

Manchmal ist es pure Lust

Das Abenteuer der ersten Nächte

Bearbeitet von
Heike Olbrich

1. Auflage 2015. Taschenbuch. 336 S. Paperback

ISBN 978 3 596 30121 8

Format (B x L): 12,5 x 19 cm

Gewicht: 373 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie: Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Unverkäufliche Leseprobe aus:

Olbrich, Heike
Manchmal ist es pure Lust
Das Abenteuer der ersten Nächte

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Vorwort

Erste Nächte sind Abenteuer. Sie sind aufregend, spannend und riskant. Wenn man sie besteht, fühlt man sich unglaublich gut und ist stolz. Nur wenige Momente im Leben sind so prickelnd wie die erste Nacht mit einem neuen Mann. Was interessiert uns der ausgeschöpfte Dispokredit, der lästige Streit mit der Kollegin oder das trübe Grau-in-Grau des Novembers, wenn wir ahnen: Heute Nacht passiert es! Schon die Vorstellung hebt unsere Laune. Wir fühlen uns lebendig bis in die Haarspitzen, sprühen vor Lebenslust und finden uns umwerfend.

Und wenn es dann endlich zur Sache geht, klappt alles wie am Schnürchen. Der Sex ist gigantisch, inklusive gleichzeitiger Mega-Orgasmen – oder bei Ihnen etwa nicht? Was man auch über erste Nächte liest oder im Kino sieht, ist meist die Jubel-Variante. Alles ist traumhaft. Doch wie ist es tatsächlich? Halten erste Liebesnächte, ob One-Night-Stand oder Auftakt einer Paarbeziehung, was wir uns von ihnen versprechen? Schließlich können Abenteuer auch scheitern und schlimmstenfalls nichts als Katzenjammer hinterlassen.

Ich wollte wissen, was Frauen wirklich in ersten Nächten erleben. Ist es »pure Lust«, wie eine Frau erzählt, oder eher purer Stress? Oder beides gleichzeitig? Darüber habe ich in

den letzten Monaten mit knapp fünfzig Frauen (und einer Hand voll Männern) gesprochen. Die Erfahrungen der Frauen zeigen auffallende Gemeinsamkeiten und Tendenzen. Eine gute Nachricht gleich vorweg: Wie Sie sich am Morgen danach fühlen, ob euphorisch oder verkatert, liegt in erster Linie an Ihnen. Sie haben sehr viel mehr Einfluss auf Ablauf und Stimmung, als Sie wahrscheinlich immer annehmen. Es liegt in Ihrer Hand und nicht in der des Mannes, mit dem Sie das Bett teilen.

Auf der Suche nach Antworten, wie man das Abenteuer *erste Nacht* am besten angeht, sprach ich mit einer Reihe von Fachleuten. Sie arbeiten beispielsweise als Sexualtherapeut oder Verhütungsexpertin, betreiben eine Flirtschule oder eine Seitensprungagentur oder beschäftigen sich mit der Psychologie der Partnerwahrnehmung. Mich interessierte ihre professionelle Sicht auf das Thema.

Was genau waren die Fragen, denen ich nachgegangen bin? Erstens: Was passiert im Vorfeld, beim Kennenlernen und Näherkommen? Worum geht es Frauen in der ersten Nacht – *nur um Sex?* Welche Männer kommen infrage und wer trifft wann die Entscheidung *zu mir oder zu dir?*

Zweitens: Was geschieht währenddessen? Wo liegen die Hoffnungen und Sehnsüchte, Aufregungen und Stolpersteine in der ersten Nacht?

Und drittens: Wie geht es danach weiter? Woran liegt es, ob die Atmosphäre entspannt oder bekloppen ist? Und wann, wie und woran entscheidet sich beispielsweise, ob es bei der einen Nacht bleibt oder ob es eine Fortsetzung geben wird?

