

Sex ist nicht Liebe. Liebe ist nicht Sex.
Aber es ist wie im siebten Himmel,
wenn eins zum anderen kommt.
Madonna

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie können wir unseren Sex verbessern? Wie können wir einen himmlischen Sex erleben, auch wenn unsere Liebesbeziehung schon etwas in die Jahre gekommen ist? Mit diesen aufregenden Fragen beschäftigt sich mein Buch. Natürlich haben sie mich auch persönlich interessiert und so habe ich jahrelang die klassische Literatur zu diesem Thema gelesen. Manches fand ich spannend, aber zunehmend störte mich an den meisten Ratgebern, dass sie vor allem Techniken vermittelten. Oder die Schwierigkeiten bei der Sexualität wurden verharmlost. „Man muss ja nur...“ - hieß es dann, um schließlich pathetisch eine viel zu einfache Lösung aufzuzeigen.

Oft fand ich daher die klassischen erotischen Romane viel hilfreicher, da sie auch die emotionale Dynamik der Paare, ihre früheren Erfahrungen, ihre Kindheit, ihre Ängste und Hoffnungen beschreiben. Sie machen deutlich: Sex ist eine ganze Welt, die in der erotischen Begegnung zum Ausdruck kommt. Insofern waren diese erotischen Romane schon seit Jahrhunderten anregende Ratgeber. Deshalb profitieren wir sehr davon, wenn wir sie lesen und es war für mich ein regelrecht lustvolles Erlebnis, mich von ihnen anregen zu lassen. Zusammen mit meiner Frau habe ich auch die Verfilmungen dieser Romane angeschaut und wir haben viel darüber gesprochen. Ausgehend von zwölf klassischen erotischen Romanen ist schließlich daraus ein Buch über die erfüllte Sexualität entstanden, das viele Hinweise und Anregungen enthält.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen helfen, Ihre Sexualität zu entdecken und würde mich daher freuen, wenn Sie es als ein Gesprächsangebot verstehen. Ich würde Sie gern zum Nachdenken bringen. Sie werden daher vor allem dann profitieren, wenn Sie neugierig nach neuen Antworten suchen. Dann wären Sie meine Wunschleserin, mein Wunschleser. Ähnlich wie in den vertrauensvollen Gesprächen meiner Praxis werde ich Ihnen deshalb jene Fragen stellen, die man selbst der Freundin oder dem Partner kaum beantworten würde. Ich erhoffe mir, dass durch solche intimen Gespräche ein lebendiger erotischer Prozess in Ihnen beginnt. Daher wüsste ich gern von Ihnen:

Sind Sie mit Ihrer Sexualität momentan zufrieden?

Wie oft hatten Sie in den letzten drei Monaten Sex? Fanden Sie das ausreichend?

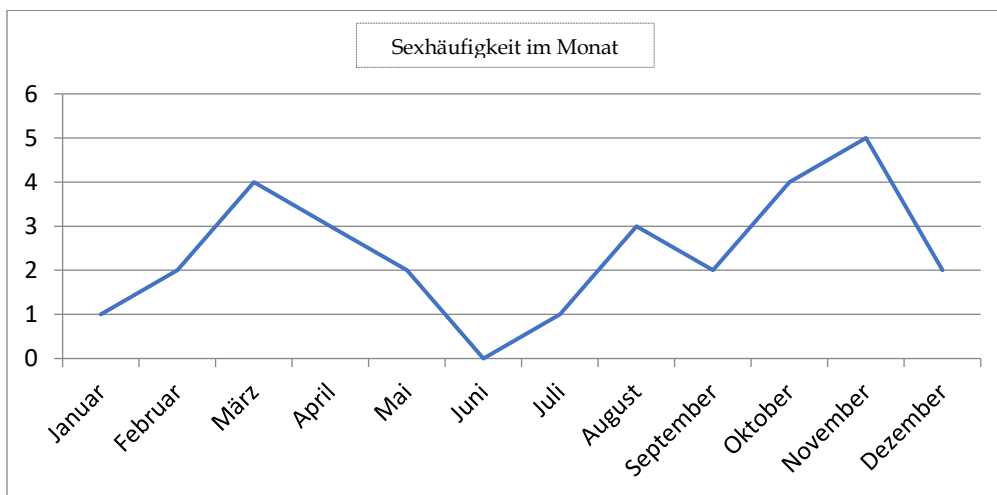
Würden Sie gern mehr Sex haben oder fühlen Sie sich vom Partner/in eher bedrängt?

