

Kevin Leman

Spitzennächte

Das Geheimnis von erfülltem Sex

SCM Hänsler

Inhalt

Dank	11
Einleitung	13
Ein tolles Sexleben – schon in 6 Tagen! (Oder in 3 Tagen, wenn Sie es darauf anlegen.)	
Flitterwochen	17
Manche Flitterwochen kann man mit einem Sinfoniekonzert der Berliner Philharmoniker vergleichen. Andere ähneln eher dem Geklimper auf einem verstimmtten Klavier.	
Fängt so das Für-immer-glücklich-Sein an?	33
Sie sind von der Hochzeitsreise zurück – wie sieht es nun mit den nächsten 48 Jahren aus?	
Licht an oder Licht aus?	46
Wie werden Sie zu einem Paar? Es lebe der Unterschied!	
Was hat deine Mutter bei uns im Bett zu suchen?	57
Wieso Sie nicht nur zu zweit vor dem Traualtar standen.	
Was, du willst schon wieder? Hatten wir nicht erst Sex – im April?	65
Wie oft sollten Sie – und wie oft müssen Sie?	
Lustmacher und Lustkiller	72
Was Ihrem Ehepartner wirklich wichtig ist ... und was Sie lieber lassen sollten.	
Wissbegierige wollen es verstehen	82
Die Wahrheit über Frauen und den Orgasmus.	
Männer denken nicht nur an Sex	93
Sie denken auch an Essen und die Sportschau.	
Ahh, die wahre Wonne eines Quickies	104
Manchmal ist es genau das, was Sie – oder Ihr Ehepartner – brauchen.	
Was steht auf Ihrer Speisekarte?	112
Anregende Appetithappen und köstliche Desserts, die Ihren ehelichen Gaumen erfreuen.	

Und dann bekamen wir Kinder	122
Wie der Kleine Freund glücklich bleibt, die Rasselbande in Schach gehalten wird und die allseits geforderte Frau und Mutter trotzdem zu ihrer Nachtruhe kommt.	
Psst! Es ist ein Geheimnis!	135
Warum gute Kommunikation zu einem besseren Sexleben führt.	
Jetzt nicht, Schatz, wir wecken die Kinder auf	154
Was solche Entschuldigungen wirklich bedeuten ... und wie man damit umgeht.	
Frau Langeweile und Herr Routine im Schlafzimmer	164
Werden Sie unberechenbar.	
Fettpölsterchen können sexy sein!	174
Warum sind Sie nicht etwas nachsichtiger mit sich selbst?	
Hilfe! Ich bin mit RichterIn Gnadenlos verheiratet	181
Vom Umgang mit dem größten Sexkiller: Kritik.	
Zu müde für Sex?	191
Was tun, wenn Ihr Ehepartner Sie erwartungsvoll anschaut ... und Sie schon am Rotieren sind.	
Einen Stein umwerfen	201
Die Flamme entfachen ohne zu verbrennen.	
Gestern, als ich jung war	215
Ihre Erlebnisse in der Vergangenheit haben Auswirkungen auf Ihre Freude an Sex.	
Warum Ihnen Jan oder Julia nicht aus dem Sinn gehen	226
Sie können Ihre vergangenen Beziehungen nicht ändern. Aber Sie können beschließen, über sie hinwegzukommen.	
Verrückt nach Sex!	235
Wie können Sie wissen, ob Ihr Ehepartner sexsüchtig ist oder nur einen starken Geschlechtstrieb hat?	
Die Kirschen in Nachbars Garten ... müssen auch vorher gepflückt werden	251
Wenn das Leben nicht ganz den Erwartungen entspricht.	

Nach einer Affäre	269
Wie Sie nach der Verwüstung wieder etwas Gutes aufbauen.	
Die besten Jahre gehen nie vorüber ... es sei denn, Sie benehmen sich so	281
Wie man gegen die sexuellen Auswirkungen von Arbeitslosigkeit, Depression und Älterwerden ankämpft.	
Wenn Mick Jagger noch singen kann, dann können wir auch noch – Sie wissen schon was	290
Eine alte Geige bringt viele Melodien hervor, und sie gehören zur besten Musik.	
Lass uns zusammen alt werden	296
Das Beste kommt noch. Also los! Entfachen Sie die Flamme!	
Anmerkungen	299
Über Dr. Kevin Leman	301

14

Frau Langeweile und Herr Routine im Schlafzimmer

Werden Sie unberechenbar.

