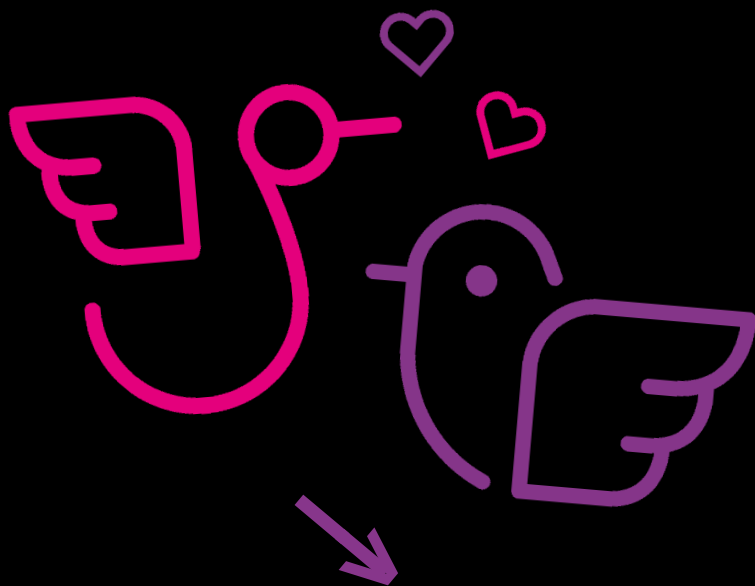


SUSANNE WENDEL
Gesundgevögelt

3.0



**Die Sex-Geheimnisse
glücklicher Paare**

SUSANNE WENDEL

Gesundgevögelt 3.0

Die Sex-Geheimnisse
glücklicher Paare

GOLDEGG

Umschlaggestaltung: Kathrin Steigerwald, Hamburg
Rechte Autorinnenfoto: H. Gattwinkel
Lektorat: Isabella Kortz www.pageturnerproduction.com

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Autor:innen und der Verlag haben dieses Werk mit höchster Sorgfalt erstellt. Dennoch ist eine Haftung des Verlags oder der Autor:innen ausgeschlossen. Die im Buch wiedergegebenen Aussagen spiegeln die Meinung der Autor:innen wider und müssen nicht zwingend mit den Ansichten des Verlags übereinstimmen.

Der Verlag und seine Autor:innen sind für Reaktionen, Hinweise oder Meinungen dankbar. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an verlag@goldegg-verlag.com.

Der Goldegg Verlag achtet bei seinen Büchern und Magazinen auf nachhaltiges Produzieren. Goldegg-Bücher sind umweltfreundlich produziert und orientieren sich in Materialien, Herstellungsorten, Arbeitsbedingungen und Produktionsformen an den Bedürfnissen von Gesellschaft und Umwelt.

ISBN: 978-3-99060-320-8

© 2023 Goldegg Verlag GmbH
Unter den Linden 21 • D-10117 Berlin
Telefon: +49 800 505 43 76-0

Goldegg Verlag GmbH, Österreich
Mommengasse 4/2 • A-1040 Wien
Telefon: +43 1 505 43 76-0

E-Mail: office@goldegg-verlag.com
www.goldegg-verlag.com

Layout, Satz und Herstellung: Goldegg Verlag GmbH, Wien
Printed in the EU

Inhaltsverzeichnis

Prolog	11
Einleitung	14
Gendererklärung	16
Keine Lust? Liegt's an der Routine?	17
Selbstverwirklichung. Auch beim Sex?	25
Vom Life-Changing-Sex zum Sex-Changing-Life	30
#Geheimnis 1: Sex.Ist.Wichtig	37
»Wie oft sollten wir ...?«	38
Zeit zu zweit	40
Eine kurze Geschichte der Lustlosigkeit	42
Der Sextrieb ist out!	47
#Geheimnis 2: Guter Sex ist kein Zufall	50
Bremse und Gaspedal – Sex ist wie Autofahren	52
Das Duale Kontrollmodell der Sexualwissenschaft	52
Was schlechter Sex mit schlechten Gewohnheiten zu tun hat	59
Rituale im Alltag, die Lust auf Sex machen	61
Selbst die schlechtesten Angewohnheiten kann man ändern!	63
#Geheimnis 3: Commitment	68
Der Trend zur Pluralität – »Liquid Love«	69
Der Trend zur »coevolutionären Liebe«	72
Wann lohnt es sich, in eine Beziehung zu investieren? ..	73
Überraschung am Dienstagvormittag	74
Das Sexleben um 180 Grad drehen	77