Nun leben wir in einer Leistungsgesellschaft. Falls Sie sich in den letzten Monaten mit den Themen Liebe und Sexualität beschäftigt haben, liegt daher die Gefahr nahe, dass Sie sich mit anderen vergleichen. Doch Sexualität ist etwas sehr Individuelles und Sie sollten sich nicht unter Druck setzen lassen. Beispielsweise fand ich die Vorstellung von Martin Luther fragwürdig, zweimal in der Woche Sex zu haben wäre der Normalfall. Denn fast alle Umfragen (und hierbei vor allem die Männer) übertreiben. So besagt eine Sex-Studie, dass die Deutschen angeblich 140 Mal im Jahr Sex haben. Das wären 2,7 Akte in der Woche. Aber die Realität ist: Sind Paare schon länger als 2 Jahre zusammen, haben sie durchschnittlich 3 Mal im Monat Sex. Also etwa alle 10 Tage. Manche schlafen öfter miteinander, andere seltener. Das ist solange kein Problem, wenn beide damit zufrieden sind. Sex ist immer nur ein Thema,

wenn der eine mehr davon will als der andere. Und das wird vor allem zum Konflikt, wenn er es sich woanders holt.

Wenn sich der Sex beruhigt

Wenn Sie allerdings mit Ihrem Sexleben unzufrieden sind, sollten Sie sich nicht damit abfinden und resignieren. Denn der Sex kann uns zwar sehr lebendig, leider aber auch sehr ohnmächtig machen. Selten merken wir die Differenz zwischen unseren Wünschen und der Realität stärker als beim Sex. Nun spüren wir diese Differenz zwar körperlich, aber häufig bleibt es ein Rätsel für uns, wann und warum Sexualität gelingt und wann nicht. Und auch die eigene Leidenschaft bleibt oft rätselhaft. Männer wundern sich dann, warum sie manchmal keine Erektion haben, Frauen fragen sich, warum sie nicht zum Orgasmus kommen. Deshalb sollten Sie ein persönliches Forschungsprogramm beginnen und sich zunächst für Ihre eigene Sexentwicklung interessieren. Dazu müssten Sie sich erinnern, wie unterschiedlich Sie den Sex in den bisherigen Partnerschaften erlebt haben. Und Sie sollten die Sex-Kurve Ihrer aktuellen Liebesbeziehung aufzeichnen, indem Sie die monatliche Sexhäufigkeit auf einer Jahrestabelle eintragen.



Nun sagt die Sexhäufigkeit zwar noch nicht viel über Ihr erotisches Leben in der Partnerschaft aus. Wichtiger wäre vielleicht die Zahl der Umarmungen, der Zärtlichkeiten und der Intensität der erotischen Begegnungen. Man könnte sagen: Qualität ist wichtiger als Quantität. Dennoch ist die Sexhäufigkeit nicht ganz unwichtig, denn wir müssen die Frage beantworten: Was passiert, wenn die Sexhäufigkeit ständig sinkt? Grundsätzlich müssen wir wissen, dass eine Halbierung der Sexualhäufigkeit ganz normal ist, wenn wir einige Monate zusammen sind. Man ist nicht mehr ‚scharf‘ aufeinander, die Aufregung legt sich, der normale Alltag beginnt. Schließlich können wir nicht ständig in einem Ausnahmezustand leben. Darüber müssen wir uns keine Gedanken machen. Ich bin auch nicht beunruhigt, wenn es einmal eine mehrmonatige erotische Pause gibt. Wenn man sich beispielsweise um kleine Kinder kümmert, bleibt oft der Sex auf der Strecke. Und der Sex kann auch pausieren, wenn die kranken Eltern versorgt werden müssen und daher der Kopf für die erotische Annäherung nicht frei ist.

Alarmzeichen: Länger als drei Monate...