Es gibt Menschen, die immer auf die gleiche Weise essen, sich auf die gleiche Weise die Zähne putzen und überhaupt in ihrem Leben immer alles auf die gleiche Weise tun. Viele von ihnen sind Erstgeborene, Perfektionisten, leistungsstarke Personen. So sind sie. Ich muss es wissen, denn ich bin mit einer solchen Person verheiratet.

Doch was geschieht, wenn zwei solche Menschen heiraten? Das Ergebnis ist (gäh) langweilig und berechenbar: »Frau Langeweile und Herr Routine«. Wenn das auf Sie und Ihren Ehepartner zutrifft, dann ist es kein Wunder, dass es bei Ihnen im Bett nicht so richtig abgeht. Sie langweilen einander zu Tode.

Wie wäre es, das zu ändern? Wie wäre es, wenn Sie, als Frau, die Hand Ihres Mannes ergreifen und dahin führen würden, wo Sie die Hand haben möchten? Würde das ein Erdbeben hervorrufen? Wäre es das Ende der Welt? Nein, aber vielleicht würde in Ihrem Ehebett ein kleines Erdbeben entstehen. Und wissen Sie was? Es würde Spaß machen.

Warum nicht einen Versuche wagen, die Dinge etwas aufregender zu gestalten? Warum sagen Sie nicht: »Schatz, wärst du bereit, etwas auszuprobieren? Leg dich auf den Rücken. Ich will dir etwas zeigen.« Wenn Ihr Ehepartner nicht bereit ist, ausgefahrene Gleise zu verlassen, dann machen Sie doch den Anfang. Nehmen Sie, im wahrsten Sinne des Wortes, seinen oder ihren Körper in die Hand.

Warum schicken Sie die Kinder nicht für die Nacht zur Oma und begrüßen ihn bei seiner Rückkehr von der Arbeit in einer

Kleidung, die ganz anders ist als das, was Sie sonst tragen – einfach, um ihm zu zeigen, dass man Dinge anders machen kann? Ich versichere Ihnen, der Mann würde noch an der Tür die Kinnlade – und den Laptop – fallen lassen. Und Sie bräuchten sich nicht allzu sehr über den Rest des sexuellen Intermezzos den Kopf zerbrechen. Er wird schockiert sein und deshalb können Sie ihn überallhin führen.

Warum probieren Sie es nicht einmal aus? Es könnte Ihnen gefallen ... und Ihr Ehepartner könnte einfach begeistert sein.

Frage: Als wir das erste Mal Sex hatten, geschah es einfach so. Es war wunderschön. Danach ist mein Mann fast so etwas wie ein Sexroboter geworden, der einen Schritt nach dem anderen ausführt und die ganze Zeit das Gleiche macht. Ich kann es nicht ausstehen, aber ich möchte seine Gefühle nicht verletzen. Was mir an einem Tag gefällt, gefällt mir am nächsten Tag nicht unbedingt. Aber ich weiß, dass er das nicht kapiert.

Sind Sie sicher, dass er das nicht kapiert? Haben Sie versucht, mit ihm zu sprechen? Wissen Sie, Männer können keine Gedanken lesen. Die meisten Männer brauchen klare, direkte Informationen in kurzen Sätzen, um zu verstehen, was eine Frau denkt und fühlt.

