Was nicht passt ...

... wird passend gemacht! In Sachen Lust ticken Männer und Frauen leider höchst unterschiedlich. Kein Grund, auf guten Sex zu verzichten. Wir verraten Ihnen, wie sich die biologischen Differenzen der Geschlechter lustvoll überbrücken lassen und Sie ab sofort immer auf Ihre Kosten kommen

Fotos: Mackenzie Duncan Text: Christiane Kolb

Das hat die Natur wirklich wunderbar eingerichtet: Bei frisch Verliebten verändert die Flut der Botenstoffe die Wahrnehmung. Unterschiede? Nein, wir fühlen dasselbe, die Lust explodiert! Aber mit der Zeit stellt jedes Paar fest: Moment, zu 100 Prozent passt das nicht im Bett. Er kommt schneller, sie seltener, Penis und Klitoris gleich gar nicht zusammen. Warum das so ist? Es liegt nicht an ihm, es liegt nicht an ihr, sondern einfach in der Natur der Geschlechter. Und da sich die nicht ändern lässt, hilft nur eins: Spielen wir doch mit den Unterschieden!

Die Häufigkeit der Lust auf die Lust

Wann wer verführt und wie oft – das läuft selten im Gleichtakt. Wie geht man gut damit um?

SO TICKT DER MANN: Er will immer? „Das nun auch nicht. Aber tatsächlich ist Sex für ihn eher ein Grundbedürfnis wie Hunger und Durst“, erklärt Urologe Dr. Jürgen Schloën vom HIM Institut für Männergesundheit in Montabaur. Außerdem wird der Drang nach Sex nach ein paar Tagen Abstinenz automatisch immer stärker. Natürlicher Grund: der männliche Testosteronpegel.

SO FÜHLT DIE FRAU: Bei uns bricht (zum Glück) nicht gleich der Notstand aus, selbst nach einer längeren Durststrecke nicht. Das Gefühl, den Trieb befriedigen müssen, kennen Frauen kaum. „Die weibliche Libido ist eindeutig auf einem anderen Niveau angesiedelt. Das Zusammenspiel der Hormone funktioniert anders“, sagt Frauenärztin Dr. Anneliese Schwenkhagen von der Praxis für gynäkologische Endokrinologie im Hormonzentrum Altonaer Straße in Hamburg. Deshalb ist Testosteron auch kein Allheilmittel, um das weibliche Begehren zu steigern. „Die Entstehung der Lust auf körperliche Liebe verläuft bei Frauen viel komplizierter. Sie brauchen eine Geschichte, eine gute Beziehung, die richtige Stimmung.“ Das erklärt auch den Erfolg erotischer Romane wie „Shades of Grey“ und die schlappe Wirkung von Hardcorepornos auf Frauen.

***Tipp:** Wenn er öfter will und Sie nicht, sollten Sie bei einem Glas Wein darüber philosophieren, was abhält und was motivieren würde. Der derzeit heißeste Tipp von Sexualtherapeuten: Erzeugen Sie Lust, statt an der Bettkante drauf zu warten. Schließen Sie Kompromisse, was die Häufigkeit betrifft – aber nicht auf dem kleinsten Nenner.*

Die Erregungsgeschwindigkeit

Die meisten Männer sind sofort in Fahrt. Kein Grund, sich auf einen sexuellen Wettbewerb einzulassen.

SO TICKT DER MANN: „Er ist wesentlich schneller erregbar“, sagt Experte Schloën. Gut, nicht alle Kerle sind so rasant unterwegs wie 100-Meter-Weltrekordler Usain Bolt, aber manchmal reicht »

FOTO: THELICENSINGPROJECT.COM

schon allein der Gedanke an Sex, ein paar Brüste oder ihr Anblick im Allgemeinen, damit er bereit ist. „Das liegt daran, dass die sexuellen Phasen unterschiedlich verlaufen. Bei Männern ist die Plateauphase vor dem Orgasmus oft viel kürzer als bei der Partnerin."

SO FÜHLT DIE FRAU: Studien zeigen, dass auch wir auf erotische Bilder reagieren: mit Feuchtigkeit und stärkerer Durchblutung im Becken. „Bei Frauen übersetzt sich die genitale Erregung jedoch nicht automatisch in zentrale Erregung – also Gefühle der Lust", erklärt Schwenkhagen. Auch wenn die benötigte Zeit, von 0 auf 100 zu kommen, individuell sehr stark schwanken kann, brauchen Frauen grundsätzlich eher mehr Zeit, um Erregung zu entwickeln.

