

Verstehen, warum Leute Sex haben

Den richtigen Partner zur richtigen Zeit wählen

Ein Baby machen

Entscheiden, ob ein potenzieller Partner der richtige ist, um mit ihm Sex zu haben

---

# Kapitel 1

## Sie wollen also mehr über Sex wissen

**S**ex. Wenn Sie einmal in seiner Macht sind, sind Sie lebenslang gefangen. Es beginnt, wenn Sie jung sind. Als Teenager, wenn Ihre Hormone in Wallung geraten, ist beinahe alles, was Sie tun, irgendwie mit Sex verbunden. Und obwohl die sexuelle Hochspannung mit dem Alter etwas nachlässt, sind viele Ihrer täglichen Aktivitäten weiterhin durch Sex beeinflusst.

- ✓ Sie duschen sich in der Früh und richten Ihre Haare, um Ihre sexuelle Attraktivität zu erhöhen.
- ✓ Sie wählen Kleidung, die die Aufmerksamkeit anderer Leute auf sich zieht.
- ✓ Sie senden mit Ihrer Körpersprache sexuelle Botschaften aus, etwa durch die Art und Weise, wie Sie gehen oder in welchem Winkel Sie Ihren Kopf halten.

Und egal ob Single oder verheiratet, jung oder alt – jeder von uns ist interessiert daran, wie das andere Geschlecht auf das Bild reagiert, das wir projizieren. Wir wollen wahrgenommen werden. Wir wollen wissen, dass wir immer noch jemanden anziehen können, auch wenn wir schon seit 50 Jahren monogam in einer Beziehung leben.

In diesem Kapitel gebe ich Ihnen einen Kurskurs in Sachen Sex, damit wir uns darüber einig sind, was ich meine, wenn ich über Sex rede. Obwohl sich der Sex nicht viel verändert hat, seit die Männer und Frauen aus den Höhlen gekrochen sind, öffnet die heutige Umgebung im Hinblick auf Sex der Verwirrung Tür und Tor. Dieses Kapitel deckt daher die Basics ab.

## Was also ist Sex?

Ist Sex nur das Mittel, mit dem wir uns fortpflanzen? Ist es ein Verlangen, das uns ein bisschen verrückt werden lässt und erst aufhört, wenn wir es befriedigen können? Oder ist Sex der Schlüssel, um außergewöhnliches Vergnügen miteinander teilen zu können? Vielleicht ist er eine Möglichkeit, um eine Beziehung zu zementieren. Was den Sex so erstaunlich macht, ist, dass er alles das ist und noch ein bisschen mehr.

Wir haben spezielle Organe, mit denen wir Sex haben können. Sie passen zusammen und haben viele Nervenenden, damit Sex zu einem lustvollen Erlebnis wird. Aber beim Sex ist der ganze Körper involviert, vom Gehirn bis hin zu den kleinen Zehen. Und ein guter Sexpartner sollte wissen, wie sich alle diese Teile zusammenfügen. In Kapitel 2 stelle ich die männlichen Geschlechtssteile vor, in Kapitel 3 die weiblichen. Wenn Sie wissen möchten, wie sie zusammenpassen, lesen Sie in Kapitel 8 weiter.

Jede Generation glaubt, dass sie die erste ist, die die Freuden der Sexualität entdeckt hat. Und doch wäre keiner von uns hier, wenn nicht die vorherigen Generationen auch schon über ein Sexleben verfügt hätten. Auch wenn man es sich schwer vorstellen kann: Auch die eigenen Eltern und Großeltern hatten Sex.

Man kann Sex auf ganz unterschiedliche Arten haben. Ziel ist jedoch immer die Befriedigung, die aus einem Orgasmus resultiert, oder zumindest orgasmische Empfindungen zu spüren. (Wenn Ihr einziges Ziel ist, ein Baby zu zeugen, sind die lustvollen Aspekte natürlich sekundär.) Teil des Geheimnisses, das den Sex umgibt, ist, warum so viele Wege zu diesem einen Ziel führen. In den Kapiteln 9, 10, 13 und 14 erfahren Sie verschiedene Möglichkeiten, einen Orgasmus zu bekommen.

## Warum tun wir es?

Letztendlich haben wir Sex, damit die Menschheit fortbesteht und weil wir eine lustvolle Aktivität betreiben möchten. Fast die gesamte Menschheitsgeschichte waren die beiden Dinge miteinander verknüpft, nur heute muss dies nicht mehr der Fall sein. Einen Orgasmus haben zu können, ohne sich darum kümmern zu müssen, ob dabei ein Baby entsteht, hat das Wesen der Sexualität verändert. Wenn die zwei jedoch wieder zusammengebracht sind, erreicht Sex sein größtes Potenzial.