Sätze, wie diese: »Schatz, ich muss mit dir über etwas sprechen. Weißt du, am Samstag, als wir Sex hatten, war es wunderbar. Ich fühlte mich so toll und dir so nahe. Es war unglaublich. Als wir dann das nächste Mal Sex hatten, hast du versucht, das zu wiederholen, was am Samstag geschehen ist. Ich weiß nicht, ob es nur mir so geht oder ob jede Frau diesbezüglich gleich ist, aber was mir wirklich gefällt, ist, wenn es Abwechslung gibt und du es anders machst.«

Und dann führen Sie Ihren Mann durch das, was Ihnen gefällt. »Überrasche mich. Fang nicht immer hier an. Wie wäre es, wenn du da anfängst?« (Blinzeln Sie ihm zu.) »Und wenn wir schon dabei sind, möchtest du, dass *ich* etwas anderes für dich mache? Ich würde so gerne etwas tun, was dir gefällt.«

Wenn Sie sich so an Ihren Mann wenden, kritisieren Sie ihn nicht. Die meisten Männer werden nicht äußerlich verärgert, wenn sie kritisiert werden, sie werden nur still und verschlossen. Männer sind wie U-Boote. Wenn sie verletzt werden, gehen sie unter Wasser und tauchen nicht mehr auf. »Tödliche Tiefen«, wie es in dem alten Kriegsfilm heißt.

~~~~~  
Gehen Sie behutsam mit den Gefühlen Ihres Mannes um. In seiner Brust schlägt das Herz eines kleinen Jungen. Ein Herz, das Sie so sehr liebt, auch wenn er es nicht mit Worten ausdrücken kann.  
~~~~~

Gehen Sie behutsam mit den Gefühlen Ihres Mannes um. In seiner Brust schlägt das Herz eines kleinen Jungen. Ein Herz, das Sie so sehr liebt, auch wenn er es nicht mit Worten ausdrücken kann.

Ich gestehe es: Unser Sexleben ist so routinemäßig und langweilig, dass wir beim Sex fast einschlafen. Haben Sie einen Vorschlag, wie wir wieder Schwung hineinbringen können?

Wenn Sie so gelangweilt sind, frage ich Sie, was Sie getan haben, um Leben hineinzubringen? Es ist leicht, sich wie ein Sandsack hinzulegen und zu sagen, dass Ihr Sexleben langweilig ist. Schuldzuweisungen funktionieren nie. Sie müssen Ihren Teil beitragen. Zu einer Ehe gehören zwei, und Sie sind einer dieser zwei.

Warum versuchen Sie nicht etwas Lustiges? Schicken Sie Ihrem Mann zur Arbeit ein Foto von sich in aufreizender Wäsche. Gehen Sie zelten und bringen Sie ein paar zusätzliche Handtücher für wilden Sex in der Wildnis mit. Seien Sie kreativ. Ich weiß, dass Sie das können!

Das Wichtigste ist Ihre Einstellung zu Sex und dass er zu einer Priorität für Ihr Leben als Paar wird. Allzu leicht wird Sex hintangestellt. Die Kinder und die Arbeit werden zu wichtig und nehmen zu viel Raum ein. Tun Sie alles, damit es bei Ihnen nicht so weit kommt.

Es ist so anstrengend, kreative Ideen auszudenken, um meinen Mann glücklich zu machen. Manchmal muss ich mich fragen:

Lohnt es sich überhaupt? Würde es ihm fehlen, wenn ich den Sex einfach vergessen würde?

Ich sage es ganz offen. Wenn Sie sexuell nicht an Ihrem Mann interessiert sind, wird er das persönlich nehmen.

Sicher gibt es Zeiten, an denen Sie überhaupt nicht interessiert sind – zum Beispiel einen Tag vor dem Einsetzen Ihrer Periode, wenn Sie Bauchkrämpfe haben und sich aufgedunsen fühlen. Aber Ihr Mann hat trotzdem Bedürfnisse. Wären drei Minuten für den Mann, den Sie lieben, zu viel gefragt? Hier kommt ein Quickie ins Spiel – ein Handjob zur rechten Zeit. Sie können Ihrem Mann im Nu zu Gefallen sein, ohne die Mühe, das volle Programm durchzuziehen. Und wer weiß? Wenn Sie beobachten, wie er glücklich wird, bringt Sie das möglicherweise auch in Stimmung.