#Geheimnis 4: Auch.Einzeln.Glücklich	81
Selbstbefriedigung – früher und heute	83
Onanieren macht nicht blind und dumm	84
Sextoys Deluxe	85
Der Lieblings-Task in meinem Job: Sextoy-Tester	89
Stellungswechsel bei der Selbstbefriedigung	91
Die Zukunft der Masturbation: CYBERSEX	92
Mein Selbstversuch mit VR-Pornos	94
Zwei Männer in 3D	97
Männer- und Frauenpornos	100
#Geheimnis 5: Übung macht den Meister – auch im Bett	103
Lernen, wie der Körper Sex macht	105
Fünf verschiedenen Arten, aus Erregung einen Orgas- mus zu machen	108
Raum, Rhythmus, Spannung, Atmung	113
Spielt die »richtige Chemie« nun keine Rolle mehr?	115
Fast wie Sex – Tango frivol	116
#Geheimnis 6: Reden über Sex	121
Reden, ohne sich in die Augen zu schauen	123
Das König-und-Diener-Spiel	124
Ein Paradies für Neugierige	126
Abenteuer mit anderen Pärchen	129
#Geheimnis 7: Krisen gemeinsam meistern	131
Reden über schwierige Themen	133
Das Sexleben als Fluss mit Hindernissen	135
Mit schwierigen Phasen umgehen	137
Die Kunst, die Dinge ehrlich anzusprechen	138
Ab auf die Couch und miteinander reden	144
Du kannst nicht zweimal in den gleichen Fluss steigen .	146

#Geheimnis 8: Neugierig bis ins hohe Alter	149
Alter ist kein Hindernis, sondern ein Vorteil!	151
»Den Höhepunkt meines Sexlebens habe ich jetzt, mit über 90!«	153
Sexualität jenseits der Lebensmitte	158
#Geheimnis 9: Glücks-Booster Humor	161
36 Grad und es wird noch heißer	163
Mit dem Herrn Kapellmeister im Bett	166
#Geheimnis 10: Risikobereitschaft	169
Die geheime Party im Hotel	171
Wie man sich immer wieder neu verlieben kann	174
Die Feuerprobe	176
Flashback 2009	181
#Geheimnis 11: Sex Worth Wanting	186
Kink up! Am Kap der guten Hoffnung	188
Sex, der sich lohnt, gewollt zu werden	191
»Magnificent Sex« – Lektionen von herausragenden Liebhabern	194
Wie der Blick vom Gipfel eines Berges	197
Was außergewöhnliche Liebhaber ausmacht	202
Voraussetzungen für großartige sexuelle Erlebnisse	203
Prickeln = Anziehungskraft + Hindernisse	206
Epilog: Gipfelmomente	209
Anhang	213
Weiterführende Literatur, Links und Filme	213