## Ein Baby machen – ein natürlicher Vorgang

Es gibt eine Menge verschiedener Wörter, die ein und dieselbe Sache beschreiben – besonders wenn es sich bei dieser Sache um Sex handelt (ich nehme an, dass Sie einige dieser Wörter durchaus kennen, da ich aber höflich bin, werde ich sie nicht benutzen). Es hat mich aber immer wieder überrascht, wie oft Menschen beim Geschlechtsverkehr vergessen, dass das, was sie tun, in direktem Zusammenhang mit Fortpflanzung, Erhaltung der Art, Zeugung, Empfängnis, Schwangerschaft – kurz dem Babymachen – steht.

Es gibt unglückliche Paare, die viele Unannehmlichkeiten auf sich nehmen, um eine Familie zu gründen, und manche schaffen es ohne medizinische Hilfe überhaupt nicht. Aber für die meisten Menschen ist dieser Vorgang relativ leicht – zumindest, bis das Baby dann kommt. Der Mann muss nur seinen erigierten Penis in die Vagina der Frau einführen und ejakulieren. Beim ersten Mal wird meist noch kein Baby entstehen – obwohl es auch dann passieren kann –, aber irgendwann wird ein Spermium des Mannes sich mit dem Ei der Frau vereinen, und, voilà, ein Baby ist gezeugt.

Weil es so leicht ist, ein Baby zu machen, werden viele Frauen schwanger, obwohl sie es gar nicht wollen. Und hier ist mein erster von vielen Tipps:



Wenn Sie definitiv und auf gar keinen Fall ein Baby zeugen wollen, dann verzichten Sie auf Geschlechtsverkehr – seien Sie abstinenter.

Ja, ich weiß, dass es Methoden zur Schwangerschaftsverhütung gibt. Darüber schreibe ich in Kapitel 5. Aber keine dieser Methoden ist narrensicher. Ob Sie es glauben oder nicht: Es gibt mindestens einen dokumentierten Fall, in dem Mann und Frau sterilisiert waren und die Frau trotzdem schwanger wurde. Also denken Sie daran, die einzige Methode, die hundertprozentig funktioniert, ist Abstinenz – zumindest was die Vereinigung betrifft. Es gibt viele wunderbare erotische und sexuelle Möglichkeiten des Liebemachens, ohne Gefahr zu laufen, schwanger zu werden.

## Die Fakten: Sperma und Eizelle treffen aufeinander

Der Vorgang, wie man ein Baby macht, ist der gleiche geblieben: Ein Spermium des Mannes muss auf ein Ei in der Frau treffen (Retortenbabys ausgenommen). Wenn sich Spermium und Ei vereinen, wird das Ei *befruchtet*.

Sowohl Spermium als auch Ei sind ganz besondere Zellen, da sie jedes Chromosom nur einmal in sich tragen, im Gegensatz zu den anderen Zellen, die von jedem Chromosom zwei besitzen. Alle Zellen benötigen Chromosomen, in denen die Anweisungen enthalten sind, wie man sich teilt und ein Individuum erschafft.

Die Befruchtung beginnt, wenn die Chromosomen von Spermium und Ei in der sogenannten Zygote zu einer einzigen Zelle vereint werden. Als Resultat wird nicht eine identische Kopie eines der beiden Eltern geschaffen (ein Klon), sondern ein einzigartiges Individuum, das Eigenschaften beider Eltern besitzt. Der Grund dafür, dass Sie die Nase Ihres Vaters und die Füße Ihrer Mutter haben, liegt also darin, dass Ihre Eltern mindestens einmal in ihrem Leben ihr genetisches Material gemischt haben.

## Timing der Zusammenkunft

Frauen unterscheiden sich fast vom gesamten Rest ihres Geschlechts im Königreich der Tiere, weil sie nicht nur dann an Geschlechtsverkehr interessiert sind, wenn sie empfängnisbereit sind (bei Tieren *läufig* genannt). Sie können jederzeit Interesse an Geschlechtsverkehr haben (vorausgesetzt, sie haben keine Kopfschmerzen). Trotz dieses Unterschieds teilen sich Frauen mit anderen weiblichen Säugetieren die Eigenschaft, dass sie ein Baby nur zu bestimmten Zeiten empfangen können. In den meisten Fällen sind es ein bis drei Tage im Monat.