Allerdings ist es ein Alarmzeichen, wenn es länger als drei Monate keine sexuelle Begegnung gibt, denn dann geht partnerschaftliche Nähe verloren, weil sich beide zurückziehen. Schließlich gewöhnt man sich daran, aber so ganz stimmt dies nicht, da normalerweise einer doch stärker am Sex interessiert ist und an diesem Mangel leidet. Wichtig hierbei ist, dass ihm

nicht nur das körperliche Erlebnis fehlt. Das bekommt man auch allein hin – meinte recht frech eine junge Ärztin. Aber Sex ist eben so viel mehr. Sex ist vor allem Anerkennung, man fühlt sich gemocht und gesehen. Man spürt sich und den anderen, es ist ein sinnliches Gespräch. Wenn dieses Gespräch länger als drei Monate verstummt, sollten Sie aktiv werden. Und Sie müssen sich dann vor allem die Frage beantworten: Was ist eigentlich los? Können Sie sich noch daran erinnern, wie intensiv der Sex in den ersten Monaten war? Diese Kraft geht nicht einfach verloren und es muss das Ergebnis dramatischer Konflikte gewesen sein, dass der Sex eingeschlafen ist.

Fragen: Gab es in den letzten Jahren heftige Konflikte und Kränkungen? Haben Sie es mitunter aufgegeben, miteinander zu reden?

Die Sex-Routine

Sie müssen sich aber die Frage nach Ihrer Partnerschaft auch stellen, wenn der Sex immer eintöniger wird. Immerhin 1/3 der Deutschen klagen über Langeweile im Bett. Nun will ich Ihnen in diesem Buch nur wenige Ratschläge technischer Art geben. Denn wie wir sehen werden ist der wirklich erfüllende Sex keine Technik, er ist vielmehr eine tiefe Begegnung. Sex sollte immer wieder ein prickelndes Erlebnis sein, bei dem Sie in einen erotischen Ausnahmezustand geraten. Damit Sie diesen erotischen Höhenflug erleben können, will ich Ihnen in diesem Buch zeigen, warum diese Begegnung so oft misslingt. Dann wissen Sie auch, warum der anfänglich aufregende Sex nach einer gewissen Zeit so wenig leidenschaftlich wurde. Das liegt natürlich zunächst einmal daran, dass wir meist wenig mutig sind. Deutlicher gesagt: Wir sind verklemmt. Wir sagen viel zu wenig, was wir möchten und oft wissen wir dies auch nicht. Aber natürlich liegt der ruhige Sex auch an der Lebensroutine. Nach einigen Jahren ist eben alles eingespielt. Daher wird oft empfohlen, man solle seine erotischen Rituale erweitern und mehr experimentieren. Das klingt eher nach einem platten Ratschlag, wenig nach einem sinnlichen Höhenflug. Doch es stimmt, dass die Mehrheit aller Paare wenig ausprobiert und nach einigen Jahren zu jenen sexuellen Stellungen und Praktiken findet, mit denen beide halbwegs zufrieden sind. Dann wird die kleinste erotische Schnittmenge gelebt. Bei über 80% aller Sexualakte erfreuen wir uns an drei Stellungen:

Platz 1: Die Missionarsstellung - er liegt oben,

Platz 2: A Tergo - er kommt von hinten und

Platz 3: Löffelchen-Stellung - beide liegen auf der Seite.

Dies muss kein schlechter Sex sein, wenn er von beiden als gute Hausmannskost erlebt wird. Oft ist diese Art von Sex sehr beständig und verschafft uns ein kleines erotisches Glück. Wir kennen das ja auch im sonstigen Leben: Wir sind froh, wenn wir im Job, in der Ehe und in den Freundschaften halbwegs zufrieden sind und gelegentlich einige Glücksmomente empfinden.

