

Pierre Franckh

Lustvoll Lieben

7 Regeln für erfüllten Sex



Deutsche Ausgabe: © KOHA-Verlag GmbH Burgrain

3. Auflage 2011

Lektorat: Delia Rösel

Umschlag: Hilden Design

Cover mit Bett: © Digital Vision/Getty Images

Gesamtherstellung: Karin Schnellbach

Druck: Bercker, Kevelaer

ISBN 978-3-936862-70-6

Inhalt

Meine Geschichte

1. <i>Guter Sex ... ist für jeden etwas anderes</i>	17
Wie das Drehbuch für unseren Sex entsteht	18
Wie erkenne ich mein wahres sexuelles Profil	20
Die geheime sexuelle Wunschliste	22
Die geheime sexuelle Tabuliste	26
Intime Spuren der Liebe	28
Hol dir deine sexuelle Lebensfreude zurück	31
2. <i>Guter Sex ... ist für jedes Paar etwas anderes</i>	36
Sex und die kleinste gemeinsame Einheit	33
Ein Nein hat immer mehr Kraft als ein Ja	34
Wie kommen wir aus diesem Kreislauf heraus?	37
3. <i>Vier Wahrheiten zum besseren Sex</i>	40
Ich bin anders als du	40
Harmonie im Bett ist der beste Garant für Langeweile	43
Die Lust kommt mit dem Sex – und nicht vorher	46
Erotik ist eine Frage der Entscheidung	48
4. <i>Liebe dich selbst</i>	51
Rendezvous mit sich selbst	51
Getrimmt auf Scham und Schande	52
Die sexuelle Eroberung des eigenen Ich	55

5. <i>Der Weg zur eigenen Sinnlichkeit – frei von Erwartung, Scham und Angst</i>	61
Hohe Erwartungen sind die ersten Schritte zur Enttäuschung	61
Die Scham überwinden – nicht nur für Frauen	71
Wenn die Angst das Sagen hat – nicht nur für Männer	84
6. <i>Der schnellste Weg zu gutem Sex: reden, reden, reden</i>	90
Gedanken sind eine schlechte Bedienungsanleitung	92
Frag doch einfach, vielleicht bekommst du es ja	94
Wie beginnt man ein erotisches Gespräch	97
Das Spiel für Mutige	100
7. <i>Fantasien sind der Schlüssel zu aufregendem Sex</i>	104
Fantasien wollen nicht immer verwirklicht werden	106
Fantasien sind unser ganz eigenes Kopfkino	107
Fantasien in die Beziehung bringen	109
Tabuisiere dich nicht selbst	113
Das Überschreiten von Tabus bringt Nähe	113
<i>Der große Partnerschafts-Sex-Test</i>	120
Entdeckungsreise in das Feld der sexuellen Gemeinsamkeiten	120
Fragebogen1 – Basistest	131
Fragebogen2 – Aufbautest	163

*Die glücklichsten Paare sind die,
die es immer wieder schaffen
sich zurückzuerobern,
ohne sich jemals verlassen zu haben.*

Meine Geschichte

**Mein ganzes Leben lang habe ich gesucht.
Gefunden habe ich dich erst,
als ich mich zugelassen habe.**

Als meine Eltern mich zeugten, hatten sie Sex. Als Kind wusste ich das nicht. Kinder wissen es lange Zeit nicht. Für Kinder entstehen Kinder auf ganz merkwürdige Weise.

Sex war lange Zeit für mich etwas, für das man sich schämen musste. Obwohl sich scheinbar alle damit beschäftigten, war es ein ziemliches Tabu. Über Sex wurde besser nicht gesprochen.

Als ich endlich in das Alter kam, in dem ich meine ersten Erfahrungen machen sollte, war ich, ohne die rechte Führung meiner Eltern, eher schüchtern und verklemmt. Während andere bereits mit ihren Erfahrungen protzten und von den anderen Jungs bewundert wurden, hatte ich nichts vorzuweisen, da ich es nicht einmal schaffte ein Mädchen zu küssen. Ausgestattet mit riesigen Erwartungen, wollte ich keine Fehler machen und machte alle.

Trotzdem hatte ich einen großen Vorteil gegenüber den anderen Jungs. Ich war bereits bekannt. Ich war oft im Fernsehen und war allein deswegen etwas ganz Besonderes. Unerfahren und bekannt, schüchtern und bewundert – was für eine Mischung. Meine eigenen Erwartungen an mich waren gewaltig. Wenn ich beim Sex versagen würde, wobei ich gar nicht wusste, wie gewinnen oder verlieren gehen sollte, dann würden das alle erfahren und ich zur Lachnummer der Schule werden.

