig, man verbringt Stunden mit Tagträumen. Würde dieser Zustand länger andauern, wir wären nicht überlebensfähig, würden durchdrehen, unseren Job verlieren oder von einem Auto überfahren werden wie ein liebeskranker Kater.

Wozu ist dieser »Wahnsinn« sinnvoll? Vermutlich, um Inzucht zu vermeiden. In prähistorischer Zeit, als die Menschen in weit verstreuten Gruppen lebten, war es wichtig, immer wieder Gene auszutauschen. Gelegenheit dazu gab es aber nur bei den seltenen Begegnungen dieser verschiedenen Clans. Und da das Risiko gewaltig war, den eigenen Stamm, die Heimat, die Ursprungsfamilie für immer zu verlassen, nur weil man gerade erst jemanden kennengelernt hat, musste der Verstand ausgehebelt werden. Das ging nur, wenn die Brille, durch die man sah, leuchtend rosarot war und das Glücksgefühl immens.

Der Hormoncocktail, den man in diesem Zustand im Blut hat, löst ein ganz ähnliches »High« aus, wie es unter Alkohol oder Drogen entsteht. Verliebtsein ist ein suchartiger Zustand – die Entzugserscheinungen kennt jeder. Wer liebt, ohne dass er wiedergeliebt wird, erlebt den brutalen kalten Entzug. Erwiderte Liebe lässt sich mit dem »Ausschleichen« in der Medizin vergleichen: Die Drogen- oder Medikamentendosis wird langsam und kontinuierlich reduziert. Doch egal, wie oft man auf welche Weise den »Kater« durchlitten hat, sobald es einen erneut erwischt, wird man sofort rückfällig, vergisst die zuvor gefassten guten Vorsätze und würde alles dafür geben, dieses Gefühl länger genießen zu dürfen. Dass es nicht möglich ist, weiß eigentlich

jeder. Wer das nicht akzeptieren will, hat ein Suchtproblem. Und versucht einen Liebeswahn um jeden Preis aufrechtzuerhalten – mit zerstörerischen Psychospielen (»Komm her – geh weg«, Stalking), realitätsfernen Pseudobegegnungen (Internet) oder sehnsuchtsvollem Leiden und Schmachten (unerreichbare Partner).

Sex in der Phase der Verliebtheit – kein Kommentar. Man hat zwar alle möglichen Sorgen, aber Lustlosigkeit gehört sicher nicht dazu. Wenn Ihnen das geschieht, genießen Sie es in vollen Zügen, denn es geht schnell vorbei. Nach dem Wahnsinn kehrt bald darauf wieder Normalität ein. Das zu akzeptieren lässt uns reifen. Und wenn das verliebte Paar zusammenbleibt und eine dauerhafte Beziehung eingeht, tritt auch die sexuelle Anziehung in ein neues Stadium.

### **Unwiderstehlicher Adam, hinreißende Eva**

Was Mann und Frau nach dem Abnehmen der rosaroten Brille körperlich zueinander hinzieht, wird durch die Sexualhormone Testosteron und Östrogen beeinflusst. Sie bestimmen mit, was wir an einem Partner attraktiv finden. Testosteron macht Männer männlich, ihre Gesichtszüge kantiger und ihre Stimme tiefer. Es ist zuständig für die Libido, auch bei der Frau. Je mehr davon, desto mehr Begehren. Testosteron macht gute Laune, mutig, sportlich und aktiv, ein Zuviel davon aggressiv, draufgängerisch und unsensibel.

Östrogen lässt Frauen weiblicher werden, sorgt für schöne weiche Gesichtszüge und Rundungen an den richtigen Stellen. Viele Frauen, die nicht mit der Pille verhüten, spüren genau, wann ihr Östrogenspiegel ansteigt – kurz vor dem Eisprung. Frau fühlt und kleidet sich in dieser Zeit besonders feminin, ist offener und unbekümmerter, Männern zugeneigter. Sie reagiert auf alles mit mehr Erotik, wird von Musik stärker berührt, sieht alles positiver, lässt sich leichter hinreißen. Die Vagina ist feuchter als an den anderen Tagen – das Östrogen macht Frauen zu potenziellen Verführerinnen.