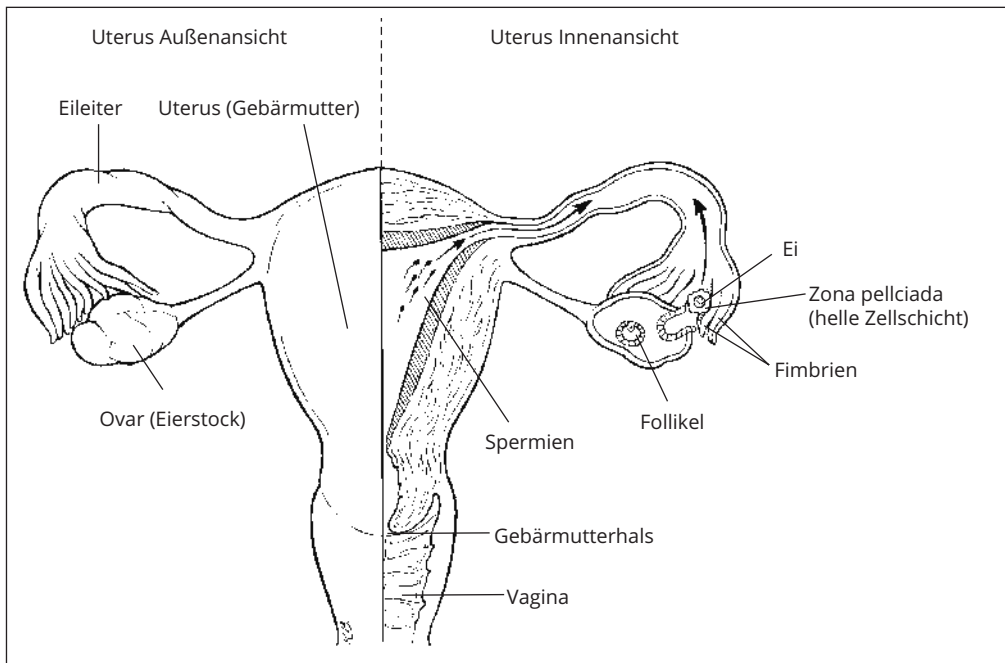


Nur weil Frauen lediglich an wenigen Tagen im Monat fruchtbar sind, heißt das nicht, dass dies die einzigen Tage sind, an denen sie durch ungeschützten Geschlechtsverkehr schwanger werden können. Es ist wesentlich komplizierter, wie ich in Kapitel 3 erkläre.

Anders als ein Mann, der kontinuierlich Spermien produziert (mehr als 26 Trillionen im Jahr), trägt eine Frau bereits bei der Geburt alle Eizellen in sich. Diese Eizellen – ungefähr 200.000 – sitzen in den beiden Eierstöcken der Frau (siehe Abbildung 1.1). Ungefähr alle 28 Tage wird eine der Eizellen aus dem Follikel, einem mit Flüssigkeit gefüllten Sack, freigegeben. Dabei fühlen viele Frauen einen dumpfen Schmerz, den sogenannten Mittelschmerz, in der Gegend um den Eierstock.



Alle, die *natürliche Empfängnisverhütung oder Familienplanung* betreiben wollen, sollten vor allem auf den Mittelschmerz achten. Mehr über Empfängnisverhütung erfahren Sie in Kapitel 5.



**Abbildung 1.1:** Das Ei beginnt seine unglaubliche Reise auf der Suche nach einem Spermium, um mit ihm zusammen ein Kind zu erzeugen.

## Sperma und Ei stellen sich vor

So wie sich Leute erst einmal treffen müssen, bevor sie eine Beziehung aufbauen können, kann der Prozess der Befruchtung erst dann beginnen, wenn ein Spermium in den Eileiter gelangt und auf die Eizelle trifft. Das geschieht beim Geschlechtsverkehr, der als Vorgang definiert wird, bei dem ein Mann seinen Penis in die Vagina einer Frau einführt. Wenn der Mann einen Orgasmus hat, entlässt er Millionen von Spermien in die obere Vagina der Frau. Diese Spermien schwimmen direkt durch den Eingang der Gebärmutter, der *Gebärmutterhals*

heißt, durch die Gebärmutter selbst und dann in den Eileiter – jedes auf der Jagd nach einer Eizelle. Und wenn dort gerade eine herumschwimmt, gewinnt das schnellste Spermium.

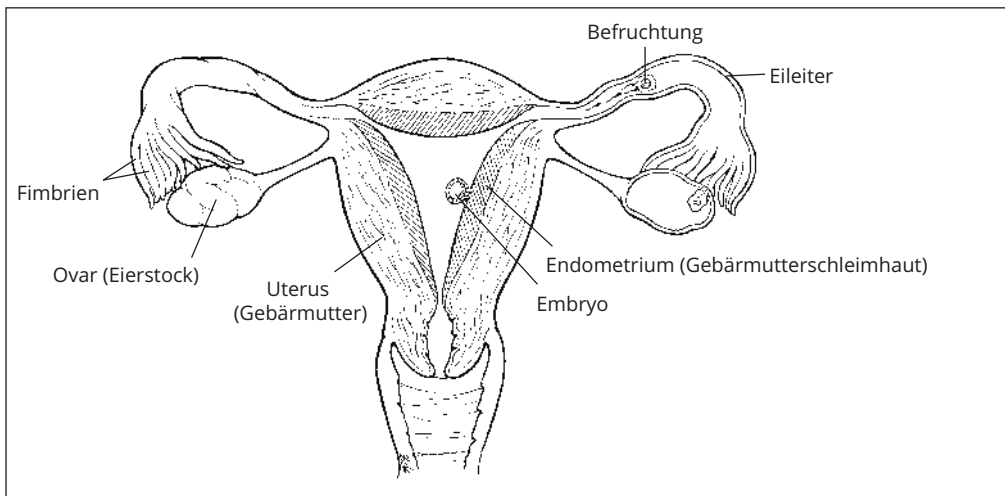


Hier noch zwei wichtige Punkte über Spermien, die Sie immer im Kopf behalten sollten:

- ✓ Spermien können zwei bis sieben Tage im Körper einer Frau weiterleben. Die Eizelle kann zwar nur eine kurze Zeit lang befruchtet werden, aber auch Spermien, die sich schon bis zu einer Woche im Körper der Frau befinden, können das Ei noch befruchten und zu einer Schwangerschaft führen.
- ✓ Schon vor der Ejakulation gibt der Penis etwas Sekret ab (das sogenannte Präejakulat, das aus den Cowperschen Drüsen kommt, umgangssprachlich auch Lusttropfen oder Sehnsuchts tropfen genannt), das als Schmiermittel fungiert, damit das Sperma sich besser vom Schaft des Penis löst. Im Präejakulat befinden sich Tausende von Spermien. Das sind zwar nicht so viele wie im Ejakulat, aber: Wie viele Spermien braucht man für eine Befruchtung? Genau eins!  
Mit dieser Vorflüssigkeit gelangt Sperma in die Vagina der Frau, bevor der Mann einen Orgasmus hat. Die Unterbrechungs- oder Rückzugsmethode (Coitus interruptus) funktioniert daher nicht zur Schwangerschaftsverhütung!

## Die Reise der Eizelle

Kleine fingerähnliche Anhängsel namens *Fimbrien* leiten das Ei in den Eileiter, durch den es in die Gebärmutter (Uterus) gelangt. Wenn dem Ei auf dieser Reise ein Spermium begegnet, dann gelangt das erste Spermium, das die harte äußere Schale, die *Zona pellucida*, durchdringt, in das Ei und beginnt den Leben schaffenden Prozess, der Befruchtung genannt wird.



**Abbildung 1.2:** Der Embryo nistet sich nach der Befruchtung in der Wand der Gebärmutter ein. Gute Landung!

Ein befruchtetes Ei setzt seine Reise durch den Eileiter fort, die etwa drei Tage dauert. Während der ersten 30 Stunden verschmelzen die Chromosomen von Ei und Spermium und die Zellen beginnen, sich zu teilen. Diese neue Einheit wird jetzt Embryo genannt. Wenn der Embryo seine Reise beendet hat und in die Gebärmutter gelangt (siehe Abbildung 1.2), ernährt er sich von der dort vorhandenen Flüssigkeit. Die Zellen teilen sich beständig weiter, wodurch der Embryo immer weiter wächst. Ungefähr sechs Tage nach der Befruchtung »schlüpft« das Ei aus seiner harten Schale und nistet sich in der Gebärmutterwand, dem *Endometrium*, ein.



Nach der Einnistung setzt die Produktion des Schwangerschaftshormons HCG ein. Wenn das HCG den Blutkreislauf der Frau erreicht, signalisiert es ihr, dass sie schwanger ist, und veranlasst die Eierstöcke, weiterhin die Hormone Östrogen und Progesteron zu produzieren, die zur Erhaltung der Schwangerschaft notwendig sind.

Wenn das Ei nicht befruchtet wurde, verbleibt es in der Gebärmutter. Ungefähr zwei Wochen später stößt die Gebärmutter ihre innere Verkleidung, das Endometrium, bei der Menstruation aus. Eine neue Verkleidung beginnt zu wachsen und ist im nächsten Monat bereit, ein befruchtetes Ei aufzunehmen.

### Das Baby wächst und kommt auf die Welt

Wenn der Embryo sich im Endometrium eingenistet hat, wächst er weiter, bis er allmählich menschliche Form annimmt und alle Organe besitzt – ein Vorgang, der ungefähr zwölf Wochen dauert. Zu diesem Zeitpunkt wird der Embryo in *Fötus* umbenannt.

Der Embryo wächst nach der Befruchtung der Eizelle ungefähr neun Monate in der Gebärmutter weiter. Dann erfolgt die Geburt und ein vollständig geformtes Baby kommt aus der Gebärmutter und durch die Vagina in die Welt (es sei denn, es wird per Kaiserschnitt herausgeholt).

Eine mögliche Konsequenz, die der Geschlechtsverkehr haben kann, ist also, dass ein Baby dabei entstehen kann, das neun Monate später geboren wird. Natürlich ist die Geburt nur der Anfang von vielen Jahren, in denen man sich um ein Kind kümmern muss. Ein Kind zu haben bedeutet eine große Verantwortung, die man nicht auf die leichte Schulter nehmen darf. Und man darf diese Konsequenz beim Geschlechtsverkehr keinesfalls ignorieren.

