

Beatrice  
Poschenrieder

# SEX- BEWUSSTSEIN

So finden Sie  
erotische Erfüllung

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Originalausgabe

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,

Reinbek bei Hamburg, Oktober 2011

Copyright © 2011 by Rowohlt Verlag GmbH,

Reinbek bei Hamburg

Umschlaggestaltung ZERO Werbeagentur, München

(Abbildung: © Max Power/Corbis)

Satz aus der Quadraat (PageOne)

bei Dörlemann Satz, Lemförde

Druck und Bindung Druckerei C. H. Beck, Nördlingen

Printed in Germany

ISBN 978 3 499 62737 8

# Inhaltsverzeichnis

- Einleitung Was ist Sexbewusstsein? • 7
- Kapitel 1 Sind Sie sexuell selbstbewusst? • 10
- Kapitel 2 Wissen Sie Bescheid? • 33
- Kapitel 3 Kommen die Probleme von außen –  
oder von innen? • 59
- Kapitel 4 Was hat Paardynamik mit Ihrem Sex zutun? • 85
- Kapitel 5 Sagen Sie klar ja und nein? • 115
- Kapitel 6 Gibt es zu hohe Ansprüche in Ihrem Sexleben? • 129
- Kapitel 7 Was behindert unsere erotische  
(Selbst-)Entfaltung? • 148
- Kapitel 8 Wie sieht Ihr sexuelles Selbstbild aus? • 166
- Kapitel 9 Achtsamkeit für sich selbst und den Partner • 183
- Kapitel 10 Sie und Ihr Körper – wie steht's damit? • 201
- Kapitel 11 Reden Sie frei über Sex? • 219

- Kapitel 12 **Können Sie sich fallen lassen?** • 231
- Kapitel 13 **Was ist sexuell «normal» und zumutbar, was nicht?** • 246
- Kapitel 14 **Wie viel tun Sie für Ihr Liebesleben?** • 267

## Einleitung

### WAS IST SEXBEWUSSTSEIN ?

Wenn ich Leute frage «Was ist am wichtigsten für tollen Sex?», bekomme ich zwar auch Antworten wie «ein guter Vibrator» oder «ein schalldichtes Schlafzimmer», mit Abstand am häufigsten jedoch «der richtige Partner» oder «ein erfahrener und tabuloser Partner». Wie kommt es dann bloß, dass in erstaunlich vielen Beziehungen, in denen der Partner gewiss der «Richtige» ist, der Sex nicht so toll ausfällt? Oder dass er mit jemandem, der alle Feinheiten beherrscht, dennoch völlig daneben sein kann?

In den fast 20 Jahren, seit ich mich beruflich mit «Partnerschaft und Erotik» befasse, habe ich festgestellt, dass einige Menschen viel öfter erfüllenden Sex haben als andere, und zwar auch mit einem nicht perfekten Partner (sofern man sich mag und anziehend findet) und unter keineswegs perfekten Bedingungen. Zutaten wie «Liebe», «Erfahrung» oder «Tabulosigkeit» sind sicher eine feine Sache, aber keine unabdingbare Voraussetzung – sondern eher, wie man mit sich, mit dem anderen und mit Sex an sich umgeht; unter anderem, ob man den Willen aufbringt, Zeit und Energie zu investieren und teilweise auch über den eigenen Schatten zu springen.

Wenn Sie erfüllten und erfüllenden Sex nicht mehr dem Zufall oder den «perfekten Voraussetzungen» überlassen wollen, dann ist die Hauptzutat *Sexbewusstsein*. Hierbei handelt es sich nicht um eine bestimmte Eigenschaft, es setzt sich *vielmehr aus mehreren Elementen zusammen*. Dieses Buch zeigt Ihnen ein Element nach dem anderen. Zuerst behandle ich sexuelles Selbstbewusstsein im Sinne von Selbstvertrauen und Selbstsicherheit: «Ich bin okay, mein Körper ist okay, und das, was ich im Bett mache oder nicht mache, ist okay.» Wer dies

auslebt, muss allerdings auch gewisse Grenzen beachten, denn beim Sex im landläufigen Verständnis ist ja nicht nur ein anderer Mensch involviert, sondern man dringt auch in dessen intimste Bereiche vor, genauso wie man ihn in seine eigenen intimsten Bereiche lässt – körperlich wie seelisch. Daher spielt bei Sexbewusstsein auch immer eine Rolle, was «normal» ist und was nicht (bzw. was mehrheitlich, gesellschaftlich, kulturell als «normal» betrachtet wird und was nicht) und was man dem anderen sowie sich selbst zumuten kann. Denn obwohl viele aus Zurückhaltung zu geringe Ansprüche stellen, gibt es auch einige, die dem Partner definitiv zu viel zumuten.

