

DAS STADTMAGAZIN FÜR LUDWIGSBURG

LUDWIG

IN ZUSAMMENARBEIT MIT

LUIS Ludwigsburger
Innenstadt e.V.

Nº 04

JUL | AUG | SEP 2022
KOSTENLOS

AUCH FÜR
MIESE-
PETER
GEEIGNET

Lust auf
Love + Peace

SUMMER OF LOVE
IN DER STADT

EINKAUFEN · KULTUR · KUNST · GASTRONOMIE · FREIZEIT · TRENDS · U.V.M.

„KOMPROMISSE SIND BEIM SEX FEHL AM PLATZ“

HEISSER SOMMER, HEISSE LIEBE



© Galina_lya - stock.adobe.com, privat

GLÜCKLICH VERLIEBT, ABER KEINE LUST AUF SEX: SO FÜHLT SICH –
ZUMINDEST PHASENWEISE – JEDE DRITTE FRAU. RAMONA BEHLING IST
PSYCHOLOGISCHE BERATERIN UND HAT SICH AUF ENTDECKUNGSREISEN ZU
MEHR LEIDENSCHAFT SPEZIALISIERT. IM INTERVIEW MIT LUDWIG ERKLÄRT SIE,
WARUM LANGZEITBEZIEHUNGEN HEISSER SIND ALS AFFÄREN, PORNOS
UNSER HIRN UMPROGRAMMIEREN UND GUTER SEX KOMPROMISSLOS SEIN DARF.

Wie wird man Lustcoach in einer Zeit, in der das Internet doch eigentlich längst alle Fragen beantwortet haben sollte?

Ich bin sozusagen vom Leben auf dieses Thema gestoßen worden: In meinen Beratungen sind mir immer wieder Menschen begegnet, die mit ihrem Sexleben Probleme hatten. Oft waren das Frauen, die ihre Männer lieben und sich eine erfüllte Sexualität in der Partnerschaft wünschen, aber trotzdem keine Lust empfinden. Daraus entsteht ein echter Leidensdruck. Ich habe recherchiert und schnell gemerkt, dass diese Menschen oft keine befriedigenden Antworten auf ihre Fragen finden – die Informationsflut im Netz ist dabei Teil des Problems.

Woran fehlt es den unbefriedigenden Antworten?

An Ganzheitlichkeit. Die Vorstellung, dass Sex irgendwo beim Küssen anfängt und mit dem Orgasmus des Mannes endet, ist weitverbreitet. Wir alle werden von frühester Jugend an mit Bildern und Erwartungen konfrontiert – ob nun in Pornos oder in romantischen Komödien –, die extrem überfordernd sein können, weil sie nichts mit der Realität, mit uns selbst und unserem Gegenüber zu tun haben. Daraus entsteht ein riesiger Leistungsdruck – das gilt sowohl für Männer als auch für Frauen.

Wenn auch Männer davon betroffen sind, warum liegt dein Fokus auf der weiblichen Lust?

Weil der gesellschaftliche Fokus noch immer auf den Männern liegt. Dazu braucht es ein Gegengewicht. Natürlich kann man das nicht verallgemeinern. Ich spreche von einer Tendenz, wenn ich sage, viele Frauen konzentrieren sich beim Sex vor allem auf ihren Partner, anstatt zu erforschen, was ihnen selbst gefällt. Daraus entstehen sexuelle Routinen, bei denen die weibliche Lust auf der Strecke bleibt. Im schlimmsten Fall werden sogar Grenzen verletzt. Leider haben die meisten Frauen im Lauf ihres Lebens solche Grenzüberschreitungen beim Sex erlebt. Oftmals schon sehr früh in ihrem Leben, was unter anderem dazu führen kann, dass sie im Erwachsenenalter kein Gefühl für ihre eigenen Grenzen haben.

Wie kommt es dazu?