Prolog

Ein Sonntagnachmittag im März 2021. Der Moment, als ich das dringende Bedürfnis verspüre, mir um 15 Uhr einen Aperol Spritz zu mixen. Ich brauche Alkohol. Der Corona-Lockdown macht mich fertig. Morgen ist schon wieder Montag. Und die Kinder gehen *nicht* in die Schule und in den Kindergarten, *ich* bin zurzeit ihre Lehrerin, Kindergärtnerin, Betreuerin und Köchin. Ich bespaße sie und habe sie den ganzen Tag um mich. Seit Wochen machen wir Homeschooling. Wir bekommen das alles gut hin, keine Frage, aber es laugt mich aus. Ich habe auch noch ein Unternehmen zu führen. Dazu kommen erste Wechseljahresprobleme. Sobald ich auch nur daran denke, mich über irgendwas aufzuregen, breitet sich eine Hitzewelle in meinem Körper aus, und ich würde mir am liebsten die Kleider vom Leib reißen. Ich trinke aktuell kaum noch Alkohol. Ich schlafe schlecht und mit jedem einzelnen Schluck, den ich mir am Abend gönne, noch schlechter. Also habe ich mir angewöhnt, Alkohol am späten Nachmittag zu trinken und nur in sehr kleinen Mengen. Kein Alkohol nach 19 Uhr ist mein neues Motto. Großartig. Nicht nur, dass mich zwei Schwangerschaften und zwei Kleinkinderphasen eingeschränkt haben, jetzt folgen quasi nahtlos die Wechseljahre und auch noch zwei Coronajahre. Mir fehlt das Ausgehen, das Tanzen, die wilden Partys. Ich glaube, jeder Mensch hat zwei Seiten in sich. Die eine, die gemütlich in der Jogginghose auf der Couch chillt und für die das Leben in mehr oder weniger ruhigen Bahnen verläuft. Die Seite, die entspannt und vorhersehbar ist und mit keinen großartigen Überraschungen aufwartet. Für die war Corona ein Traum. Doch es gibt die andere Seite. Die, die

sich lebendig fühlen will und über Grenzen geht, die Intensität und Abenteuer braucht wie eine Blume das Wasser. Die Seite, die sich schick macht und aufgeregt ist, weil sie abends ausgeht, in freudiger Erwartung, wem sie begegnet und was der Abend an Überraschungen bereithält.

Ich habe einen kurzen Anfall von Weltschmerz. In was für einer komischen Welt sind wir gelandet? Die schlimmsten Visionen aus Science-Fiction-Filmen der 80er-Jahre sind Wirklichkeit geworden. Es fühlt sich so an, als würde es nie zu Ende gehen. Lockdown. Dieses Wort gab es vor zwei Jahren noch gar nicht, und nun bestimmt es meinen kompletten Tagesablauf. Ich gehe zum Spirituosenschrank im Wohnzimmer. Die Kinder sind auf dem Spielplatz, Frank ist im Wald spazieren und die Stimme, die mir zuflüstert, dass 15 Uhr noch kein später Nachmittag ist, ignoriere ich. *Ich.brauche.Alkohol. Jetzt.* Die Flasche mit dem Aperol kriege ich nicht auf. Shit. Manchmal ist das so bei diesen süßen alkoholischen Getränken, die Deckel verkleben. Ich entscheide mich, stattdessen Kirschlikör zu nehmen. Der schmeckt mit Prosecco auch gut. Ich gieße beides in ein großes Saftglas und trinke es in einem Zug aus. Ich fühle mich schlagartig besser.

Etwas später gehe ich beschwingt zum Spielplatz, um meine Kinder einzusammeln. Wieder zu Hause verschanzen sich die Kids hinter ihren iPads und ich lasse sie, denn dann kann ich endlich die Texte für meinen neuen Newsletter schreiben. Ich genieße meinen leichten Nachmittagsrausch und merke, dass ich Lust bekomme. Wann hatten wir eigentlich zuletzt Sex? Gefühlt ist es Wochen her. Zweisamkeit ist in der letzten Zeit viel zu kurz gekommen. Wir gehen sonst gern in Stundenhotels oder auf Partys – doch in den vergangenen Monaten war alles geschlossen. Frank kommt aus dem Wald zurück, und ich beschließe, dass wir jetzt einen Quickie haben, bevor er sich auch wieder hinter seinem Computer verschanzt. »Hey, lass uns Liebe machen«, flüstere ich ihm ins Ohr, noch bevor er seine Jacke ausgezo-

gen hat. Sowas habe ich tatsächlich noch nie gemacht. Ihn einfach so überfallen, an einem Sonntagnachmittag. Völlig ungeplant. Er grinst mich an. »Jetzt gleich?« Ich nehme seine Hand und führe ihn in den Keller. »Ja, jetzt!« Wegen der Kinder habe ich keine Bedenken. Solange sie vor ihren viereckigen Geräten hocken, könnte man das Haus um sie herum abtragen, ohne dass sie es merken. Es wird ihnen garantiert nicht auffallen, wenn ihre Eltern für 20 Minuten im Keller verschwinden. Juhu, ab auf die alten Tobe-Matratzen! Wir kuscheln uns aneinander, neben zwei Kuschtieren und einer halbleeren Tüte Chips. Ich muss noch kurz darüber nachdenken, dass wir gerade typischen Elternsex haben: ab auf die Matratze, während die Kinder was gucken. Dann schalte ich meine Gedanken aus und lasse mich von einer Welle der Lust hinwegtragen.