***Tipp:** Machen Sie möglichst selten einfach so mit, sondern nehmen Sie sich ohne schlechtes Gewissen Zeit, um aufzuholen. Er darf erst eindringen, wenn Sie auf Hochtouren sind. Und könnte Sie selbst dann locker rechts überholen …*

Das Wissen darüber, was anmacht

Männer haben es einfach: Alles steht griffbereit zur Verfügung. Wahrscheinlich kennen sich die Kerle deshalb so gut mit der eigenen Lust aus.

SO TICKT DER MANN: Das Selbstverständnis, ein sexuelles Wesen zu sein, entwickeln Jungs leichter und früher, bestätigt Schloën: „Bei ihnen drängt es sich von Kindesbeinen an auf, sich mit dem Sexualorgan zu beschäftigen. Dass die Erregung sichtbar ist und in Form einer Erektion präsentiert werden kann, führt zu einem guten Selbstbewusstsein für die eigene Sexualität." Vielleicht spricht man deshalb auch vom „besten Freund": Schließlich beschäftigt sich Mann viel mit ihm und weiß dementsprechend, wie er ihn anpacken muss, um den maximalen Lustgewinn herauszuholen. Außerdem haben Männer einen weiteren Vorteil: Allein der Anblick der eigenen Erektion kann bei ihnen die Erregung noch intensivieren.

SO FÜHLT DIE FRAU: Viele wissen weniger genau, welche Stimulation die eigene Lust zum Kochen bringt. Kein Wunder, liegen doch unsere heißesten Zonen im Verborgenen, verdeckt von Haut und Haar oder gleich ganz versteckt im Körperinneren. Insgesamt jedoch, so zeigen Studien, holen Frauen in Sachen sexuelle Selbsterkenntnis kräftig auf. Das beweist zum Beispiel eine aktuelle Studie der Hochschule Merseburg: Bei jungen Frauen zwischen 15 und 19 Jahren hatten im Jahr 1980 nur 17 Prozent Erfahrung mit Selbstbefriedigung, 2013 waren es schon 66 Prozent. Zum Vergleich: Bei jungen Männern sind es 91 Prozent. Da besteht also noch deutlicher Aufholbedarf.

***Tipp:** Um auch beim gemeinsamen Sex zu wissen, was anmacht, braucht es etwas Selbsterfahrung. Wenn Sie das Gefühl kennen, dass es nie oder selten „von selbst" klappt, werden Sie solo aktiv und nehmen Sie sich Zeit für die eigene Sexualität. Verfolgen Sie anregende Fantasien, und genießen Sie es, sich selbst zu berühren. Danach können Sie Ihre neuen Luststrategien auch mit ihm besser verfolgen.*

Die Stimulation beim Sex zu zweit

Wie konnte das nur passieren? Klitoris und Penis kommen ausgerechnet in der größten Lust nicht zusammen!

SO TICKT DER MANN: Gemein! Die biologischen Baupläne der Geschlechter sind nicht aufeinander abgestimmt! Wie wir alle wissen, verschafft das Rein-Raus der Penetration Männern höchste Lust. Für sie gibt es offensichtlich nichts Schöneres, als fest und feucht umschlossen zu sein.

SO FÜHLT DIE FRAU: Ihn in sich zu spüren ist zwar erregend, führt aber nicht zwingend zum Höhepunkt – auch wenn uns in Filmen unermüdlich vorgeführt wird, wie der Göttergleiche die Geliebte allein durch seine genitale Anwesenheit beglückt. Doch leider liegt die Klitoris, der zentrale Lustpunkt am weiblichen Körper, ein paar Zentimeter abseits der Hauptverkehrszone. Hat die Natur da was vergurkt? Nein, die niederländische Forscherin Ellen Laan von der Universiteit van Amsterdam hat dazu eine so einleuchtende wie einfache These: Die Babys sind dran schuld! Denn die Vagina ist nicht nur für den Spaß, sondern evolutionstechnisch gesehen in erster Linie für den Ernst da, weil sie zugleich als Geburtskanal fungiert. Und an dieser Stelle wäre der feinfühligste Punkt des Körpers fehl am Platz. So gesehen war die Natur doch schlau, hat die Sache für die gemeinsame Befriedigung jedoch komplizierter gemacht.

***Tipp:** Miteinander zu schlafen ist großartig, weil auch Schamlippen und Vagina erogene Zonen sind. Aber gönnen Sie Ihrer Klitoris die Stimulation, die sie braucht: „Ein guter Liebhaber weiß das und kümmert sich entsprechend", so Schwenkhagen. Ihr Partner kann aber nur das Richtige tun, wenn Sie ihm genau erklären, was das ist. Ansonsten: selbst mit Hand anlegen und ausprobieren, was rockt.*

Die Erreichbarkeit des Höhepunkts

Männer kommen fast immer, Frauen nur jedes zweite oder dritte Mal. Gemein!