Sexbewusstsein heißt aber auch, ganz bewusst mit Sex umzugehen: also ihn nicht einfach routinemäßig ablaufen zu lassen, ihn nicht als Mittel zum Zweck einzusetzen oder nur dumpfen Trieben ihren Lauf zu lassen (wobei Letzteres mitunter sehr gut sein kann, wenn es zur Situation passt – ungünstig ist nur, wenn es der einzige Sexstil ist). Stattdessen gilt es, achtsam mit sich, seinem Körper und seinem Partner umzugehen. Das gelingt aber nur, wenn man dabei nicht von Ängsten, Unsicherheit, Ärger, Egozentrik, Unlust, Müdigkeit oder ähnlichen Beeinträchtigungen regiert wird. Entsprechend setzt einer der Aspekte von Sexbewusstsein bei der Fähigkeit an, sowohl beim Partner als auch bei sich selbst zu erkennen und zu empfinden, was dem Zusammenspiel, dem Genuss und der Hingabe hinderlich ist. Weil sehr viele dieser Vorgänge unbewusst ablaufen, sind sie nur schwer zu durchschauen. Daher kennt man oft nicht einmal die Gründe, warum der Sex nicht so toll ist, wie er sein könnte, geschweige denn findet man die richtigen Lösungswege. Ihr Bewusstsein für solche Vorgänge zu schärfen, ist eines der Anliegen dieses Buches. Und um dann auch Störfaktoren zu ändern bzw. neue Wege zu wagen, benötigt man wiederum sexuelle Selbstsicherheit – und damit schließt sich der Kreis.

Kurzum: Es gibt nicht *das eine* Rezept, um Sexbewusstsein zu erlangen – es ist ein Prozess, in dem viele Faktoren zusammenwirken, ineinandergreifen und sich gegenseitig ergänzen. Einiges, was ich

auf den folgenden Seiten anführen werde, kennen und leben Sie vielleicht längst, anderes wird Sie womöglich dazu anregen, Ihr Bewusstsein zu erweitern und sich selbst sowie Ihren Partner besser verstehen zu lernen.

Somit liefert Ihnen dieses Buch kaum konkrete Anleitungen für Sexpraktiken – es geht im Kern um die Psychologie von Sexualität und um das Zusammenspiel zwischen Körper, Geist und Seele. Und um allzu viele theoretische Erklärungen zu vermeiden, erläutere ich etliches anhand realer Beispiele: Fälle aus meiner Beratungspraxis, die mir im persönlichen Gespräch sowie telefonisch geschildert wurden, sowie Briefe und Mails aus meinen Kummerkästen. Neben ausführlichen Kommentaren zu den individuellen Fragestellungen finden Sie auch hieraus abgeleitete Tipps und praktische Übungen.

Die Personen und Sachverhalte, von denen ich berichte, sind alle echt, zum Schutz der Betroffenen habe ich lediglich die Namen und andere persönliche Angaben geändert. Übrigens: Viele, die meine Hilfe suchen, kommen nicht als Paar, sondern als Einzelperson auf mich zu.

## Kapitel 1

### SIND SIE SEXUELL SELBSTBEWUSST?

«Ich weiß, wie man einen Mann sexuell um den Finger wickelt», sagte mir kürzlich eine Freundin, «ich kann z. B. diesen Trick mit der Perlenkette um den Penis, ich kann Kondome mit dem Mund überstreifen und ich habe einen Tabledance-Kurs absolviert.» Eine andere berichtet mir ständig davon, wie sie es mit wechselnden Liebhabern auf Küchentischen treibt, bis sie zusammenbrechen (die Tische und manchmal auch die Liebhaber). Obwohl ich Frauen, die das alles draufhaben, von Herzen beglückwünsche: Ich gehöre nicht unbedingt dazu – nicht mehr. Und tabulos bin ich auch nicht; da halte ich es mit dem Spruch: Wer für alles offen ist, kann nicht ganz dicht sein. Doch ich verurteile die wilden Feger keineswegs, genauso wenig verspüre ich Neid oder Minderwertigkeitsgefühle. Ich und Sex – das ist heute ein sehr entspanntes Thema. Wenn ich welchen habe, gehe ich so damit um, dass er mir Spaß macht (und meinem Freund auch, nehme ich an, zumindest will er viel davon). Natürlich ist nicht jeder Akt ein Feuerwerk (das wäre ja auch anstrengend), geht mal einer daneben, ist's auch wurscht, und wenn wir mal eine Zeitlang wenig Sex haben, mache ich mir auch keine Sorgen.