Das Gefühl dieses Nachmittags wirkt noch lange nach. »Die Schönheit der Sexualität liegt nicht in ihr, sondern in uns.« Dieser Ausspruch des US-amerikanischen Sexologen David Schnarch kommt mir am Abend beim Einschlafen in den Sinn. Wieso machen wir sowas nicht öfter? Ich gebe zu, einfach so Sex zu haben, fällt auch uns manchmal schwer, vor allem, wenn das Leben sich gerade mühevoll und stressig anfühlt. Eines meiner Credos ist, dass wir sexuelle Erlebnisse kreieren können, dass wir es *müssen*, wenn der Alltag übermächtig wird. Es braucht diesen Moment, wo sich einer von beiden traut, aus den normalen Alltagsmustern auszuweichen und die Führung zu übernehmen. Den anderen vielleicht sogar zu überrumpeln und mitzureißen. Das geht freilich nur mit einem Partner, der das mitmacht und nicht anfängt zu diskutieren. Mein Mann und ich, wir haben lange daran gearbeitet, viele Jahre. Jeder für sich und wir zusammen. Und wir arbeiten immer noch daran. Für ein gutes Sexleben braucht es Einsatz. Wie für alles andere im Leben auch, wenn es richtig gut werden soll. Manchmal darf das auch ein Glas Prosecco mit Kirschlikör am Nachmittag sein.

Einleitung

Es gibt sie, die Paare mit dem grandiosen Sex. Niemand hat bisher eine Statistik über sie geführt, aber ich behaupte: In der westlichen Welt und gerade bei uns, in der Mitte Europas, leben vergleichsweise viele von ihnen. Paare, die mehr und besseren Sex haben als der Durchschnitt – und glücklicher sind.

Was machen sie anders als der Rest? Was ist ihr Erfolgsmodell? Was sind ihre Geheimnisse? Was können wir von ihnen lernen? Darum geht es in diesem Buch. Ich forsche mittlerweile seit mehr als 15 Jahren im Themenfeld erfüllter Sexualität. Ich habe Hunderte Bücher, Artikel und Studien gelesen. An zig Seminaren und Workshops teilgenommen. Interviews mit Experten geführt. An der Hochschule studiert und eine Masterarbeit über *Life-Changing-Sex* geschrieben. Und ich habe selbst alles Mögliche ausprobiert und bereits mehrere Bücher über Sexualität und Beziehungen veröffentlicht. Mein Ziel war schon immer, die Neugier auf Sexualität und ihre unendlich vielen Facetten zu wecken. Es gibt so viel zu entdecken! Ich will Menschen mit meiner Begeisterung für dieses Thema anstecken und mitreißen. Mit diesem Buch möchte ich dich, liebe Leserin und lieber Leser, einladen, das nächste Level deiner Neugier zu betreten.

In diesem Buch geht es nicht um sexuelle Probleme und darum, wie man sie löst. Es geht um Menschen, die Lösungen gefunden haben.

Ich habe eine Mission. Mit diesem Buch will ich Grenzen sprengen und neue Perspektiven aufzeigen. Ich will einige der veralteten Moralvorstellungen, die immer noch in unseren Köpfen stecken und uns von unserem Glück abhalten, zerstören. Die Latte hängt hoch. Gesundgevögelt 3.0 beschäftigt sich mit Sex, Liebe, Ekstase und glücklichen Beziehungen. Ja, es geht ums Glücklichsein. Leute mit einem erfüllten Sexleben *sind* glücklicher als diejenigen, die keinen guten Sex haben. Das liegt auf der Hand. Sie sind gelassener, entspannter und können mit Schwierigkeiten im Leben anders umgehen, weil sie eine der wichtigsten Ressourcen für Glück und Entspannung zu nutzen wissen.