Der wilde Sex

Zu Recht wollen wir aber gelegentlich doch mehr als diesen eingespielten Sex. Schließlich vermitteln uns die Medien, dass Sexualität ein immerwährendes explosives Abenteuer der Sinne sei. Fortwährend werden wir mit neuen erotischen Praktiken konfrontiert. Der wilde Sex mit Beißen und Schlagen wird propagiert, Anal- und Oralverkehr gehören fast zum Pflichtprogramm, gemeinsam schauen sich immer mehr Paare Pornos an, um sich aufzuheizen. Ständig flimmern 30.000 Pornofilme im Internet und in manchen Büchern werden 100 Sexstellungen angepriesen. Das kann Spaß machen und die Lust erhöhen. Das Neue ist oft aufregend und die Abwechslung verspricht ein größeres Lustgefühl.

Wie immer gibt es hier jedoch den Quantitäts-Qualitätskonflikt. Sie können beim Sex vieles ausprobieren, ohne dass er besser wird. „Sex vom Kronleuchter“ nennen das einige spöttisch. Sex ist aber gerade keine erotische Turnübung. Wenn er vor allem ein Programm wird, besteht immer die Gefahr, dass Sie sich unter Druck setzen. So ergab eine Umfrage, dass jede sechste Frau in Deutschland den Sex als anstrengende Pflichtübung empfindet, 35% der Frauen sagten sogar, die Sexualität sei ihnen nicht oder nicht mehr so wichtig. Diese Zahlen scheinen mir zwar sehr hochgegriffen zu sein, aber sie verdeutlichen: Sex sollte vor allem Spaß machen.ⁱ Und er macht Spaß, wenn wir zunächst einmal die Bedingungen herstellen, die für den Sex wichtig sind. So banal es klingt: Guter Sex setzt voraus, dass wir uns mit dem anderen wohlfühlen. Wir brauchen vor allem das Gefühl, dass uns der andere wertschätzt.

Die Basis für den guten Sex

Wenn man abends Sex haben will, muss man morgens damit anfangen – ist eine der wichtigsten Grundlagen für den erfüllten Sex. Dazu gehören kleine Aufmerksamkeiten, Berührungen und anerkennende Worte, die in uns das Begehren nach Nähe wecken. Das ist die Basis für guten Sex. Denn Studien belegen: Es gibt vieles, das uns zunächst wichtiger ist als Sex. In der Rangfolge unserer Bedürfnisse steht er selten an erster Stelle. Wenn wir einen Partner suchen, haben die Eigenschaften der Verlässlichkeit, soziale Fähigkeiten und sogar der Humor weit höhere Prioritäten. Sex und Finanzen kommen abgeschlagen auf Platz sieben und acht.

Sex ist wichtig

Wenn es allerdings kaum oder fast keinen Sex gibt, fangen viele doch an, sich zu ärgern und sich Sorgen zu machen. Dies ist immer ein Fiasko für die Partnerschaft. Denn Sex ist ja nicht einfach eine Triebentladung. Sex ist Nähe und gibt uns das Gefühl, vom Partner gemocht und gesehen zu werden. Nicht zu Unrecht fühlen wir uns abgelehnt, wenn der/die Partner/in seit Monaten nicht mit uns schläft. Sex ist also für unsere Lebensfreude, vor allem aber für die Stabilität der Partnerschaft sehr bedeutsam. Dass Sex für unsere Lebensfreude wichtig ist, kam auch zum Ausdruck, als im April 1987 Papst Johannes II in Chile fragte: „Wollt ihr den Götzen des Sexes und des Vergnügens widerstehen?“ⁱⁱ 100.000 Jugendliche antworteten lautstark: „Nein“. Aber obwohl die Sexualität so wichtig ist, wissen wir noch immer wenig über sie, da die Sexualwissenschaft eine sehr junge Disziplin ist.

Die Entwicklung der Sexualtherapie.