Meine Schüchternheit war aber seltsamerweise kein Nachteil, sondern steigerte die Bereitschaft der Mädchen. Schon damals erfuhr ich am eigenen Leib, dass das andere Geschlecht lieber den netten,

zurückhaltenden Typen mochte, als den reißerischen Draufgänger, den wir Jungs bewunderten.

Noch ein Gedanke machte es mir leichter. Die Mädchen waren ja selber auch noch schüchtern und ebenso unerfahren wie ich. Ich dachte mir also, dass sie sicherlich nicht merken würden, wie stümperhaft ich in Wahrheit noch war. Es gab ihn also, den ersten Kuss, die ersten Berührungen und die ersten Mädchen, die mit mir gingen, und ich stieg im Ansehen der anderen. Ich galt als Gewinner. Aber leider wusste ich nicht, ob die Mädchen, die mich anhimmelten, wirklich mich meinten oder nur den bekannten Jungen aus dem Fernsehen. Denn eins war auch klar: Erfolg ist extrem sexy.

Ich blieb misstrauisch. Tief in meiner Seele war ich überzeugt, keines der Mädchen mochte wirklich mich, sondern nur den bekannten Schauspieler. Schließlich fand ich mich selbst weder hübsch noch anziehend. Ich empfand mich nicht als ganzen Kerl. Andere dagegen schienen alles über Sex zu wissen. Zumindest gaben sie das vor und damals glaubte ich ihnen.

Aber schließlich gab es da ein Mädchen, das ich wirklich mochte. Nur war sie noch misstrauischer als ich. Sie glaubte nicht, dass ich wirklich sie meinte. Schließlich war ich berühmt, konnte also jede haben und hatte sicherlich auch heimlich jede. Das glaubte sie zumindest. Doch ich hatte Glück. Ich hatte mich verliebt und hatte ein Mädchen, das auch in mich verliebt war. Wir beide sprachen über alles, nur nicht über Sex. Auch nicht, als wir es beide zum ersten Mal taten. Es war wundervoll. Sie war zärtlich, einfühlsam, vertraut und voller Nähe. Aber dennoch war währenddessen die Sprache ausgeblendet. Ich hatte einfach keine Worte zur Verfügung. Ich konnte nicht einmal fragen, was ich anders machen sollte, was besser und was weglassen. Ich konnte erst recht nicht sagen, was ich gerne hätte. Zum einen wusste ich es selber nicht so genau, zum anderen hätte ich es mich nie zu sagen getraut. Ich wollte nichts kaputtmachen, wollte nicht, dass unsere Verliebtheit daran zerbrechen würde. Ich wollte keine Forderungen stellen. Ich tat einfach das, was anscheinend gut ankam.

Wir liebten uns, waren glücklich und zogen irgendwann zusammen. Aber irgendwann zog auch der Alltag ein. Das Aufregende, Außergewöhnliche ließ langsam nach. Die Magie verblasste. Normalität stellte sich ein. Leider auch beim Sex. Aber war Sex nicht dieses Gigantische, Himmlische? War Sex nicht etwas, was einen von den Füßen fegte und völlig erschöpft wieder ausspie? Sex konnte unmöglich nur dieses leichte fließende Gefühl sein. Es war schön, ja: Haut spüren, Lachen, Freude, entspannt genießen und einen Orgasmus erleben. Aber wurde nicht von allen behauptet, Sex wäre mehr als das, was ich erlebte? War Sex nicht auch grenzenlose Leidenschaft, verausgabende Nächte, das Erleben von Nähe und Intimität und der Beweis der Liebe?

Je gewöhnlicher der Sex wurde, desto ungeliebter fühlte ich mich. Heimlich begann ich etwas ganz anderes zu befürchten. Vielleicht ließ nicht nur der Sex nach, vielleicht ließ in Wahrheit die Tiefe unserer Liebe nach? Ich war enttäuscht, ohne es genau benennen zu können. Eigentlich waren wir glücklich. Und dennoch ... Ich verließ das Paradies. Zunächst unmerklich, in Gedanken und in meinen Fantasien. Aber plötzlich fand ich mich tatsächlich in einem fremden Bett wieder und erlebte endlich erneut dieses vermisste wunderbare Gefühl von Lebendigkeit. Ich nahm wieder am Leben teil.