Natürlich heißt das nicht, dass Paare mit grandiosem Sex rund um die Uhr glücklich miteinander sind. Keineswegs. Es heißt auch nicht, dass sie keinen Stress und keine Krisen haben. Ihr Leben verläuft in Hochs und Tiefs wie bei allen anderen auch. Aber sie gehen anders mit Herausforderungen, Problemen und Rückschlägen um.

Ganz. Anders.

Paare, die ein erfülltes Sexleben haben, fühlen sich mehr miteinander verbunden und lieben sich intensiver. Ihre Power potenziert sich, weil sie verstehen, wie sie sich gegenseitig glücklich machen können. Vielleicht sind sie sogar die glücklichsten Menschen auf diesem Planeten. Wer happy ist, hat kein Interesse daran, andere zu ärgern. Wenn wir mehr guten Sex und glückliche Paare hätten, gäbe es weniger Kriege auf der Welt.

Natürlich soll das Buch auch eine Inspiration für alle Singles sein, die sich eine dauerhafte Beziehung mit einem intensiven Sexleben wünschen und noch den passenden Liebblingsmenschen dafür suchen. Alles, was ihr hier lest, könnt ihr in eure Partnersuche einbeziehen. Traut euch, von vornherein zu sagen, was ihr wollt – und steht dazu, wer ihr seid. Das ist das Wichtigste und spart viele Umwege.

Keine Lust? Liegt an der Routine?

Unbemerkt hat sich in den letzten Jahrzehnten in unseren Köpfen die Annahme breitgemacht, dass Sex in langfristigen Beziehungen routiniert, langweilig und schwierig wird. Diese Annahme ist mittlerweile so sehr verbreitet, dass sie gar nicht mehr infrage gestellt wird. Buchtitel, wie »Guter Sex trotz Liebe« von dem bekannten deutschen Sexualwissenschaftler Prof. Ulrich Clement bringen es auf den Punkt.

»Wir lieben uns, aber die Leidenschaft ist nicht mehr da«, sagen demnach sehr viele Langzeitpaare, und das Thema wird überall in den Medien breit thematisiert. Tatsächlich zeigt sich Lustlosigkeit in der Sexualtherapie und -beratung seit der Jahrtausendwende als das größte Problemfeld.

Es gibt viele Gründe, keine Lust mehr aufeinander zu haben: Wenn Paare Eltern werden, wird es mit dem Sex schwierig, weil es vor allem um die Kinder geht. Mit der Dauer der Beziehung sinkt die sexuelle Attraktivität des Partners, darüber gibt es viele Studien. Beruflicher Stress ist für viele Paare ein Lustkiller, dazu kommen noch viele weitere Faktoren im Alltag, die Sex einfach sehr anstrengend erscheinen lassen. Viele Paare treffen sich aus Gewohnheit sexuell auf dem kleinsten gemeinsamen Nenner, also bei den Handlungen, von denen sie wissen, dass sie funktionieren und keine besonderen Anstrengungen und Risiken be-

inhalten. Sie vollführen ihr Standardprogramm und bleiben dabei. In vielen Beziehungen schaffen die Partner es nicht, ein inspirierendes Sexleben zu kreieren, obwohl sie sich innerlich beide danach sehnen. Kurioserweise behaupten sie gleichzeitig, dass sie sich lieben. Manchmal sogar, dass sie sich sehr lieben. Sie sind davon überzeugt, ein großartiges Team zu sein. Mehr Sex wäre zwar schön, aber zur Not geht es auch ohne. Eine hohe Priorität genießt der Sex nicht. Das ist ein Fehler. Und eine Illusion. Denn Sex *hat* eine hohe Priorität. Sexualität zu leben, ist für den allergrößten Teil der Menschen ein Grundbedürfnis, das man nicht einfach »weglieben« kann. Mir haben schon sehr viele Klienten anvertraut, dass es sie fast zerreißt, dass ihr Partner sexuell nicht so mitzieht, wie sie es sich wünschen.