Bevor sich Menschen wissenschaftlich mit dem Sex beschäftigten, gab es zu manchen Zeiten bereits viel Erfahrungswissen. Doch durch die vorherrschende Sexualfeindlichkeit der mittelalterlichen Kirche und den Puritanismus ist davon viel verloren gegangen. Das hat dazu geführt, dass es noch in unserer Zeit viele Vorurteile und Irrtümer hinsichtlich der Sexualität gibt. Beispielweise war Wilhelm Reich vor 80 Jahren überzeugt, die Leidenschaft könne immer nur zwei Jahre anhalten, wer dann noch das Prickeln der Erotik erleben wolle, müsse fremdgehen. Diese Theorie ist noch heute lebendig. So behaupten einige Experten, die zunehmende Vertrautheit in der Partnerschaft würde immer zu einem Niedergang der Erotik führen. Man könne nur das Unbekannte begehren. Das stimmt zunächst teilweise, muss aber nicht zwangsläufig die Untreue zur Folge haben. Das Unbekannte kann auch darin bestehen, dass wir lebendig bleiben. Denn wenn wir uns als Persönlichkeiten weiterentwickeln, schleicht sich nicht zu viel Routine in unserer Partnerschaft ein. Auf diese Weise stehen wir dann vor einer Aufgabe: Der Partner sollte immer wieder neue Eigenschaften an uns entdecken. Dann bleibt die Erotik lebendig. Wir sehen an diesem Beispiel, dass sich die Experten bereits bei den alltäglichen Problemen der Sexualität widersprechen.

Das hängt zum einen damit zusammen, dass jeder Experte seine eigenen persönlichen Erfahrungen gesammelt hat. Aber klar ist auch, dass die Sexualität oft noch ein Rätsel ist, denn ihre wissenschaftliche Erforschung begann erst 1970, als sie von dem Mediziner William Masters und der Psychologin Virginia Johnson begründet wurde. Damals schufen sie eine Fülle von funktionalen Übungen, die sehr erfolgreich waren. Ihr Konzept war biologisch fundiert, man wollte die Funktionsfähigkeit in der Sexualität wiederherstellen. Es gibt aber jetzt seit einigen Jahren Ansätze, die weniger technisch und mehr beziehungsorientiert ausgerichtet sind. Sie gehen zunächst einmal davon aus, dass jede Form der Erotik immer auch vom Beziehungsgeschehen bestimmt ist. Deshalb wird der Geschichte der Partnerschaft, den aktuellen Problemen und der Paardynamik ein besonderes Augenmerk beigemessen. Diesen Ansatz in der therapeutischen Arbeit mit Paaren und Einzelpatienten habe ich vor über zehn Jahren aufgegriffen und erweitert. Denn als Tiefenpsychologe erfahre ich immer wieder, wie wichtig die eigene Persönlichkeit – also Kindheit und Charakterentwicklungen – für die Sexualität sind. Deshalb hat meine Arbeit drei Ebenen:

- Das aktuelle Sexleben
- Die Partnerschaft mit ihrer Entwicklung
- Und die Persönlichkeitsentwicklung beider Beteiligten.

Ich nenne dies das erotische Dreieck, das wir erkunden sollten. Es leuchtet ein, dass damit eine Forschungsreise beginnt, die einige Zeit erfordert. Aber die Chance ist sehr groß, dass sich durch diesen Ansatz Ihre Sexualität tatsächlich spürbar verbessert. Deshalb sollten auch Sie sich zu Beginn dieser Reise drei Fragen stellen:

- Was finden Sie an Ihrer Sexualität positiv, was ist entwicklungsbedürftig? Welche Wünsche gehen nicht in Erfüllung?
- Wie geht es Ihnen in der Partnerschaft?
- Wie war Ihre Kindheit, Ihre Beziehung zu den Eltern, wie waren Sie als Kind? Welche sexuellen Einstellungen wurden Ihnen im Elternhaus mitgegeben?

Damit haben wir die wesentlichen Fakten der eigenen Entwicklung, der Partnerschaft und der Sexualität erfragt. Und so wie sich drei Flüsse in einen See ergießen können, entwickelt sich aus diesem erotischen Dreieck unsere Einstellung zur Sexualität. Und diese Einstellung spüren wir am ausdrücktesten in unseren erotischen Phantasien. Um in unserem Bild zu bleiben: Die Tiefe und Färbung, der Wellengang und die Temperatur des erotischen Sees wird durch die Phantasien widergespiegelt. Deshalb ist es so verhängnisvoll, dass wir ihre Bedeutung lange unterschätzt haben. Selbst Nancy Friday schrieb einmal, sie habe sexuelle Phantasien früher für das Brot der sinnlich Ausgehungerten gehalten. Doch inzwischen wissen wir: Phantasien sind eine wertvolle Quelle der Erregung, aus der jeder schöpfen kann. Und so meint inzwischen auch Nancy Friday, sie seien die Landkarten, auf denen Verlangen, Beherrschen, Flucht und Verdunklung verzeichnet seien. Hier erkennen wir die Riffe und Untiefen der Ängste, Schuldgefühle und Hemmungen und können bestimmen, wie wir sie umschiffen wollen. ⁱⁱⁱ