Sex kann das ganze Leben verändern. Meines hatte sich verändert. Natürlich suchte ich erneut diese Intensität an Gefühlen. Heimlich, ohne Wissen meiner Partnerin, und entfernte mich so immer weiter aus der Beziehung, bis sie schließlich zerbrach.

**Als Liebhaber ein Genuss,
als Partner ein Bankrotteur.**

Ich wollte mich spüren, mich in meiner Männlichkeit erleben und genoss den Rausch der Liebe. Erlebte Nächte, die nie enden wollten. Noch höher, noch weiter, noch intensiver. Ich galt als ganzer »Kerl«. Einfallsreich und raffiniert wusste ich Fantasien aufzubauen und die Vorfreude zu steigern. Ich kannte die Worte, die Blicke, die Pausen, das Timing, die Hitze, die Hingabe und die Erschöpfung. Ich

mochte den Ruf, den ich genoss. Ich galt als der perfekte Liebhaber, bewundert und begehrt. Doch um dieses Eigenbild aufrecht erhalten zu können, benötigte ich stets neues Publikum, das es zu verzaubern galt. Ich genoss den Flirt, die Verführung, die Hingabe, manchmal noch das Frühstück und natürlich immer wieder das prickelnde Gefühl von aufregender Verliebtheit. Ich war überzeugt, ich würde Frauen glücklich machen. Aber war auch ich glücklich?

Ich wollte gut sein, perfekt, unwiderstehlich. Ich habe alles getan, den Frauen zu gefallen, doch ich habe mich nie gefragt, was ich eigentlich selber wollte. Ich hechelte dem Bild nach, das ich selber von mir entworfen hatte und das die Gesellschaft für bewundernswert hielt. Ich mochte es, angerufen zu werden, weil man mich nicht vergessen konnte. Ich mochte es, im Telefonbuch ganz oben zu stehen. Ich mochte es, Ausreden zu finden, weil ich bereits beschäftigt war.

Aber mit was war ich beschäftigt? Mit dem Herausfinden, was gerade bei der nächsten, anderen, noch unbekanntem Frau angesagt war. Wo aber war ich? Wo waren meine Bedürfnisse?

Und wo hatte es mich hingeführt? Nach kurzen Tagen oder Wochen scheinbaren Glücks fiel ich immer wieder zurück in die Leere. Austauschbar und unerfüllt.

Sex hinterlässt Spuren. Unsichtbare. Und diese Spuren tragen wir lange mit uns herum.

Je mehr ich über Sex Bescheid wusste, je raffinierter und perfekter ich wurde, desto weniger schien ich eine wirkliche Beziehung führen zu können.

Die Nähe und Vertrautheit der ersten Ehe stellte sich jedenfalls nicht mehr ein. Ich war oft verliebt, aber die Liebe habe ich nicht mehr gefunden. Auf der Suche nach der wahren tiefen Liebe fand ich immer nur den Sex.

Ahnungslos, ohne richtiges Handwerkszeug konnte ich zwar mein Leben äußerlich auf die Reihe bringen, politische Diskussionen führen, auf der Bühne Menschen in den Bann ziehen, aber ich hatte es nicht gelernt, die wahre tiefe Liebe in mein Leben zu ziehen und auch zu halten.

**Von »Liebe machen« wusste ich also viel,
von der Macht der Liebe ziemlich wenig.**

Ich begann immer unglücklicher zu werden. Ich sehnte mich nach einer wirklichen, dauerhaften Liebe, aber eine Partnerschaft ohne erfüllenden Sex war für mich nicht erstrebenswert. Doch auch der viel gerühmte Sex ohne die Geborgenheit der Liebe wurde für mich immer leerer und schaler. Als Frauenheld bewundert, als Schauspieler erfolgreich, aber tief im Herzen einsam.

Und wen bewunderte ich? Diejenigen, die länger als nur ein paar Monate mit einer einzigen Frau glücklich sein konnten; die erfüllt in ihrer Beziehung waren; die es schafften bei ihrem Partner zu bleiben und dabei ausgeglichen und zufrieden waren. Die gemeinsam händchenhaltend in den Sonnenuntergang schauten und an einer gemeinsamen Zukunft bauten.

Aber gab es solche Paare überhaupt? Oder war das nur eine Projektion? Denn die Wahrheit schien eine andere zu sein. All die »glücklichen« Paare waren meist gar nicht so erfüllt. Schon gar nicht in der Ausübung der eigenen Sexualität. Nicht umsonst fanden sich immer mehr verheiratete Frauen in meinen Armen. Ausgehungert, enttäuscht und unzufrieden wollten sie sich wenigstens für einen Nachmittag wieder in ihrer Fraulichkeit spüren. Sie wollten nicht ihren Partner verlassen, sie wollten nur etwas von sich zurückholen, was sie verloren zu haben glaubten.