Menschen ohne Sex bilden sich vielleicht ein, dass sie ihn nicht brauchen. Es gibt auch tatsächlich Menschen mit der sexuellen Identität »asexuell«, das sind aber weniger als ein Prozent. Alle anderen machen sich was vor. Sie würden ihre Meinung sofort ändern, wenn sie erleben würden, wie gut guter Sex tut.

Was ist »guter Sex«?

Und was ist der bestmögliche Sex? Wir denken, wir wüssten es. Blöderweise können wir aber in den wenigsten Fällen das, was wir im Kopf haben, mit unserer eigenen sexuellen Realität in Einklang bringen. Denn Sexualität ist etwas höchst Individuelles. Und manchmal muss man, um zu grandiosem Sex zu kommen, erst mal alles vergessen, was man über grandiosen Sex denkt. Ich stelle in meinen Vorträgen und Coachings gern folgende Frage: »Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie zufrieden bist du mit deinem Sexleben?« Die meisten dümpeln irgendwo in der Mitte herum. Und wenn ich frage: »Was wäre denn deine 10?«, sagen mir erstaunlich

viele Leute, dass sie keine Ahnung haben. Weil sie noch nicht angefangen haben, es für sich selbst herauszufinden.

Jede Gesellschaft hat ihre unausgesprochenen Grundannahmen, Moralvorstellungen, Codes und Regeln. Diese sind nicht wie die Zehn Gebote auf zwei Tontafeln geschrieben, sondern unterschwellig in unserem kulturellen Wissen verankert und uns überhaupt nicht bewusst. Dennoch richtet sich unser komplettes Denken und Handeln nach ihnen. Beispielsweise denken wir, dass grandioser Sex mit Geschlechtsverkehr, mit der Vereinigung, enden muss. Bei manchen Paaren ist das tatsächlich so, dass sie die besten Höhepunkte beim Geschlechtsverkehr erleben, aber das gilt längst nicht für alle. Das hat schon allein anatomische Gründe. Nicht jeder Penis kann in jeder Vagina die gleiche Lust erleben und erzeugen.

Machen wir ein Experiment. Schauen wir uns doch einmal an, was wir kulturell unter gutem Sex verstehen. Der ideale Sex, so wie wir ihn uns in der westlichen Kultur vorstellen, könnte ungefähr so aussehen:

Ein gut gebauter, sportlicher Mann mit einem stattlichen Penis verführt nach allen Regeln der Kunst eine hübsche, schlanke Frau. Er flirtet mit ihr, wirbt um sie mit Blicken, Gesten und Berührungen. Beide sind jung, gutaussehend, haben eine Topfigur. Sie sind verliebt und fallen leidenschaftlich übereinander her. Er tut, wie von Zauberhand, genau das, was sie heiß macht (sie reden aber kein Wort miteinander). Er küsst sie, streichelt sie. Sie schließt die Augen und kann sich komplett fallen lassen. Sie ist willig und geil, sie begehrt ihn und stöhnt lustvoll bei allem, was er tut. Zwischendurch schaut sie ihn bewundernd an. Es knistert zwischen den beiden, man kann die Erotik spüren. Natürlich gibt es auch ein ausgiebiges Vorspiel mit leidenschaftlichen Küssen, vielleicht verwöhnen sie sich gegenseitig mit dem Mund. Beide werden dabei immer erregter, bis sie sich schließlich vereinigen. Sein Penis in ihrer Vagina. Passt genau. Jetzt dauert es nur noch wenige Minuten. Die Bewegungen werden schneller.

Sie wechseln zwischendurch die Stellung, atmen im gemeinsamen Rhythmus, immer heftiger, stöhnen. Dann erreichen beide kurz hintereinander den Höhepunkt, die Frau zuerst. Aaaaahhhhh.

Soweit die Theorie.

Die Wahrheit ist: Niemand hat tatsächlich Sex
nach dieser Choreografie. Wirklich: Niemand.