Ich werde auch Ihnen nicht das Ziel nahelegen, zur perfekten Liebhaberin oder zum Sexgott zu werden, wie manche Bücher das empfehlen. Denn ich will Sie weder stressen noch unter Druck setzen. Ebenso wenig werde ich Ihnen raten, alle Hemmungen fallen zu lassen, denn Hemmungen haben auch ihren Sinn – das werden Sie noch sehen. Stattdessen werde ich Ihnen erklären, wie Sie ein gutes Gespür und Bewusstsein für Ihre Sexualität, Ihre körperlichen Reaktionen und Ihre ganz eigenen Zusammenhänge erlangen. Damit Sie

noch genauer erkennen können, ob Sie Ihr volles persönliches Potenzial schon entfaltet haben – egal wie das aussehen mag und welche Ansprüche andere diesbezüglich hegen – und damit Sie sich mit Ihrer Art und im Sex mit Ihrem Partner jederzeit wohl fühlen. Denn trotz aller sexuellen Befreiung: Wir sind sexuell noch lange nicht frei, das Unwohlsein lauert überall.

Vor kurzem hielt ich in Berlin einige Vorträge zum Thema «Sex für Gestresste». Eine gute Bekannte verschickte fleißig Einladungen in ihrem Freundeskreis, der überwiegend aus modernen, erfolgreichen, selbstsicheren Großstädtern besteht, die mitten im Leben stehen zwischen Berufs- und Freizeitstress. Sie war davon ausgegangen, dass die Fragestellung gerade bei ihnen auf Interesse stoßen würde. Doch nicht einer kam, stattdessen erntete sie etliche angesäuerte Reaktionen nach dem Motto «Denkst du etwa, ich hätte das nötig?!»

Ein ähnliches Unbehagen ergreift sehr viele, wenn sie in einen Sexshop gehen, die Erotik-Abteilung einer Videothek oder Buchhandlung betreten, einen Sexratgeber kaufen oder ihn gar in der Öffentlichkeit lesen; einige fühlen sich auch sehr unwohl dabei, vor dem Partner aufreizende Unterwäsche zu tragen, ihm eine ungewöhnliche erotische Phantasie zu erzählen, Sextoys zu besorgen und mit ihm gemeinsam zu benutzen, zusammen einen Pornofilm anzuschauen usw. Woher kommt dieses Unbehagen? Nun, man könnte ja den Eindruck erwecken, dass man da ein Defizit habe oder dass man «geil» oder «auf Sex aus» sei.

Kann schon sein, dass andere das denken. Aber wer auch im Sexuellen über echtes Selbstbewusstsein verfügt, stört sich nicht besonders daran, der steht dazu: Na klar habe ich Sex! Und ich tue sogar aktiv etwas dafür, damit es noch besser wird!

Darf ich Ihnen ein Selbstexperiment vorschlagen? Setzen Sie einfach mal spaßeshalber einige der oben genannten Beispiele um und beobachten Sie, wie Sie sich dabei fühlen. (**Mein Tipp** an Frauen: Erkunden Sie, ob es in Ihrer Nähe einen Erotikshop für Frauen gibt.)

Können Sie mit Leichtigkeit und gelassener Überzeugung vor Ihrem Partner und anderen Menschen dazu stehen, dass Sexualität ein ganz natürlicher Teil Ihres Lebens und Wesens ist? Für den Sie auch Wagemut und Energie aufbringen? Oder gehören Sie eher zu den etwa 95 % der Menschen, bei denen das nicht ganz zutrifft? Willkommen im Club! Denn diese Stufe zu erklimmen ist gar nicht so einfach. Manchen fällt es leichter, weil sie schon von Haus aus eine ordentliche Portion Selbstwertgefühl und *Un-Verschämtheit* mitbringen. Bei den meisten von uns wurde das jedoch nicht grade gefördert. Jeder Mensch bringt eigentlich zwei seelische Grundbestrebungen mit auf die Welt: erstens nach persönlichem Wachstum (einschließlich Entfaltung) und Autonomie, zweitens nach Verbundenheit mit anderen. Diese Bestrebungen treten nicht nur häufig in direkten Konflikt miteinander – etwa ob man sich in einer bestimmten Situation lieber anpassen oder seine eigenen Interessen vertreten sollte –, sie werden auch noch von Anfang an derartig von außen gebremst und beschnitten, dass bei den meisten Erwachsenen von der einen und / oder der anderen nicht mehr viel übrig ist.