Mit einem Mal erkannte ich die Ähnlichkeiten. Ihnen erging es, wie es mir gegangen war, als ich aus meiner ersten Ehe ausgebrochen war. Auch bei ihnen war es so, dass bereits nach kurzer Zeit das anfängliche Feuer der Erotik verloschen war. Ohne es ändern zu können, verwundete es beide Partner zutiefst und erschwerte das Zusammenleben.

Ab diesem Moment des Erkennens stellte sich für mich eine Frage: Ist mein Traum von einer festen Partnerschaft nichts weiter als eine Illusion?

**Ist dauerhaft guter Sex
in der festen Partnerschaft gar nicht möglich
oder machen wir etwas Grundlegendes falsch?**

Was genau geschieht denn in dieser kurzen Zeitspanne von zwei Jahren, in der der Sex so weit herunterfährt, dass es fast keinen Spaß mehr macht sich mit dem Partner zu vergnügen? Schlossen sich Sex und wahre tiefe Liebe über einen längeren Zeitraum vielleicht vollständig aus? War Sex mit dauerhafter Liebe vielleicht gar nicht vereinbar? Aber ohne erfüllenden Sex in unserem Leben fühlen wir uns einsam und nicht angenommen. Etwas fehlt. Die Partnerschaft macht keine Freude mehr.

Mit dem, was die Gesellschaft anbot, wollte ich mich nicht abfinden. Ich hörte von Seitensprüngen, Affären und heimlichen Liebschaften, die man am besten dem Partner verheimlichen sollte.

Ich war nicht mehr bereit, mein Leben so weiter zu führen. Es musste etwas anderes geben. Und ich war gewillt es herauszufinden. So zog ich mich für einige Zeit komplett von der Außenwelt zurück und verbrachte etliche Monate in Klausur und Meditation. Extrem wie ich war, stellte ich sogar den Strom ab, warf alles, was mich in meinen Gedanken stören konnte, aus der Wohnung, ernährte mich nur noch von Obst und Wasser und ging einzig und allein der Frage nach, wie ich es schaffen könnte, endlich eine wahre tiefe Liebesbeziehung zu führen. Natürlich wollte ich tief erfüllenden Sex erleben. Aber mit der Person, die ich liebte. Und ich wollte ihn auf Dauer erleben. Ohne von einem Bett zum nächsten zu wandern. Ich wollte nicht mehr die Leere und Einsamkeit spüren. Ich wollte nicht länger austauschbar sein. Ich wollte lieben und geliebt werden. Seelisch und natürlich körperlich.

Ich versuchte meiner eigenen Wahrheit auf den Grund zu kommen und beschäftigte mich nur noch mit diesen Gedanken. Warum habe ich keine erfüllende Partnerschaft? Warum habe ich in einer längeren Partnerschaft nicht den Sex, den ich mir wünsche? Warum reizt

mich nach kurzer Zeit der Partner nicht mehr, sodass ich woanders hingehe. Wer oder was in mir verhindert es, dass ich auch in einer langjährigen Partnerschaft noch erfüllenden Sex finde? Wieso läuft es immer nach dem gleichen Schema ab?

Um mir selbst und meinen Handlungsweisen auf die Spur zu kommen, bastelte ich an einem Handwerkszeug, wie ich mein Leben besser und genauer verfolgen konnte. Mit Hilfe von Listen versuchte ich etwas Ordnung ins Chaos zu bringen. So begann ich Knoten für Knoten zu betrachten und zu lösen.

Und plötzlich, nach Wochen, erkannte ich eines Morgens den roten Faden in meinem Leben. Alles war logisch und konsequent. Ein Erlebnis hatte zum nächsten geführt und zurückverfolgend erkannte ich mit einem Mal die innere Struktur meines ganzen Unglücks.