### Babys machen führt auch zu gutem Sex

Noch etwas über Geschlechtsverkehr und seine Freuden: So großartig das Gefühl auch sein mag, das Ihnen ein Orgasmus beim Geschlechtsverkehr bereitet, glaube ich, dass Ihnen die meisten Paare sagen werden, dass der Sex, den sie hatten, als sie ein Baby machen wollten, noch schöner war. Es gibt einen besonderen Reiz, wenn man weiß, dass das mögliche Ergebnis der Vereinigung zweier Menschen, die sich lieben, ein weiterer kleiner Mensch ist.

## Ein lustvolles Erlebnis genießen

Mit den Vorgängen beim Sex werden also Babys gemacht. Aber der Hauptgrund, warum Menschen Sex haben, ist das *lustvolle Erlebnis*, das große Ausmaß an körperlicher und emotionaler Freude, dass man bei sexueller Aktivität erleben kann. Sie glauben vielleicht, dass dieses Vergnügen ausreicht, um Leute zum Sex zu bewegen. Aber dieses gefühlsmäßige Erleben hat zwei Seiten, wie bei der sprichwörtlichen Medaille. Wenn Sie eine bestimmte Zeit lang keinen Sex hatten, und das können bei ganz jungen Menschen einige Stunden sein bis hin zu Wochen bei älteren Menschen, ertönt eine leise Stimme in Ihnen und erklärt, dass es mal wieder Zeit wäre. Sie werden *erregt*, was bedeutet, dass Ihr Verlangen nach Sex mit der Zeit immer stärker wird. Sie können dieses Verlangen auch durch *Masturbation* befriedigen, also durch Sex ohne einen Partner, was ich in Kapitel 14 beschreibe, aber die bevorzugte Methode ist immer noch Sex mit einem anderen Menschen.

Wenn ein Kind mitten in der Nacht zu ungelegener Zeit aufwacht, also wenn die Eltern Sex haben, wird es etwas hören, was ihm furchterregend erscheinen mag. Aber die sehr intensive Natur dieser Laute ist ein Beweis, wie stark das gefühlsmäßige Erleben sein kann. Nichts ist stärker als das lustvolle Erlebnis, das Sex bereiten kann.

Weil das wahre Zentrum all dieser Freuden das Gehirn ist, ist es wichtig, den Vorgang zu verstehen. Je mehr Sie wissen, desto besser wird das Ergebnis sein.

## Den sexuellen Reaktionszyklus kennen

Der Grund, warum es Sexualtherapeuten wie mich gibt, ist zum Teil auf Dr. William Masters und Dr. Virginia Johnson zurückzuführen, die in den späten Fünfziger- und frühen Sechzigerjahren die sexuellen Reaktionen des Menschen erforschten.

Wie haben sie das gemacht? Sie beobachteten mehr als 10.000 sexuelle Akte in ihrem Labor. Weil wahrscheinlich auch der größte Voyeur nach ungefähr 1.000 Mal genug gehabt hätte, kann man sich vorstellen, dass sie wirklich sehr ernsthafte Wissenschaftler waren.

Und für Wissenschaftler bedeutet *beobachten* nicht einfach nur *zuschauen*. Die Menschen, die an diesen Studien teilnahmen, waren verkabelt, damit Masters und Johnson genau sagen konnten, was vor sich ging, beispielsweise auch wie viel Sekret die Frau produzierte und wie viel Ejakulat der Mann ausstieß.



Als Ergebnis dieser Studien fanden Masters und Johnson heraus, dass es vier Phasen der sexuellen Reaktion beim Menschen gibt. Später erstellte Dr. Helen Singer Kaplan, von der ich ausgebildet wurde, ihr eigenes Modell, das Elemente von Masters und Johnson sowie eigene Elemente enthielt.

Die Untersuchung des individuellen sexuellen Reaktionszyklus ist entscheidender Bestandteil der Diagnose, die ein Sexualtherapeut vornehmen wird, wenn jemand mit einem Problem zu ihm kommt. Die einzelnen Stufen des sexuellen Reaktionszyklus zu kennen kann aber auch dazu führen, dass man ein besserer Liebhaber beziehungsweise eine bessere Liebhaberin wird. Lesen Sie daher die folgenden Definitionen sorgfältig durch:

- ✓ **Phase des sexuellen Begehrens:** Diese Phase wird manchmal auch *Libido* genannt und geht der tatsächlichen körperlichen oder psychologischen Stimulation voraus. Diese Phase ist nur im Modell von Dr. Kaplan enthalten. Sie beobachtete, dass bestimmte chemische Stoffe im Körper (hauptsächlich *Testosteron*, das männliche Sexualhormon, das auch bei Frauen vorhanden ist) diese inneren sexuellen Gefühle auslösen. Sexuelle Erregung baut sich auf diesen Gefühlen auf.  
Dr. Kaplan untersuchte und benannte diese Phase aufgrund ihrer Arbeit als Sexualtherapeutin, bei der sie beobachtete, dass das Verlangen nach Sex bei manchen Menschen so gering ist, dass sie nie die anderen Phasen des Zyklus erreichen. Nur weil sie erforschte, was in dieser frühen Phase vor sich geht, konnte sie ermitteln, woher diese Schwierigkeiten kamen.
  - ✓ **Erregungsphase:** Die Erregungsphase beginnt, wenn die Genitalien aufgrund einer vermehrten Blutzufuhr im Gewebe anschwellen.  
Bei Männern führt die Erregung zu einer Erektion. Bei Frauen führt die Erregung zum Anschwellen der Klitoris und der Schamlippen, vermehrter Befeuchtung der Vagina, zu einem leichten Anschwellen der Brüste und einer Erektion der Brustwarzen. Weitere körperliche Anzeichen sind in dieser Phase beschleunigter Herzschlag und Atmung sowie erhöhter Blutdruck. Arm- und Beinmuskeln können sich anspannen. Manche Menschen erleben einen »Sex-Flush« (Hautrötungen) im oberen Bauchraum, der sich in den Brustraum ausbreitet.  
Diese Phase wird von einem oder von einer Kombination aus mehreren körperlichen, visuellen oder psychischen Stimuli erzeugt, die entweder von einem selbst oder vom Partner verursacht werden. Meist werden diese Reaktionen durch das Vorspiel (über das ich in Kapitel 7 berichte) ausgelöst.
  - ✓ **Plateauphase:** In der Plateauphase erreichen bestimmte Aspekte der Erregungsphase ein noch höheres Niveau, es baut sich noch mehr Spannung auf.  
Laut Masters und Johnson haben Männer in dieser Phase die beiden folgenden körperlichen Anzeichen:  
Zunächst treten an der Spitze des Penis ein paar Tropfen Flüssigkeit aus, die als Schmiermittel für das Sperma dienen. (Diese Flüssigkeit, das Präejakulat, die aus der Cowper-schen Drüse kommt, kann Sperma enthalten, das von früheren Ejakulationen in der Harnröhre zurückgeblieben ist. Deshalb ist die Rückzugsmethode, auch *Coitus interruptus* genannt, so riskant. Dazu erfahren Sie mehr in Kapitel 5.)  
Außerdem vergrößern sich die Hoden des Mannes und werden dichter an den Körper gezogen.
- 

Für Dr. Kaplan sind alle diese Reaktionen der Plateauphase eine Erweiterung der Erregungsphase, weil der Einzelne keinen Unterschied zwischen der Erregungs- und der Plateauphase verspürt. Die feinen Unterschiede zwischen beiden waren für sie für die Behandlung von sexuellen Störungen nicht von Bedeutung.
- ✓ **Orgasmus:** Während des Orgasmus durchlebt der Körper von Männern und Frauen eine Reihe von Muskelkontraktionen und Krämpfen, zum Beispiel auch Kontraktionen der Gesichtsmuskeln, beschleunigte Atmung, beschleunigten Herzschlag und einen weiteren Anstieg des Blutdrucks. In den Genitalien sind starke Kontraktionen spürbar. (Weitere Informationen zum Orgasmus finden Sie in Kapitel 10.)

Der Mann erlebt als weitere Kontraktion die Ejakulation, die in zwei Phasen abläuft: dem Gefühl, das den sogenannten *Point of no Return* kennzeichnet (mehr dazu in Kapitel 20), auf das dann sofort die Ejakulation folgt.

- ✓ **Rückbildungsphase:** In dieser letzten Phase (die nur bei Masters und Johnson eine Rolle spielt) kehrt der Körper langsam in seinen Normalzustand zurück, also in den Zustand, der vor der Erregungsphase vorlag. Die Rückbildungsphase dauert bei Frauen viel länger als bei Männern, hier ist also Zeit für ein Nachspiel (das Thema von Kapitel 11 ist). Zusätzlich gibt es bei Männern die *Refraktärzeit*, die nach dem Orgasmus benötigt wird, bevor der Mann auf weitere sexuelle Stimulation reagieren und erneut eine Erektion und einen Orgasmus haben kann. Bei jungen Männern kann diese Zeit nur einige Minuten dauern. Mit dem Alter dauert es immer länger.



Der Mann erreicht die Erregungsphase schneller als die Frau und bei der Frau dauert die Rückbildungsphase länger. Ich schlage vor, das Vorspiel möglichst lange auszudehnen, um diesen Unterschied zu kompensieren.

## Sich mit einem Partner zusammentun

Der Appetit auf Sex baut sich mit der Zeit auf, wie ich weiter vorn in diesem Kapitel im Abschnitt »Ein lustvolles Erlebnis genießen« bereits erwähnt habe. Aber die Menschen haben noch ein weiteres Bedürfnis und das ist, eine Verbindung mit einem anderen Menschen einzugehen. Es scheint, dass wir dazu geschaffen wurden, paarweise zu leben, wie die Tiere, die immer zu zweit in Noahs Arche marschierten. Der biologische Grund kann sein, dass dies für die Aufzucht der beim Sex produzierten Kinder nötig ist, aber wir bräuchten weder Liebe noch Romantik, wenn das der einzige Grund wäre. Wir brauchen auch Gemeinschaft, jemanden, mit dem wir unser Leben teilen können – und eben auch Sex haben können.