Manche Frauen werden das lesen und mich dann als Verkörperung des Bösen abschreiben, weil ich vorschlage, dass Sie als Frau Ihrem Mann zu Gefallen sein sollen, ohne selbst etwas davon zu haben. Aber wenn Sie als Team gut zusammenarbeiten wollen, müssen Sie erkennen, dass die unterschiedliche Physiologie von Mann und Frau diese Denkweise erforderlich macht.

Manche unter Ihnen haben die Einstellung, dass in einer Ehe alles 50/50 sein muss. Nun, das Ziel ist 100/100, aber in der Praxis gibt es Zeiten, in denen aus verschiedenen Gründen dem nicht so ist. In diesen Zeiten ist es Ihre Aufgabe, kreativ zu werden. In drei bis zehn Minuten können Sie einen glücklichen und zufriedenen Mann haben. Und ein glücklicher und zufriedener Mann wird auch auf anderen Gebieten etwas leisten. Einfach abwarten.

Ich habe wirklich auf sexuellem Gebiet Schwierigkeiten in meiner Ehe. Mein Mann ist so ... berechenbar. Ich könnte einschlafen und immer noch ein Rollenspiel von dem, was geschehen ist, vorführen, denn es ist, als habe er sein Skript auswendig gelernt. Meine beste Freundin sagt: »Er wird sich nicht ändern. Erinnerst du dich, dass du mir einmal gesagt hast: ›Das hat dir doch immer gefallen. Was ist jetzt anders?«

Hör, der Mann hat keine Ahnung... «Gibt es Hoffnung für mich?

Wie würde es Ihnen gefallen, wenn Ihr Mann vor seinen Arbeitskollegen Ihr Gewicht, die Größe Ihrer Brüste und Oberschenkel und Ihre Kleidergröße ausposaunen würde?

Genau das tun Sie ihm an. Sie sprechen mit Ihrer *Freundin* über Ihr Sexleben? Das ist eine Verletzung Ihres Eheversprechens. Ihr Mann würde sagen: »He, Schatz, was zwischen dir und mir in dieser Ehe geschieht, das bleibt zwischen dir und mir.« Und da sollte es tatsächlich bleiben, außer Sie beide nehmen professionelle Beratung in Anspruch.

Es ist ein Unterschied zwischen dem gemeinsamen Gespräch mit einem vertrauenswürdigen Berater und dem Klatschen mit einer Freundin über Ihren Mann. Wenn Sie Ihren Mann fortjagen und gegen sich aufbringen wollen, dann ist das eine geeignete Methode. Aber wollen Sie das wirklich?

Ich schlage Ihnen einen Versuch vor. Zählen Sie die Zahl der Freundinnen, die Sie haben. Zählen Sie dann an einer Hand die engen Freunde, die Ihr Mann hat. Ich sagte, »an einer Hand« als Witz. Sie brauchen nicht einmal eine Hand. Ihr Zeigefinger genügt. Wenn er so wie die meisten Männer ist, hat er keine Freunde, mit denen er sich aussprechen kann. Sie als Frau sind ein Beziehungsmensch, aber er hält sich von Natur aus die Menschen vom Leibe. Das bedeutet, dass Sie der Partner für all seine emotionalen Beziehungen sind. Das sagt viel über Sie und das Vertrauen, das er zu Ihnen hat, nicht wahr?

Sie hatten das Glück, dass Sie zu Ihrem Mann eine enge Verbindung aufgebaut haben und zur wichtigsten Person seines Lebens geworden sind. Erweisen Sie ihm jetzt Achtung. Sprechen Sie freundlich, nicht fordernd mit ihm. Sagen Sie ihm, wie sehr Sie ihn lieben und wertschätzen. Sagen Sie ihm, dass Sie etwas Neues ausprobieren wollen... und dass Sie jetzt in der richtigen Stimmung dazu sind. Fügen Sie dem einen vielsagenden Blick hinzu. Das müsste genügen, Ihren lebenslustigen Mann bereit zu

machen, etwas auszuprobieren, das ein bisschen anders ist. Viel Spaß!

Wir sind schon länger verheiratet und haben keine neuen Ideen mehr, die Spaß machen. Hilfe!