SO TICKT DER MANN: Laut einer Studie des Instituts für Sexualforschung der Universität Hamburg hatten 95 Prozent der Männer beim letzten Sex einen Höhepunkt. „Es ist eindeutig, dass Männer es da einfacher haben. Vielleicht weil der männliche Höhepunkt für die Fortpflanzung nötig ist, der weibliche aber nicht", vermutet Schloën. Kerle denken in Sachen Orgasmus mechanistischer, erfolgsorientierter: Da er ziemlich automatisch abgeht, ist es für ihn recht schwer zu verstehen, dass Frauen nicht so leicht kommen. „Da geht jeder Mensch von seinem eigenen Erleben aus, und das ist bei Männern eben ganz anders", sagt Schloën. Allerdings kann ausgerechnet sein leichter Weg zum Orgasmus zu Beziehungsproblemen führen. Denn jeder vierte Mann kommt im Vergleich zur Partnerin zu früh – oft ohne das zu wollen. Die meisten Männer wären froh, wenn sie ihren hochtourigen Sex-Drive bremsen könnten: „Dabei helfen verschiedene Übungen, durch die er lernen kann, die Ejakulation besser zu kontrollieren." Reicht das nicht, sollte man zum Arzt gehen: „Am besten begleiten Sie ihn, schließlich geht es um Ihre gemeinsame Zukunft im sexuellen Bereich."

SO FÜHLT DIE FRAU: Mit Verlaub, wir sind nicht weniger potent, brachte die Hamburger Untersuchung ans Licht. Bei ihrer letzten Selbstbefriedigung hatten gut 9 von 10 Frauen einen Orgasmus – klappt doch! Nur: Gefragt, ob sie beim letzten Stelldichein mit dem Geliebten kamen, konnten das weniger als zwei Drittel der Frauen bestätigen. Warum geht's gemeinsam schwerer? „Mein liebstes »

FOTOS: THELICENSINGPROJECT.COM

Bild dazu ist: Männer sind beim Sex wie Fahrräder – draufsetzen und losfahren", sagt Schwenkhagen. „Frauen dagegen sind eher Jumbojets, die erst unzählige Sicherheitskontrollen durchlaufen müssen, bis der Tower grünes Licht zum Abheben gibt." Tatsächlich schaltet das Gehirn beider Geschlechter im Höhenflug Kontrollbereiche ab – doch das zuzulassen ist für Frauen viel schwerer: „Sie sind viel ablenkbarer." Die Gynäkologin vermutet, dass die erhöhten Sicherheitsvorkehrungen ein Gruß aus der Vergangenheit sind: „Ich glaube, dass die Checks sinnvoll waren, weil früher jeder Frau nach jedem bisschen Spaß eine Schwangerschaft und viel Arbeit drohte, während er sich aus dem Staub machen konnte. Man muss ja bedenken, dass Sex und Kinder erst seit 50 Jahren durch sichere Verhütungsmethoden voneinander entkoppelt sind." Das könnte auch erklären, warum es für Frauen viel wichtiger ist, dass alle Rahmenbedingungen stimmen. Ach, und zum Thema Ablenkung: Auch die nicht gemachte Steuererklärung, finanzielle Sorgen, Ärger in der Partnerschaft oder beruflicher Stress können den Weg zum Orgasmus versperren: „Frauen fällt es schwer, belastende Themen mental zur Seite zu schieben."
***Tipp:** Der beste Weg, um häufiger zu kommen, ist eine Extraportion manuelle oder orale Stimulation, auch das zeigt die Studie. Es lohnt sich also, entsprechende Praktiken einzufordern. Und fixieren Sie sich nicht so auf den Orgasmus. Machen Sie ihm klar, dass es nicht nur um den Zieleinlauf, sondern den gemeinsamen Genuss geht.*

Das Gefühl beim Orgasmus

Schwer nachzuvollziehen: Kommen die Geschlechter unterschiedlich?