## Aus Liebe und auf lange Sicht

Als die Menschen noch Jäger und Sammler waren, brauchte es zwei Menschen, um eine Familie zu ernähren. Aber heute beweisen die Millionen von alleinerziehenden Eltern, dass auch eine Person Kinder großziehen kann. Die soziologischen Veränderungen fördern, dass Menschen allein bleiben, aber die Sehnsucht, jemanden zu finden, den man lieben kann, bleibt weiter ein starker Antrieb. Der Antrieb ist so stark, dass viele Menschen auch nach einer Scheidung der Institution Ehe nicht den Rücken kehren, sondern sich immer wieder verheiraten. Die Hoffnung bleibt bestehen, dass wir unsere wahre Liebe finden, und der Grund dafür ist, dass wir alle das Bedürfnis haben, unser Leben mit jemandem zu teilen.

Da so viele Menschen um uns herum leben, ist es beinahe unvermeidlich, dass jemand auf der Suche nach Liebe einen anderen finden wird, mit dem er diese Liebe teilen kann. Ja, Liebe kann blind machen und manchmal sucht man sich den Falschen aus. Aber meistens ist der Grund für das Auseinandergehen, dass zwei Menschen nicht wissen, wie viel Pflege die Liebe benötigt. Und ein Teil des Klebstoffs, der die Liebe zusammenhält, ist Sex. Je mehr Sie also über Sex wissen, desto mehr Erfolg werden Sie in der Liebe haben. In Kapitel 4 gebe ich Emp-

fehlungen zur Partnersuche. Und für alle, die in einer langjährigen Beziehung stecken und etwas mehr Aufregung in ihr Sexleben bringen möchten, habe ich Kapitel 12 geschrieben.

## Aus Lust und Freude

Sex verstärkt die Liebe und umgekehrt, aber Sex kann natürlich auch ohne Liebe existieren. One-Night-Stands bergen gewisse Gefahren, können aber auch sehr lustvoll sein. Das erste Mal mit einer anderen Person ist immer eine ganz besondere Erfahrung, die sich aus einer Mischung aus Neugierde (Wie sieht er oder sie nackt aus?), Furcht (Werde ich diese Person zufriedenstellen können?), Lust (Ich will nicht das ganze Drumherum einer Beziehung, ich will einfach nur Sex) und Egoismus (Die oder der ist nur für mich) zusammensetzt.

One-Night-Stands haben die Tendenz, auch länger zu dauern. Das Trennen unserer Erregung vom Rest unserer Gefühle ist nicht immer einfach. Manche Menschen haben heutzutage Sex mit Partnern, die einfach nur Freunde sind, um die »Vorteile« gemeinsam zu nutzen (der neue Begriff dafür ist »Freundschaft plus«). Wenn das einmal passiert, reicht es meistens. Aber wenn zwei Freunde regelmäßig Sex haben, stehen die Chancen ziemlich gut, dass zumindest einer von beiden mehr sein will als nur guter Freund.

## Soloflüge

Wenn das Bedürfnis nach Sex so stark wird und kein Partner vorhanden ist, kann sexuelle Befriedigung auch durch Masturbation erreicht werden. Bis zu einem gewissen Grad ist ein Orgasmus ein Orgasmus. Masturbieren schafft bei sexueller Anspannung Erleichterung. Sex mit einem Partner kann jedoch zu dem Vergnügen des Aktes noch viele weitere Nuancen hinzufügen. Zweifelsohne ist Masturbation aber besser als gar nichts.

Masturbation ist auch sicherer als Sex mit einem Fremden, obwohl auch bestimmte Gefahren gegeben sind. Man braucht eine gewisse sexuelle Anspannung im Leben, besonders wenn man sehr beschäftigt ist, um sich selbst zu motivieren und sich auf die Suche nach einem Partner zu begeben. Wenn Sie Ihre gesamte sexuelle Energie ins Masturbieren stecken und es so oft machen, dass Sie kaum noch Zeit für Ihr soziales Leben haben, dann kann die Masturbation zur Falle werden, aus der man schwer wieder herauskommt. Aber wenn das Bedürfnis nach Erleichterung sehr groß ist, kann Masturbation lebensrettend sein. Mehr zu diesem Thema lesen Sie in Kapitel 14.