Wenn Sie ein Mann sind: Wann haben Sie Ihre Frau das letzte Mal überrascht und alles organisiert, um sie zu einem ganz besonderen Ort zu bringen? Wann haben Sie ihr das letzte Mal eine Grußkarte mit einer zärtlichen Botschaft geschickt, von Ihrem Herzen zu ihrem Herzen? Wann haben Sie das letzte Mal ein Stück Seife genommen und ein großes Herz auf den Spiegel gemalt, vor dem sie sich morgens fertig macht, zusammen mit einem kleinen Zettel, auf dem steht, wie sehr Sie wertschätzen, was sie für die Familie tut?

Denken Sie so darüber: Im Leben bekommt man das, wofür man bezahlt. Das gilt auch für Sex und Ihre Frau. Sie bekommen, wofür Sie bezahlen (in Zeit, Geld und Kraft). Wenn es etwas gibt, das eine Priorität in Ihrem Leben sein sollte, dann ist es Sex. Warum tun Sie also nicht etwas Aufregendes? Behandeln Sie Ihre Braut wieder wie eine Braut. Wenn Sie das tun, wird Ihre Frau, die wie ein Römertopf reagiert (also nur langsam warm wird), vielleicht plötzlich zu einem Mikrowellenherd werden. Und passen Sie auf: Sie wird hinter Ihnen her sein.

Wenn Sie eine Frau sind: Wie wäre es mit kleinen Mitteilungen, die Sie in die Brieftasche oder Vesperbox Ihres Mannes legen, wie: »Tolle Nachricht! Die Kinder sind heute Nacht bei Oma und Opa. Ich habe ein paar hübsche Klamotten, die ich anziehen möchte. Bis nach der Arbeit.«

Wenn ein Mann diese Nachricht um 10 Uhr morgens bekommt, was hat er dann den ganzen Tag über im Kopf? Sein Motor läuft heiß, das kann ich garantieren. Seine Frau wird den ganzen Tag lang in seinen Gedanken sein, egal welche Fristen er einhalten muss. Es macht nichts, dass sein Chef ein Trottel ist oder dass er einen Beruf ohne Zukunft hat, den er hasst, oder dass er Migräne

hat. All das wird plötzlich im goldenen Schein seiner Vorfreude verschwinden. Und er wird dieser Frau zu Gefallen sein wollen!

Wie mein Freund Moonhead meinte: »Wenn du nach dem Sex keine Dusche brauchst, dann war es kein toller Sex.«

Sie werden erstaunt sein, wie glücklich der Kleine Freund und das kleine Fräulein Reizvoll mit ein bisschen Nachdenken und ein bisschen Planung werden können – und wie lang die Erinnerung daran anhält.

5 Möglichkeiten, die Routine zu durchbrechen

1. Lieben Sie die Füße Ihres Ehepartners leidenschaftlich (jedem gefällt eine gute Massage).
2. Massieren Sie den Kopf Ihres Ehepartners.
3. Duschen Sie zusammen.
4. Legen Sie sich voll angezogen ins Bett; Ihr Ehepartner weiß schon, wie er diese Kleider von Ihrem Leib bringt.
5. Reiben Sie sich gegenseitig Ihre Körper mit Duftöl ein.

Seit dem ersten Jahr unserer Ehe ist unser Sexleben den Bach runtergegangen. Meine Frau ergreift beim Sex nie die Initiative und küsst mich kaum. Ich habe es satt, zurückgewiesen zu werden. Der Gedanke, dass die nächsten 50 Jahre so sein könnten, macht mich depressiv.

Dann ist es an der Zeit etwas zu tun, bei dem Sie sich unbehaglich fühlen. Sonst wiederholen Sie ständig dasselbe Beziehungsmuster. Es gibt viele Dinge, die Sie tun können, um Ihre Ehe anregender und Ihr Sexleben bedeutender zu machen. Aber wissen Sie, alles läuft auf Beziehungen hinaus und auf die Opfer, zu denen Sie füreinander bereit sind. Beginnen Sie mit einem Gebiet, bei dem Sie sich unbehaglich fühlen. Was haben Sie zu verlieren, wenn in Ihrem Leben sowieso nicht viel geschieht?