*«Zu Selbstbewusstsein wurde ich nicht gerade erzogen», eröffnete mir die schüchterne Vera (30) bereits zu Anfang unserer Beratung, «aber das hat bestimmt nur wenig mit meinen sexuellen Problemen zu tun.»*

Doch, und ob! (Wie sehr es gerade bei Vera zutrifft, werden Sie im Verlauf der nächsten Kapitel noch sehen.) Ohne Selbstbewusstsein ist es nämlich kaum möglich, zu seiner Sexualität zu stehen und seine eigene Art ganz selbstverständlich zu leben. Da dies ein enorm wichtiger Teil von Sexbewusstsein ist, gehe ich hierauf als Erstes ein.

Damit Sie mit den Begriffen nicht durcheinanderkommen, nenne ich das selbstbewusste «Zu-seiner-Sexualität-Stehen» im Folgenden *Sex-Selbstsicherheit*. Und diese braucht man unter anderem für die Bett-Kommunikation, um Wünsche zu äußern, den Partner zu korrigieren und zu lenken, Neues auszuprobieren, ein gesundes Maß an sexuellem Egoismus an den Tag zu legen – und genau in diesen

Punkten hakte es bei Vera. Aber sie sind allesamt extrem wichtig, um ein hohes Lustlevel zu erreichen, teils auch den Orgasmus. Das erklärte ich auch Vera, denn beides erlangte sie mit ihren bisherigen Partnern nicht, obwohl sie von Natur aus eine kräftige Libido hat.

«Sven fragte mich neulich, ob ich auf meine Kosten käme», erzählte Vera mir. «NEIN!!! Das habe ich ihm aber nicht gesagt.»

«Warum nicht?», hakte ich nach, «das wäre doch die beste Gelegenheit gewesen, Sven zu sagen, was Ihnen fehlt. Immerhin sind Sie schon über ein Jahr zusammen.»

«Ich will ihn nicht verletzen. Außerdem weiß ich nicht, ob es nicht doch an mir selbst liegt, dass unser Sex nicht gut ist. Vielleicht stell ich mich auch einfach zu blöd an.»

Vera suchte den «Fehler» in erster Linie bei sich selbst. Etwas in ihr glaubte, dass Sven sie nicht mehr mögen würde, wenn sie ihm etwas Unbequemes sagte und Ansprüche stellte. Er wusste das alles aber gar nicht, er war vielmehr der Meinung, für sie sei alles in Ordnung. Warum sollte er dann etwas anders machen?

Vera wiederum ging immer davon aus, dass Sex ja eine natürliche Sache sei, also «von selbst» laufen müsse. Dass man folglich gar nicht so viel reden und korrigieren müsse, wenn zwei Menschen sich lieben. Da der Sex mit Sven holperte, war ihre Befürchtung: Entweder unsere Liebe ist nicht stark genug, oder wir sind sexuell halt nicht kompatibel. Auf die schlichte Einsicht, dass der Sex für sie nicht gut war, weil sie ihn einfach machen ließ und ihre eigenen Bedürfnisse nicht einbrachte, kam sie gar nicht. Einer der ersten Schritte zu mehr Sex-Selbstsicherheit kann darin bestehen, sich selbst davon zu überzeugen, dass man sich einbringen darf.

Diese Erkenntnis allein reicht aber noch nicht aus. Denn in Ihrem Kopf und Verhalten wird es nur dann verankert, wenn Sie es auch in die Tat umsetzen. Das sagte ich auch Vera und fügte hinzu: «Binden Sie Ihre Ideen und Wünsche schrittweise stärker in Ihr aktives Handeln ein. Dazu gehört freilich auch, Fehlschläge zu riskieren und hinzunehmen. Was einen selbstbewussten Menschen von einem zu wenig selbst-

bewussten unterscheidet, ist unter anderem Risikobereitschaft sowie die Einstellung, dass es okay ist, wenn einmal etwas misslingt.»

**Mein Tipp** (nicht nur für Vera, sondern auch für Sie): «Sie verringern die Gefahr von Fehlschlägen, indem Sie sich nicht überfordern. Ansonsten erscheint die Hürde zu groß, und man schreckt davor zurück. Sind die Schritte hingegen klein und für Sie machbar, ist die Chance auf Erfolgserlebnisse deutlich höher.