## So sicher wie möglich

Wenn Sie bis hierher gelesen haben, wissen Sie jetzt, dass sexuelle Aktivität mit jemandem des anderen Geschlechts zu einer ungewollten Schwangerschaft führen kann. Sie können dies verhindern, müssen dazu aber Vorbereitungen treffen. Das Wissen über Kondome und die Pille hilft Ihnen in der Hitze des Gefechts nichts, besonders wenn Sie beide schon halb ausgezogen sind. Verhütung ist nicht schwierig, bedarf aber ein wenig Planung. Die zuverlässigsten Methoden zur Schwangerschaftsverhütung sind bei einem Arzt oder im Kranken-

haus erhältlich. Für andere ist zumindest der Besuch einer Drogerie oder Apotheke erforderlich. Alles muss erfolgen, bevor Sie sexuelle Ambitionen haben.

Für die Wahl des richtigen Verhütungsmittels ist etwas Nachdenken nötig. Und heutzutage sollten Sie in Anbetracht der möglichen Krankheiten erwägen, mehr als eine Methode zu verwenden, um sich vor sexuell übertragbaren Krankheiten zu schützen. Wenn Sie keinen Wunsch nach einer Schwangerschaft verspüren, lesen Sie Kapitel 5 sorgfältig durch, damit Sie für die nächste Gelegenheit, Sex zu haben, gut vorbereitet sind. (Und wenn Sie Informationen zu sexuell übertragbaren Krankheiten benötigen, lesen Sie Kapitel 19.)

## Mit der Zeit nötige Anpassungen

Wir verwenden das Wort Sex, um zu beschreiben, was zwei Menschen ihr Leben lang tun, wenn sie sexuell erregt sind. Aber das bedeutet nicht, dass Sex ein Leben lang konstant bleibt. Junge Leute, deren Hormone gerade in Wallung geraten, fühlen die Auswirkung intensiver als ältere Menschen. Dieses Nachlassen der sexuellen Energie liegt nicht nur daran, dass Ältere Sex bereits tausend Mal öfter hatten als junge Leute, sondern auch an den körperlichen Veränderungen, denen wir unterliegen. Je mehr Sie über diese Veränderungen Bescheid wissen, desto besser können Sie sie so handhaben, dass Ihr Sexleben auch im 99. Lebensjahr noch unschlagbar ist. Wenn Sie jung sind und Ihre Reise in das Sexleben gerade beginnt, ist Kapitel 6 ein guter Wegweiser für das, was vor Ihnen liegt. Und wenn Sie in einem Alter sind, in dem Ihnen ein paar Stolpersteine in den Weg gelegt wurden, helfen Ihnen Kapitel 17, 20 und 21 weiter.

Natürlich kann Ihr Sexualleben negative Wendungen erfahren, die nichts mit dem Alterungsprozess zu tun haben. Je länger wir leben, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass das Schicksal uns ein Schnippchen schlägt. Eine Krankheit oder eine andere Veränderung kann die Art und Weise, wie wir Sex haben, verändern. Aber es bedeutet nicht, dass Ihr Sexualleben jetzt vorbei ist, sondern dass einige Anpassungen erforderlich sind. Wollen Sie mehr darüber erfahren? Dann lesen Sie in Kapitel 18 weiter.

Die meisten jungen Menschen können sich nur schwer vorstellen, dass ihre Eltern, geschweige denn die Großeltern, auch noch Sex haben. Unser Aussehen mag sich verändern, auch unsere Wünsche, aber Sex ist ein integraler Bestandteil unseres Menschseins und bleibt es unser Leben lang.

## Sind Sie bereit?

In einer Episode von *Seinfeld* (einer amerikanischen TV-Serie) hatte Elaine nur noch eine begrenzte Anzahl an Verhütungsschwämmchen und musste daher überlegen, ob ein potenzieller Sexpartner es wert war, dass sie einen ihrer kostbaren Schwämme verwendete, um Sex mit ihm zu haben. Wie entscheiden Sie, ob jemand es wert ist? Hier finden Sie einige Fragen, die Sie sich stellen können. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Aber wenn die Gesamttendenz der Antworten eher negativ ist, gebe ich Ihnen den gut gemeinten Rat, besser nicht mit der Person ins Bett zu gehen oder erst dann, wenn Sie sie ein bisschen besser kennen.

- ✓ Welche Teile von mir spricht diese Person an? Meinen Kopf? Mein Herz? Meine Nieren? Zwei der drei? Eines der drei?
- ✓ Möchte ich, dass das Licht aus bleibt, damit die Person nicht das sieht, was ich an mir nicht leiden kann, oder soll das Licht an bleiben, damit ich die andere Person ganz und gar sehen kann?
- ✓ Ich müsste duschen. Wird es diese Person stören? Wird es mich stören, nachdem ich ausgezogen bin?
- ✓ Wo sehe ich uns als Paar in etwa einem Monat? In sechs Monaten? In zehn Jahren?
- ✓ Wenn etwas schiefgeht und keiner von uns einen Orgasmus bekommt, möchte ich diese Person dann wiedersehen?
- ✓ Was werde ich am nächsten Morgen von mir selbst halten?