Man will den anderen nicht enttäuschen oder vor den Kopf stoßen und macht

deshalb mit, auch wenn man selbst keine Lust empfindet. Das wird irrtümlich für eine Art Kompromiss gehalten. Kompromisse sind ja eigentlich super, sie helfen uns in vielen Bereichen unserer Beziehung weiter. In Bezug auf Sexualität und den eigenen Körper sind sie aber absolut fehl am Platz. Ich würde niemandem dazu raten, sich zu etwas zu überwinden, das man nicht zu 100 Prozent möchte.

Dahinter steckt ja auch ein Kommunikationsproblem – wie sage ich meinem Partner, dass ich mir im Bett etwas anderes wünsche, ohne ihn zu verletzen?

Auch dabei unterstütze ich die Frauen. Es geht nicht darum, den Spieß umzudrehen und nun den Mann zu etwas zu überreden, das er nicht tun möchte. Auf den Entdeckungsreisen in meinem Programm finden Paare gemeinsam heraus, welche Berührungen die Frauen wirklich genießen können, welche Körperbereiche ihnen an sich und ihrem Partner gefallen und in welchen Situationen sie sich am besten fallen lassen können. Ihre Frau – vielleicht sogar zum ersten Mal – wirklich lustvoll aus ihrer eigenen Motivation heraus zu erleben, ist für die meisten Männer überraschend schön und erregend. So lässt sich die Abwärtsspirale im Idealfall umkehren. Wichtig ist, dabei eine Leichtigkeit zu finden und sich keinen Druck zu machen.

Druck ist also ein gängiger Lustkiller – was noch?

Pornos! Die Mehrheit der Männer und auch immer mehr Frauen schauen sich Pornos an – dabei ist ihnen oft gar nicht klar, dass das quasi ihr Gehirn umprogrammiert und sie realen Sex irgendwann weniger genießen können. Es gibt diverse Studien, in denen nachgewiesen wurde, dass Pornografie negative Auswirkungen auf die Psyche hat und neurologische Veränderungen verursachen kann. Ich rate meinen Klientinnen und ihren Partnern daher, auf Pornos zu verzichten. Das ist mitunter gar nicht so leicht. Der Suchtfaktor ist groß. Und die entsprechenden Bilder von dem, was guter Sex sein muss, sitzen tief.

Was macht guten Sex wirklich aus?

Das entscheidet jedes Paar für sich. Guter Sex ist vor allem individuell und ergebnisoffen. Er ist nicht gleichbedeutend mit Geschlechtsverkehr, sondern darf jedes

Mal anders sein. Die Kunst ist, abgeschlossen zu bleiben und sich immer neu auf den Partner einzulassen. Den eigenen Körper und den des Partner genussvoll zu entdecken – das ist es, was ich in meinen Coachings vermitteln möchte.

Wie kann man das lernen? Wird Sex in Langzeitbeziehungen nicht automatisch irgendwann ein bisschen langweilig?

Auf keinen Fall! Natürlich hält der rauschhafte Zustand, den man zu Beginn einer Beziehung oder auch in Affären empfinden kann, nicht ewig an, dann wird es aber eigentlich erst interessant. Mit einem Partner, den ich kenne, dem ich vertraue und dem ich mich wirklich öffnen und hingeben kann, kann ich beim Sex eine viel tiefere Ebene erreichen, auf der meine ganz individuellen Bedürfnisse auf eine ganz andere Weise wahrgenommen und befriedigt werden. Das zu lernen, braucht natürlich Zeit und auch ein bisschen Mut, aber es lohnt sich.

Von Bianca Wolf

ZUR PERSON

Ramona Behling

stammt aus Bietigheim-Bissingen und hat an der Evangelischen Hochschule Ludwigsburg Sozialpädagogik und Soziale Arbeit studiert. Inzwischen lebt sie mit ihrem Mann und ihrem kleinen Sohn in der Schweiz, bietet ihre Coachings aber auch online an. Mehr Infos gibt's auf www.ramonabehling.com.