Unser Sexualorgan

Die Phantasie ist unser wichtigstes Sexualorgan und deshalb vertrat auch Helen Singer Kaplan die Meinung, Sexualität sei Phantasie und Reibung. Sollte man sich nicht fragen, ob sich der Sex nicht mehr zwischen den Ohren, weniger zwischen den Beinen abspielt? Um Ihre Sexualität zu erkennen, sollten Sie daher den Mut haben, Ihre Phantasien zu erforschen. Bitte beantworten Sie deshalb die folgende Frage: Was ist Ihre häufigste Sexphantasie? Fast alle

Menschen haben eine beständige Phantasie, die sich durch ihr Leben zieht. Diese erotische Phantasie ist der Königsweg zum Verständnis ihrer Erotik. Wie sieht Ihre aus?

Unsere Sexphantasien

Vielleicht haben Sie Schwierigkeiten damit, diese Phantasien zu beschreiben. Das würde mich nicht wundern, denn diese Forschungsreise in das eigene Innere ist ein Abenteuer. Leichter ist es zu analysieren, was sich zwischen mir und dem/der anderen abspielt. Aber hinsichtlich der eigenen Phantasien sind wir meist sehr gehemmt. Insofern sind sie schwer zu erfragen und werden nicht spontan mitgeteilt, so dass bisher Phantasien in vielen Sextherapien nur eine untergeordnete Rolle spielten. Schließlich sind sie sehr intim, denn es geht meist um Überlegenheit und Unterlegenheit, um Macht und Hingabe, Aggression und Schmerz. Mit zwei Beispielen will ich Sie etwas bei Ihrer Phantasiesuche anregen.

Eine 30jährige Frau erzählte mir: „Ich wünsche mir immer, dass ein richtiger Kerl kommt. Er soll nicht viel reden, das muss auch kein Intellektueller sein, aber gut gebaut, entschlossen und er soll zärtlich sein und mich dann selbstverständlich nehmen. Er soll nicht übertrieben rücksichtsvoll sein, sondern selbst vor Lust platzen und ich würde dahin schmelzen. Er würde es mir richtig besorgen. Jedenfalls träume ich oft davon, wenn ich abends allein im Bett liege.“

Ein 40jähriger Mann berichtet: „Ich habe die Phantasie, dass ich eine Frau wild küsse, ihr die Sachen von Leib reiße, sie aufs Bett werfe und dann schlafe ich so heftig mit ihr, dass sie vor Lust schreit, bis sie nur noch stammelt: Gibs mir...“

Soll man sie preisgeben?

Es ist tragisch, dass viele Menschen keinen Zugang zu diesen sinnlichen Quellen der Kraft besitzen. Doch es ist verständlich, denn Sexphantasien sind meist nicht sehr gesellschaftsfähig, sondern wild und versaut. Sie sind nicht angepasst, meist erfährt der Partner nie etwas davon, was in unserem Kopf vorgeht. Es wäre natürlich spannend, wenn Sie nun Ihre eigenen Phantasien aufspüren könnten. Allerdings will ich Sie auch nicht ermutigen, diese Phantasien Ihrem Partner preiszugeben. Denn dieser würde viel, vielleicht zu viel von Ihnen erfahren. Aber Sie selbst sollten diese Phantasien kennen, um die Möglichkeit zu haben, einen Teil von ihnen in Ihrer Partnerschaft auszuleben.