Sex unter dem Diktat unserer Sexualhormone zielt auf den Geschlechtsakt und einen Orgasmus, auf Vollzug und Zeugung und ist im Idealfall ein Traum von Anziehung und knisternder Erotik. Und weil es gar so schön ist, hätten wir es gern immer so – siebenmal in der Woche, ekstatisch und intensiv, die ganze Beziehung hindurch! Aber so ist es leider nicht geplant. Und gemeinerweise war die Natur bei den Frauen auch noch sparsamer, was die heiße, verführerische Energie betrifft.

Die ungleiche Verteilung des Begehrens hat ihre Gründe. Der Mann verfügt über mehr Libido, schließlich ist sein Allzeit-bereit-Sein Teil seines biologischen Programms und steht für größtmöglichen Fortpflanzungserfolg. Ein Mehr an Testosteron steigert zudem die Durchsetzungsfähigkeit, was in früheren Zeiten absolut überlebenswichtig war. Deshalb hat sein Testosteronspiegel auch keine monatlichen Schwankungen, sondern sinkt erst im Laufe des Lebens ab, und zwar äußerst gemächlich.

Bei Frauen ist das alles etwas komplizierter.

Sie verfügen, wie gesagt, ebenfalls über Testosteron, doch nur über gut ein Zwanzigstel der Menge, die der Mann aufweisen kann. Eine starke, treibende Libido ist bei Frauen deshalb seltener. Aus gutem Grund – denn wenn sie so viel an Sex denken würden wie die Männer, würden sie ihren Kindern nicht die konstante Pflege und Sorge zukommen lassen, die diese brauchen. Das Östrogen verursacht kein heftiges Begehren, sondern wirkt eher öffnend. Richtig in Fahrt kommen Frauen am ehesten an ihren fruchtbaren Tagen, denn zu Zwecken der Fortpflanzung bringt Sex nur kurz vor dem Eisprung etwas. Außerhalb dieser Zeit empfinden sie ihn auch durchaus lustvoll, aber anders: ruhiger, annehmender, für die Partnerschaft eben.

Männer können sich trotz ihres vergleichsweise hohen Testosteronspiegels ebenso in ihrem Lustempfinden unterscheiden. Da gibt es die superpotenten Helden, die sich meist toll fühlen und die gar nicht merken, wenn sie sich in ihrer selbstverliebten Herrlichkeit unerträglich benehmen. Ehemänner mit viel Begehren verwünschen

hingegen manchmal ihre Lust, die sie nicht leben können, weil die Partnerin sie nicht teilt. Und Männer, die nicht so wild auf Sex sind, leiden an der Vorstellung, kein »richtiger Kerl« zu sein.

Es gibt durchaus Beziehungen, in denen die Frau häufiger Sex haben möchte als der Mann – die Sexualhormone sind in jeder Paardynamik nur ein einziger Faktor. Aber meistens will der Mann öfter. Es treibt ihn, es drängt, es macht Spaß, warum nur zickt sie so herum? Damit eine längerfristige Bindung zwischen zwei Lebewesen, die so unterschiedlich sind wie Frauen und Männer, überhaupt funktionieren kann, gibt es noch eine weitere Belohnung.

### **Glück und Frieden statt Sturm und Drang**

Wenn ein Paar einige Zeit zusammen ist und genügend Zeit gemeinsam im Bett verbringt, dann tritt ein weiteres Hormon vermehrt auf den Plan – Oxytocin, das Kuschelhormon. Unsere Belohnung Nummer drei.

Testosteron und Östrogen bewirken Begehren und heißen Sex, Oxytocin macht uns zufrieden – nicht von ungefähr wird es auch Bindungs- oder Treuehormon genannt. Es wird beim Orgasmus von Frau und Mann in großen Mengen ausgeschüttet, auch beim Stillen sowie bei jeglichem Körperkontakt. Es beruhigt, senkt den Blutdruck, baut Stresshormone ab, macht uns gelassen und sanftmütig. Es festigt die Beziehung zu Partnern und Kindern über Berührungen und Zärtlichkeiten.

Mit der Dauer der Beziehung verändert sich unvermeidlich das Verhältnis der Hormone. Was man als eheliche Langeweile fürchtet, ist eigentlich nur eine Verschiebung von Aufregung zu Befriedigung. Wir sollen gar nicht dauernd scharf aufeinander sein, sondern eher glücklich in einer vertrauensvollen Partnerschaft, weil das die beste Voraussetzung dafür ist, zusammenzubleiben und unsere Kinder gesund und psychisch stabil aufzuziehen. Oxytocin dämpft deshalb Östrogen und Testosteron und winkt alternativ mit einem Treuebonus. Die