- Junge Menschen haben in der Regel zu wenig Erfahrung, um eine solche Choreografie zu beherrschen. Das tun eher die älteren, die haben aber Bauchansatz und Falten.
- Es ist selten, dass Paare beim gemeinsamen Geschlechtsverkehr gleichzeitig zum Orgasmus kommen. Viel häufiger befriedigen sie sich nacheinander gegenseitig, mit der Hand, dem Mund oder mit einem Vibrator.
- Nur wenige Männer beherrschen die Kunst der sinnlichen Verführung, und die, die es tun, sind auch eher die älteren. Oder die schwulen.
- Nur wenige Frauen schaffen es, Sex zu haben, ohne wenigstens einmal etwas zu beanstanden oder die Augen zu verdrehen.
- Männer fühlen sich oft überfordert mit dem Wunsch der Frauen, »sich fallen lassen zu können«. Vor allem, wenn die Frau mit diesem Wunsch sehr dominant ist.
- Ein sehr großer Penis ist sowohl für Männer als auch für Frauen in der Realität meistens eher ein Problem als ein Jackpot.

Guter Sex »passiert« nicht einfach. Weder Männer noch Frauen können Gedanken lesen. Paare, die guten Sex haben, sind die ganze Zeit in Kommunikation miteinander, körper-sprachlich, mit Blicken, mit Worten. Manchmal albern sie auch zwischendurch herum.

Dies sind nur einige Beispiele dafür, dass die Realität eine andere ist, als die Bilder in unserem Kopf uns weismachen wollen. Wir wurden belogen über den Sex. Seit Hunderten von Jahren. Heute sind wir endlich an dem Punkt, der Wahrheit ins Auge blicken zu können. Dass wir es dürfen. Dass wir es müssen!

Wenn ich Paare in Swingerclubs beobachte – und die nehme ich jetzt mal als Referenz, denn in fremde Schlafzimmer konnte ich noch nicht reingucken –, zeigt sich mir ein anderes Bild als das oben beschriebene. Viele sitzen erst mal stundenlang an der Bar oder beim Essen. Anstelle von gekonnten Verführungsszenarien schlägt einer von beiden vor: »Komm, wir schauen mal, was so los ist.« Sie haben normale Körper und sind eher in einem mittleren oder höheren Alter. Vielleicht kommen sie mit einem anderen Pärchen ins Gespräch und manchmal entwickelt sich mehr daraus. Im besten Fall ein Dreier, ein Vierer, eine Orgie oder ein Blubber-Bad im Whirlpool mit zehn Leuten. Es braucht aber einiges, damit es so weit kommt, und solche Erlebnisse hat man auch keineswegs jedes Mal. Manchmal ist man um 23 Uhr wieder zu Hause, weil einfach nicht die richtigen Leute da waren oder einer von beiden zu müde war.

Nichtsdestotrotz gibt es gerade unter den Swingern sehr viele sehr zufriedene Paare. Denn gerade, weil sie eine intensive Kommunikation miteinander pflegen, sich darüber abstimmen, was sie wollen und was nicht, und einen Großteil der frommen Moral hinter sich lassen konnten, haben viele von ihnen ein erfüllteres Liebesleben und damit auch eine bessere Beziehung. Der US-amerikanische Sexualwissenschaftler Bernie Zilbergeld schreibt in seinem Buch »Die

neue Sexualität der Männer«: »Ist Sex in langfristigen Beziehungen wirklich so schlecht, wie das überall vermittelt wird? Für manche Paare offensichtlich ja. Aber ›manche Paare‹ heißt noch lange nicht die Paare im Allgemeinen. Es mag Sie vielleicht überraschen, aber ich habe keine Beweise für die Vorurteile gefunden, dass Sex in langfristigen Beziehungen weniger frei, weniger effektiv oder weniger befriedigend sei als Sex unter Singles oder in Affären.« Man könnte sich fragen: Kann der Sex im Laufe längerer Beziehungen und mit zunehmendem Alter vielleicht sogar besser werden?

Fortsetzung im Buch...



gesundgevögelt-Shop



Alles rund um die schönste Sache der Welt!

Bücher, CDs, Webinare, Tickets für Live-Events und Online-Kurse:



RABATTCODE:

Käufer dieses Buches erhalten mit dem Rabatcode **BUCHRABATT_3.0** einmalig **25 Euro Rabatt** auf einen »gesundgevögelt« Online-Kurs.



www.gesundgevoegelt.de