In dieser Zeit, vor nunmehr fünfzehn Jahren, hat mich das Schicksal reich beschenkt und mich Antworten finden lassen. Antworten, die mein Leben verändern sollten. Damals wusste ich noch nicht, dass meine Antworten auch für viele andere ein Weg sein könnten. Damals wusste ich noch nicht einmal, ob sie überhaupt lebbar waren. Aber ich war nicht mehr bereit, mich mit weniger abzufinden und begann nach diesen, meinen eigenen Regeln zu leben. Auch wenn es nicht immer der leichte Weg war. Auch wenn es so vollkommen im Gegensatz zu meinem Leben davor stand. Auch wenn es mir schwer fiel zu erkennen, dass ich kein Superstar war, kein Held, auf den man stolz sein konnte, kein Märchenprinz, den man sich an seiner Seite wünschen sollte. Ganz im Gegenteil: Voll unbewusster Muster auf die Menschheit losgelassen, war ich unfähig eine wahre tiefe Liebe zu leben.

Mein Leben hat sich seitdem vollkommen geändert. Ich fand die Erfüllung. Ich fand den seelischen Reichtum. Ich fand ihn jedoch nicht durch außen, sondern erst als ich in meinem Inneren Ordnung schaffte. Und als ich für mich selbst schon weitgehend Klarheit gefunden hatte, trat eine wunderbare und starke Partnerin in mein Leben. Im Zusammensein mit ihr wurden mir meine Fehler und Schwächen deutlich und gemeinsam mit ihr konnte (und kann) ich sie transformieren.

Ja, eine Beziehung ist mitunter Arbeit. Harte Arbeit. Eine Beziehung ist aber auch Heilung. Heilung aller Wunden und Verletzungen der Vergangenheit.

Heute weiß ich, es gibt sie, die erfüllende tief berührende Sexualität. Vor allem gibt es sie in Partnerschaften, die länger halten. Eigentlich gibt es sie nur dort. Heute weiß ich, was Sex noch sein kann. Jenseits aller körperlichen Erfahrung. Wenn dir der Mensch, den du liebst, seine Gefühlswelt offenbart, dir Einblick in sein Leben gewährt, dich so nah wie niemand anderen heranlässt, im tiefsten Vertrauen alle Scham und Hemmungen über Bord wirft und wahre Intimität entstehen lässt, sodass du nur noch weinen möchtest vor Glück – in diesen Momenten wird dir klar, wonach du dein ganzes Leben gesucht hast.

Diese Momente gibt es. Und zwar immer wieder. Vor allem in einer festen Beziehung.

Man muss nur wissen, wie man sie erhält. Genau davon handelt dieses Buch.

Ich danke meiner Familie dafür, dass sie den Mut aufbringt hinter mir zu stehen und mich darüber schreiben zu lassen.

Der berühmte Scheidungsanwalt Robert Stephan Cohen erzählte in einem Interview: »Ich habe noch nie eine Ehe geschieden, über die ein Klient sagte: ›Wir haben großartigen Sex, aber...‹«

**Guter Sex ist also mit das sicherste Fundament
einer dauerhaften und glücklichen Beziehung.**

1

Guter Sex ist ... für jeden etwas anderes

Ein Mann und eine Frau treffen sich. Sie mögen sich. Sie sind verliebt. Sie sind auf der Suche nach dem Partner¹ fürs Leben. Sie wollen miteinander schlafen. Aber keiner der beiden weiß, welche Erwartungen der andere mitbringt und stillschweigend an ihn stellt. Keiner weiß vom anderen, was genau an geballter Vorstellungskraft auf ihn zukommt. Das Einzige, in dem sie sich einig sind: Sie wollen ankommen, Glück erfahren und tief erfüllenden Sex erleben.

Nur selten gelingt dies auf Dauer. Und ebenfalls nur selten wird diese Enttäuschung mitgeteilt. Aus Angst vor noch größerer Enttäuschung. Aus Angst, die entstandene Nähe zu zerstören.

Beide hoffen, dass es sich ändern wird. Beide wissen nicht, dass sich diese Hoffnung nicht erfüllen wird.

Wenn sich zwei Menschen begegnen, treffen zwei unterschiedliche Vorstellungen von erfüllendem Sex aufeinander, die auf einer langen Geschichte in der jeweiligen Persönlichkeit basieren.

**Jeder von uns hat eine eigene
nicht austauschbare Geschichte.**

Wenn wir mit jemandem ins Bett gehen, mögen wir noch so sehr glauben, dass wir ausschließlich im Hier und Jetzt die Liebe und Lei-

¹ In diesem Buch stehen »der Partner« und »er« als Oberbegriff für Frauen und Männer, es sei denn, es geht ausdrücklich um eine Partnerin. Beim Lesen des Buches sollte man daher im Geiste immer die jeweilige weibliche oder männliche Form des Wortes und ein inneres Bild des realen Partners bewusst vor Augen haben.

denschaft erleben. Leider ist dies nicht der Fall. Natürlich wollen wir nur den Moment spüren, in der Liebe aufgehen, völlig frei und losgelöst alles hinter uns lassen. Aber wir können nichts vergessen. Wir sind nicht plötzlich anders. Wir bringen uns immer mit. Und damit auch all unsere Erfahrungen und Erinnerungen.