Kaviar und geschlagene Sahne

Wenn Sie sich einmal zurückziehen und Ihre Sexualphantasien spüren, werden Sie merken, wie groß der Unterschied zwischen Ihren Vorstellungen und Ihrer gelebten Sexualität ist. Ich will Ihnen helfen, diese gelebte Sexualität zu verbessern. Dabei werde ich Ihnen keine einfachen Tricks vermitteln. Es gibt genügend Bücher, in denen Sie lernen, wie und wo man sich berührt, welche Stellungen interessant sind. Natürlich gibt es wunderbare Beschreibungen, was man miteinander anstellen kann. Wenn er Kaviar aus Ihrem Bauchnabel schleckt, geschlagene Sahne von Ihren Brüsten leckt, Sie dann mit einem wohlriechenden Öl massiert und Sie erotisch verwöhnt, kann dies sehr lustvoll sein. Und doch werden Sie merken, dass der Lustgewinn schal bleibt, wenn die emotionale Basis nicht stimmt. Denn Sexualität ist vor allem Interaktion und Wertschätzung. Daher muss ich bereit und offen für eine umfassende erotische Annäherung sein. Sex misslingt, sobald ich das Gefühl habe, dass der andere mich als Sexualobjekt missbraucht. „Du meinst mich nicht“ – sagen deshalb viele Frauen, wenn sie deutlich spüren, dass er es nur auf ihren Körper abgesehen hat und auch dann, wenn er nur pornografische Phantasien ausleben will. Schließlich wollen wir, dass der Andere eine wirkliche Beziehung mit uns aufnimmt, auf unsere Stimmung achtet, dass er unsere Wünsche respektiert. Das kann auch bedeuten, dass ich heute keine Lust habe.

Die Begegnung zweier Welten

Sex kann sich in vielen Formen abspielen: Wild und zärtlich, es kann eine tiefe Begegnung sein oder ein flüchtiges Abenteuer. Aber alle Formen des Sex beinhalten eine Erkenntnis: Die erfüllende Erotik ist in ihrer Tiefe ein lebendiges Gespräch und damit eine emotionale Herausforderung. Dazu braucht man Mut, denn es entsteht eine hohe Intensität der Beziehung, wenn man sowohl sich selbst als auch die Wünsche des Partners erspürt – bis ein erotischer Dialog beginnt. Schließlich geht es nicht um Chemie und Neuronen, sondern um die seelisch-körperliche Begegnung zweier Welten. Was sich hier tatsächlich abspielt, was die Wurzeln dieser Begegnung sind, wissen wir oft nicht, denn wenn wir miteinander schlafen, fragen wir meist den anderen vorher nicht, wie es ihm geht und wie seine Mutterbeziehung war. Wir empfinden es womöglich sogar als übergriffig, nach sexuellen Phantasien gefragt zu werden. Und doch gibt es eine wunderbare Möglichkeit, in die Welt der unterschiedlichsten sexuellen Phantasien einzutauchen. Sie werden nämlich in den guten Romanen der Weltliteratur beschrieben. Hier bekommen unsere Phantasien eine Sprache, hier wird ausgedrückt, was auch wir fühlen und empfinden. Hier wird die Kindheit der Protagonisten beschrieben, ihre Partnerschaften und ihre erotischen Wünsche und sexuellen Praktiken.

Erotische Romane

Welche Auswirkungen das Lesen von erotischen Romanen haben kann, belegt eine neuere Studie der britischen Website Netmums.com. Sie ergab, dass sich der Sex jener Paare verdreifachte, die das Buch „Fifty Shades of Grey“ gelesen hatten. Und viele Paare meinten, dass sie nach der Lektüre des Romans im Bett mutiger wurden und 54 % der Frauen kamen sogar zu dem Ergebnis, das Lesen hätte sie dem Partner nähergebracht. Nun wollte ich natürlich wissen, ob auch die Leser in Deutschland, Österreich und der Schweiz eine ähnliche Wirkung beim Lesen erotischer Romane verspürten. Das Ergebnis war beeindruckend, denn 87 % der Befragten meinten, sie fänden die klassischen erotischen Romane spannend und 72% der Frauen und 50% der Männer waren sogar überzeugt, dass sich ihre Sexualität durch das Lesen erotischer Literatur wesentlich verbessert hat. Sie hätten viel über den Sex begriffen, hätten oft darüber nachgedacht, sich intensiv darüber unterhalten.