SO TICKT DER MANN: Der Orgasmus bei ihm vollzieht sich durch Kontraktionen der Beckenbodenmuskulatur, kurz verabschiedet sich sein Bewusstsein vor lauter Lust, die in warmen Wellen durch den Körper schwappt, vom Weltgeschehen um ihn herum. Fliegen, schweben, der kleine Tod – man kann es nennen, wie man will.
SO FÜHLT DIE FRAU: Bingo! Endlich sind Mann und Frau buchstäblich vereint: Denn beim Orgasmus gibt es zwischen den Geschlechtern keinen grundsätzlichen Unterschied. „Bei Männern und Frauen passiert in Kopf und Bauch praktisch das Gleiche", erklärt Schloën.
***Tipp:** Hier bleibt allenfalls noch eine kleine Idee, wie Sie Ihren Orgasmus verstärken können; sicher haben Sie schon davon gehört: Der Höhepunkt wird kräftiger, je stärker der Beckenboden ist – das gilt für Männer und Frauen. Beziehen Sie die intimen Muskeln also ruhig in Ihr Fitness-Programm ein, merkt ja keiner! Und dann testen Sie einmal bewusste Anspannung und Entspannung in der höchsten Lust. Viel Spaß beim Abheben!* ●

Du Mann, ich Frau. Macht das psychologisch noch viel aus?

Ja, denn Geschlechterstereotype sind natürliche Feinde einer befreiten Sexualität. Wie man sie überwindet, sagt Dr. Jörg Signerski-Krieger, Leiter der Sexualambulanz der Universitätsklinik Duisburg-Essen

Wie stark prägen Rollenklischees unser Verhalten im Bett? Ich finde, noch sehr. Ich erlebe in der Sprechstunde häufig, dass sexuelle Mythen, auch solche zu Mann und Frau, noch eine große Rolle spielen. Beispielsweise diese: Beim Sex geht es um den steifen Penis, eine gesunde Frau kann immer einen Orgasmus haben, Sex bedeutet Geschlechtsverkehr, der Mann muss die Frau verführen und zum Höhepunkt bringen, eine Frau darf ihre Lust nicht zu deutlich zeigen.
Welche Folgen haben die Normen Ihrer Meinung nach? Ich glaube, dass sie eine befreite Entfaltung der Sexualität verhindern. Denn wer sich von fremden Vorstellungen leiten lässt, kann kaum eigene Lust entwickeln und blendet individuelle Bedürfnisse aus. Er oder sie leidet womöglich sogar darunter, einem Mythos nicht zu entsprechen – dabei ist der nicht einmal wahr! Sexualität zwischen 2 Menschen braucht Kreativität und Offenheit – das Gegenteil von festen Normen.
Haben wir die meisten nicht schon längst überwunden? Einige Normen und Rollenzuschreibungen sind schwächer geworden: Selbstbefriedigung etwa ist nicht mehr tabu, auch nicht für Frauen. Aber ich beobachte, dass Mythen, die mit Leistung oder Funktion zu tun haben, eher stärker geworden sind, zum Thema Lust und Spontaneität, Häufigkeit oder den Tanz um die Erektion. Parallel dazu fällt mir auf, dass die meisten Menschen zwar offener denn je über Sex sprechen, die Kommunikationsfähigkeit innerhalb der Partnerschaft aber nicht Schritt gehalten hat.
Wie kann man falsche Stereotype für sich überwinden? Zunächst einmal, indem man sie überhaupt erkennt! Ich rate zu einem Dialog im Kopf, einem Frage-und-Gegenfrage-Spiel mit sich selber: Fragen Sie sich, welches Bild von Sexualität Sie haben, von Orgasmus, sexuellen Aktivitäten, welche Haltung zum Mann. Dann versuchen Sie zu beantworten: Was glauben Sie selbst? Woher kommt die Idee, dass etwas im Bett so zu sein hat? Von den Eltern? Aus der Schulzeit, aus den Medien? Vor allem: Entspricht das dem, was Sie fühlen und wollen? Dann sollten Sie sich erlauben, individuell zu wählen und probieren, was Sie sexuell glücklich macht.
Wie bringt man dem Partner seine erotischen Vorstellungen nahe? Ein Patentrezept dafür gibt es nicht. Jedes Paar hat oder findet seinen individuellen Weg, Kompromisse auszuhandeln. Wichtig ist dabei aber, neue Ideen oder Praktiken als Wünsche, nicht als Forderungen zu formulieren. Und sie überhaupt zu artikulieren, denn Gedanken lesen kann der Partner nicht.
Gibt es dabei Risiken? Zum Beispiel ein Nein, denn jeder hat Grenzen, die er auch wahren sollte. Keiner sollte sich verbiegen, aber trotzdem entgegenkommend sein. Eigentlich gibt es mehr Chancen als Risiken: Beide können nur gewinnen, wenn sie ihre Bedürfnisse offen äußern. Wird etwas davon in die Tat umgesetzt, können beide ihren sexuellen Horizont erweitern.