

Spontaner Sex – geplanter Sex

LIEBESRATGEBER Männer wollen spontanen Sex, Frauen wünschen sich Zeit, sich darauf einzulassen. Wie ist dies, abgesehen von Zeiten der Verliebtheit, zwischen den Geschlechtern vereinbar?

In längeren Beziehungen vergrössert sich der Traum vom leidenschaftlichen sexuellen Austausch, während im Alltag das sexuelle Begehren abnimmt.

Sexuell aktiv zu bleiben, ist für Männer, vor allem in jungen Jahren, kein Problem. Das männliche Hormon Testosteron fördert unter anderem den Wunsch nach Sexualität, unabhängig von Stimmung und Stress.

Hormonell werden die meisten Frauen rund um den Eisprung angeregt, spontan Lust auf Sex zu haben. Ansonsten wollen Frauen in Stimmung sein, zuerst entspannen, reden, die Kinder versorgt haben, bevor sie sich einlassen. Bis dahin

ist es im Alltag häufig schon spät am Abend. Müdigkeit fördert die Lust auf Sex nicht. Meist wird der spontane Sex zum – unausgesprochenen – geplanten Sex am Wochenende oder zum vertagten Traum, dessen Druck nach Erfüllung beide frustriert.

Ist sexuelle Lust planbar?

Kann sexuelle Lust überhaupt geplant werden? Ja, wie alle Lustgefühle, denen Menschen nachgehen. Wer spontan Lust auf Kuchen hat, muss ihn erst backen oder kaufen. Füllt der Duft eines Kuchens den Raum, reagiert der Gaumen, und es kann Lust auf Appetit entstehen. Vorfreude ist Teil der Lust.

Sie nährt sich aus positiver Erfahrung. Vereinbart ein Paar den Zeitpunkt des Liebesspiels, erhält das gemeinsame Bedürfnis nach Nähe und Sexualität ein Zeitfenster.

Damit Überraschung und Neugier die geplante Begegnung beleben, kann das Paar im Voraus ausmachen, wer für den ersten Schritt zuständig ist. Phantasien im Vorfeld bereichern und unterstützen die sexuelle Lust und aktivieren die Kreativität der Verführung zum Liebesspiel. Im Liebesspiel wird jene Spontaneität geweckt, die aus dem Dialog des Augenblicks entsteht.

Über Tun entsteht Erfahrung. Das ist bei der Sexualität nicht anders wie beispielsweise bei den Ferien. Manchmal gelingen sie nicht, und dennoch planen Paare erneut gemeinsame Auszeiten. Männern bringt geplante

Sexualität den Gewinn, dass sie wieder stattfindet. Frauen ermöglicht die Planung, weg vom Druck, neue sexuelle Begegnungen zu gestalten. Dies weckt Lust auf mehr, auch auf spontanen Sex.

Die Autorin



Esther Elisabeth Schütz ist klinische Sexologin. Sie leitet das Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie an der Brauereistrasse 1 in Uster.

www.sexualtherapie.ch

www.sexualpaedagogik.ch