Letztlich bestimmt immer nur unsere bewusste und unbewusste Erwartungshaltung darüber, ob wir den Sex als erfüllend oder minderwertig betrachten.

Aber nicht nur uns geht es so. Auch unser Partner bewertet den Sex, den wir mit ihm haben. Und meist bewertet er ihn völlig anders als wir. Wie oft passiert es, dass der Partner danach schwärmt, wie wundervoll es gewesen sei, und man selbst fand es eher langweilig. Übertreibt der andere jetzt aus Höflichkeit? Das muss nicht sein: Obwohl er die gleiche Tätigkeit mit uns teilt, obwohl wir ihm scheinbar so nahe sind, entwickelt er höchstwahrscheinlich ganz andere Gefühle dazu. Denn auch er hat seine ganz eigene Geschichte.

Wie das Drehbuch für unseren Sex entsteht

Wir unterscheiden uns von anderen durch unser Elternhaus, unsere Erziehung, unsere Kindheit und die ersten sexuellen Erfahrungen. Wir gehören einer bestimmten Kultur an, bevorzugen eine bestimmte Religion und haben eine feste Meinung zur Politik. Wir gehen einem eigenen Beruf nach, haben Hobbies, Freunde und Lieblingsmahlzeiten. All das und tausend andere Dinge haben uns geprägt. Natürlich auch unsere Vorstellung von dem Sex, den wir haben wollen.

Und meist gab es auch ein sexuelles Leben vor unserer jetzigen Beziehung, andere Partner, mit denen wir Sex hatten. Wir hatten tollen Sex. Wir hatten normalen Sex. Und langweiligen. Vielleicht hatten wir Sex mit Personen, mit denen nur der Sex aufregend war. So aufregend, dass wir mit ihnen Sex hatten, ohne mit ihnen zusammen sein zu wollen. Vielleicht haben wir gelernt zu lügen, um Sex zu bekommen, oder Dinge im Bett vorgetäuscht, um die Beziehung aufrecht zu erhalten. Vielleicht hatten wir mit Sex größeren Erfolg als mit der

Beziehung selber. Vielleicht hatten wir wundervollen Sex, wurden aber auf andere Weise emotional allein gelassen.

Vielleicht aber war unsere bisherige Erfahrung wenig positiv oder gar traumatisch. Vielleicht haben wir Dinge erlebt, die wir nie wieder erleben wollen und über die wir auch nicht sprechen können. Sehr oft gibt es tiefe Verletzungen. Vielleicht verbinden wir noch heute einen Teil unserer Sexualität mit einer bestimmten Person. Vielleicht hätten wir heute auch gerne wieder eine ganz bestimmte Art von Sex, befürchten aber genau dort erneut verletzt zu werden.

Wie wir uns im Bett geben, hat also oft weniger mit unserem jetzigen Partner zu tun als mit den Erfahrungen, die wir mit anderen Menschen gemacht haben, und dem Umfeld, in dem wir aufgewachsen sind.

Wir betrachten unsere sexuelle Welt nicht neutral und unvoreingenommen. Wir sind gefangen in unseren Vorstellungen, Erwartungen und Befürchtungen. Was uns also erregt, was uns gefällt oder missfällt ist das Resultat einer langen Geschichte. Ob wir im Bett stumm oder redselig sind, stürmisch oder zaghaft, schüchtern oder mutig, verklemmt oder freizügig hängt wesentlich von unserer Geschichte ab.

**Unsere eigene Geschichte lässt uns nicht frei
und losgelöst in der Gegenwart leben.**

Das meiste davon ist uns übrigens nicht einmal bewusst. Das Erstaunlichste aber ist, dass ganz viele unserer Wünsche oder Sehnsüchte gar nicht unserem wirklichen sexuellen Profil entsprechen. Wir tun also wahrscheinlich ganz viele Dinge im Bett, die überhaupt nicht unserem Charakter entsprechen. Vieles wurde einfach nur von den Meinungen anderer übernommen. Ebenso vermeiden wir vielleicht viele Dinge, obwohl genau darin unsere sexuelle Erfüllung liegen würde.

**Guter Sex ist nur der,
der unserem wahren sexuellen Profil entspricht.**