Außerdem: Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Ihr Partner nicht gleich mitzieht, nicht sofort versteht, worum es geht, oder eine ablehnende Reaktion zeigt. Viele Menschen empfinden Änderungen als unbequem, manche sind womöglich insgeheim verunsichert. Versuchen Sie es an einem andern Tag noch mal, vielleicht auf eine andere Art.»

«Für Sie ist das leicht, Sie können das aus dem Effeff», seufzte Vera. Das stimmt, doch das war ja nicht immer so. Es hat lange gedauert, und ich wünschte, jemand hätte mir viel früher all das beigebracht, was ich heute weiß. Man denkt zwar das ein oder andere Mal, dass man schon über absolut genug Sex-Selbstsicherheit verfügt. Aber oft genügt ein einziges Ereignis, das zeigt, dass es damit gar nicht so weit her ist, etwa weil es recht erschütterbar ist. Und dann kann es zu kleinen oder großen Krisen kommen, die unter Umständen sogar eine bleibende Unsicherheit oder gar Störung auslösen. Ich spreche hier keinesfalls von Vergewaltigung und Missbrauch, sondern von Ereignissen, die eigentlich gar keine größere Erschütterung auslösen müssten, oder auch von Dingen, die Menschen mit echter Sex-Selbstsicherheit gar nicht erst passieren würden, weil sie rechtzeitig Grenzen setzen oder anders mit bestimmten Themen umgehen.

Ein Beispiel kommt aus meinem eigenen Leben: Ab 16 sammelte ich meine ersten sexuellen Erfahrungen. Ich hatte einen sehr netten ersten Freund, mit dem ich eine nette Sexualität entwickelte. Nach ein paar Jahren trennten wir uns, und im Lauf der Zeit sammelte ich mit anderen Jungs weitere Erfahrungen, die okay bis gut waren. Mitte

20 hatte ich dann einen Freund, den ich sehr liebte, sodass es mir wichtig war, ihm rundum zu gefallen. Doch er kritisierte mich heftig: Ich sei im Bett total langweilig, und meine Intimzone sehe «fies» aus (was dann auch unsere Trennung einleitete). Von da an rannte ich mit einem Sexkomplex durchs Leben, stellte plötzlich alle vorigen Erfahrungen in Frage und zermarterte mir das Hirn, ob andere das ebenso empfunden hatten und das auch in Zukunft so empfinden würden. Das brachte mich dazu, den Männern beweisen zu wollen, dass ich eine tolle Nummer im Bett sei – infolgedessen veranstaltete ich zu viel Zirkus, war mit dem Gefühl zu wenig bei meinem Partner und bei mir selbst und ging mit einigen zu wenig sensibel um. Heute tut mir das wirklich leid.

Die Lehre, die man daraus ziehen kann: *Je wichtiger für uns das Thema oder der Partner, desto stärker und nachhaltiger kann unser Selbstbewusstsein ins Wanken gebracht werden. In welchem Ausmaß das passiert, hängt allerdings davon ab, wie stark die eigene innere Basis ist (mehr dazu ab S. 28).*

Eine solche Erschütterung widerfährt beileibe nicht nur jungen Menschen, wie ich es damals war, oder schüchternen Personen wie Vera. Einer meiner ehemaligen Klienten, Udo (53), hielt sich über Jahrzehnte (!) für einen begnadeten Liebhaber, der *jeder* Frau Ekstase und Höhenflüge bescheren kann («Ich habe alles erlebt, ich weiß, wie's läuft, mir kann keiner etwas erzählen»). Dieser Mann geriet letztlich an eine Frau, die ihm sehr deutlich zeigte, dass er sie nicht befriedigen konnte, dass sie aber durchaus in der Lage war, anderweitig vielfache Orgasmen zu erlangen. Das stürzte ihn in eine solche Krise, dass er eine anhaltende Erektionsstörung sowie eine Depression entwickelte. Sein Selbstbild vom Superlover war keiner echten Sex-Selbstsicherheit entsprungen, sondern das Produkt einer Selbsttäuschung, so dass es durch die erlebte «Ent-Täuschung» in sich zusammenfiel wie ein Kartenhaus (mehr dazu in Kapitel 6).

