

DER GUTE RAT

«Ich mache mir selbst Druck»

Beim Sex kann ich manchmal nicht so lange, wie ich gerne möchte. Oftmals komme ich früher, als ich mir das vorstelle. Meine Freundin sagt mir, dass es nicht so schlimm ist, da sie danach ja trotzdem auf ihre Kosten kommt. Ich denke oftmals davor schon, heute muss es klappen. Das Ganze macht mir Druck und ich weiss nicht, wie ich damit umgehen soll.

Durchschnittlicher Geschlechtsverkehr dauert 3,4 Minuten. Viele haben die Vorstellung, dass die Penetration sich Stunden hinziehen muss. Dabei wird oft das Vorspiel weniger wichtig bewertet als die Penetration. Was schade ist, da dies viel Potenzial bietet. Das Vorspiel lässt sich ausbauen und erweitern. Das lineare Denken auf den Orgasmus hin kann erweitert werden durch Zärtlichkeit und erotische Berührung.

Nehmen Sie sich Zeit als Paar und schreiben Sie auf ein Blatt Papier: «Guter Sex ist auch noch, wenn...», ergänzen Sie gemeinsam diesen Satz mit Ideen, die Ihnen dazu einfallen. Sie könnten erstaunt sein, was Ihnen alles in den Sinn kommt.

Viele Paare denken, dass Sexualität im Alltag keine Rolle spielt. Doch das Vor-



«Für viele Männer steckt hinter diesem Problem auch das Thema Leistung.»

David Siegenthaler
Paarberatung und Mediation

spiel für den nächsten Geschlechtsverkehr beginnt bereits nach dem Ende des letzten Sex. Es geht oftmals darum, sich begehrt zu fühlen als Mann oder Frau! Zu

spüren, eine Einzigartigkeit und Wichtigkeit zu haben für den Partner, die Partnerin. Flirten, Komplimente und Zärtlichkeit im Alltag stützen das. Kommen Sie ins Gespräch und fragen Sie sich gegenseitig, was Sie aneinander attraktiv und scharf finden.

Vermutlich werden Ihnen aber auch Ihre Gedanken, «dass es nicht klappen könnte», im Weg stehen. Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin ab, was Sie stattdessen machen könnten, wenn Sie früher als geplant kommen. Fragen Sie, wie sie auf Ihre Kosten kommt und wie sie ihren eigenen Orgasmus erlebt. Eine weitere Möglichkeit ist, die Gedanken auch einfach mal zu erlauben und sie sogar zu planen: «Heute will ich mit Absicht früh kommen.»

Für viele Männer steckt hinter diesem Problem auch das Thema Leistung. So wird das Thema mit dem Selbstwert gekoppelt. Ergo, nur wenn ich etwas leiste, bin ich etwas wert. Wenn Sie also neue Wege finden, um sich selbst zu lieben und wertzuschätzen, kann dies auch den Druck auf die Sexualität verringern.

*David Siegenthaler, Paarberatung
und Mediation im Kanton Zürich,
Beratungsstelle Uster*