### **Echte Sex-Selbstsicherheit beruht auf einer starken inneren Basis**

Die «Zutaten» sind unter anderem:

- Selbstliebe
- innere Stabilität (siehe S. 28)
- Fähigkeit, auf gute Art Grenzen zu ziehen (siehe Kapitel 5)
- Fähigkeit, auf gute Art seine Bedürfnisse zu äußern (siehe Kapitel 11)
- Erfahrung – die sich vor allem durch Mut und Offenheit stetig erweitern lässt
- Wissen über die Sexualität von Männern und Frauen im Allgemeinen, über die eigene und die des Partners im Speziellen sowie über körperliche und seelische Grundlagen (siehe Kapitel 2).
- positive Rückmeldungen – die man nur bekommt, wenn man auch die Fähigkeit besitzt, auf den Partner einzugehen. Von daher haben auch Achtsamkeit und Einfühlungsvermögen einen großen Anteil am Ganzen (siehe Kapitel 9).

Zu all diesen Punkten werden Sie in diesem Buch noch sehr viel mehr erfahren.

Auch bei meiner Klientin Ines (25) würden Sie nie denken, dass sie praktisch keine Sex-Selbstsicherheit hat. Im Alltag ist sie eine extravagante Erscheinung: eine kleine, sehr zarte Schneewittchen-Schönheit, modern und stilvoll zurechtgemacht, ungemein gebildet und eine gut verdienende Künstlerin. In ihrer Sexualität jedoch knirscht es an allen Ecken und Enden. Was sie selbst am meisten stört, ist, dass sie fast nie Lust hat, zu wenig feucht wird, ihr der Verkehr Schmerzen bereitet und sie zudem andauernd befürchtet, ihrem Freund Jens im Bett zu wenig «bieten» zu können. Jens wiederum stört, dass sie weder das Liebesspiel einleitet noch einzelne Elemente initiiert und dass sie niemals leidenschaftlich-hemmungslos wird, sondern durchweg wie ein braves Engelchen wirkt: leise, zurückgenommen, ihn lieb anlächelnd. Warum das so ist, werden Sie noch er-

fahren. Auf jeden Fall besaß Ines bis vor kurzem nicht einmal genug Selbstbewusstsein, um Jens zu bremsen, wenn ihr beim Sex etwas zu viel wurde oder sie Schmerzen dabei hatte.

Ein anderes Beispiel ist Andreas (40): Stünden Sie ihm gegenüber, sähen Sie einen großen, attraktiven Mann im edlen Anzug mit tadelloser Haltung, der in jeder Chef-Etage eine gute Figur machen würde. Doch dieser beruflich sehr erfolgreiche und überaus liebenswürdige Mensch ist im Sexuellen «klein mit Hut».

Andreas wandte sich an mich, weil er im Begriff war, aus seiner Ehe auszusteigen, und ich ihm dabei helfen sollte herauszufinden, ob er das durfte. Der Entschluss fiel ihm wahnsinnig schwer, weil er seine Frau als Menschen nach wie vor sehr mochte und sie drei Kinder hatten. Trotzdem hatte er sich zwei Jahre zuvor auf eine andere Frau eingelassen und sich immer mehr in sie verliebt. Eigentlich ist Andreas kein typischer Fremdgänger: 22 Jahre lang war er ein treuer und guter Partner gewesen. Ich fragte ihn, was seine Gattin (Anne, 39) hätte tun können, damit er sich gar nicht erst auf die andere Frau eingelassen hätte. Er sollte alle Gründe auflisten. Er dachte ein Weilchen nach und sagte:

«Erstens hat Anne mit jedem Baby mehr zugenommen, und ich habe mich nicht getraut, ihr zu sagen, dass sie mit jedem Kilo Übergewicht weniger attraktiv für mich wird. Seit dem dritten Kind hat sie einen Bauch wie im siebten Monat. Das stört sie zwar auch selbst, aber sie tut nichts dagegen. Sie hat sich außerdem seit langem nicht mehr sexy angezogen, sich auch nicht mehr für mich hübsch gemacht. Ich hatte insgesamt das Gefühl, es ist ihr egal, ob ich sie begehre, weil sie mich auch nicht mehr begehrt – ja, dass sie mich nicht mal mehr so richtig als Mann sieht.

Zweitens hätte sie mir zeigen müssen, dass sie mich auch körperlich noch mag, indem sie mich manchmal in den Arm nimmt, mich küsst oder mit mir schmust.

Drittens war unser Sex so kreuzbrav und langweilig, dass er mich nicht mehr gereizt hat. Es war mehr eine Art Pflichtübung, der wir zweimal im Monat nachgekommen sind. Wenn wenigstens mal ein bisschen gegenseitiger Oralsex oder mehr als nur eine Stellung drin gewesen wäre ...»