In den Gesprächen ist mir immer wieder aufgefallen, dass die Paare nicht allein im Bett (oder wo auch immer) liegen. Es gibt geheime Mitspieler, die erste Nächte unnötig ver-

komplizieren: die Mythen über guten Sex im Allgemeinen und erste Nächte im Besonderen, die Mythen über Männer und die über Frauen. Und weil diese Vorstellungen immensen Einfluss auf uns, unser Bild vom Partner und auf unser Liebesleben haben, nehme ich sie zuerst kurz unter die Lupe.

Bei meiner Recherche kristallisierten sich die entscheidenden Bedingungen für gelungene erste Nächte heraus. Woran liegt es, dass sie schön werden, und was kann man dazu beitragen? Was müssen Frauen wissen, was sollten sie tun und was besser lassen? Sie müssen zum Beispiel lernen, beim Sex nur auf sich selbst zu hören. Und vor allem müssen sie ihre Köpfe entrümpeln von falschen Vorstellungen und unrealistischen Erwartungen.

Um auf das Bild des Abenteuers zurückzukommen: Wer den Mount Everest besteigen will, wird nicht einfach in Badehosen losgehen und hoffen, dass es schon gut geht. Es ist überlebenswichtig, dass Sie Ihre Fähigkeiten einschätzen können, dass Sie wissen, wo Sie stark und wo Sie anfällig sind. Sie müssen die Situation realistisch einschätzen, den richtigen Zeitpunkt wählen, also nicht unbedingt bei Schneegestöber aufbrechen. Es bringt auch nichts zu schmollen, weil der Gletscher tatsächlich abweisend, kalt und hart ist und sich nicht plötzlich als sonnige Wiese entpuppt. Und wenn Sie Kokospalmen auf einem Achtausender suchen, sind Enttäuschungen vorprogrammiert.

Erste Nächte haben ihre Tücken, keine Frage. Aber vor allem haben sie das Zeug zu aufregenden Stunden, lustvollen Begegnungen und wahren Glücksmomenten.

Teil 1

Mythen und Märchen rund um Sex

Erste Nächte sind grundsätzlich aufregend und schön. Immer. Sie sind zärtlich, orgiastisch, lustvoll. Schamlos und wild. Keine Frage. Probleme, sich nackt zu zeigen oder dem anderen zu sagen, wie man es denn gerne hätte, sind uns fremd. Dass einer von beiden rechtzeitig ein Kondom ins Spiel bringt, ist selbstverständlich. Und mit einem schalen Gefühl wacht man auch nicht mehr auf am nächsten Morgen. So einfach ist das heute.

Und überhaupt: Wie gut, dass wir so aufgeklärt sind und dass über Sex alles gesagt ist! Vorbei die Zeiten, in denen es peinlich war, mit einem Liebhaber über Sexuelles zu sprechen. Und vorbei die Zeiten, in denen man die »bösen« Worte nicht in den Mund nehmen durfte – damals, als man sich noch schämte.

Das Einzige, was Sex im Allgemeinen und in ersten Nächten besonders für Frauen manchmal so kompliziert macht, sind Männer. Die wollen nämlich nur Sex, und davon so viel wie möglich. Gefühle, Zärtlichkeit und Intimität interessieren sie nicht. Und gibt man ihnen zu schnell, was sie wollen, ist man gleich unten durch.

Die Spezies Mann ist die alte geblieben, während Frauen sich rasant verändert haben. Moderne Frauen wissen nämlich nicht nur haargenau, was ihnen gut tut, sie nehmen sich

auch unbeirrt, was sie brauchen. Ohne Zögern, ohne Zweifel, ohne Hemmungen. Der Krampf in den Betten ist Schnee von gestern. Auch danach ist es jetzt einfacher: Ruft der Mann, mit dem man eine Nacht verbracht hat, später nicht mehr an, wird nicht mehr stundenlang mit der besten Freundin beratschlagt, ob er die Nacht blöd fand. Oder ob er enttäuscht ist. Oder eine Freundin hat. Oder doch nur die Telefonnummer verloren. Selbstbewusst wie Frauen heute sind, nehmen sie selbst die Fäden – und den Hörer – in die Hand. Wäre doch gelacht.

Eigentlich wissen wir es besser. Wir wissen, dass gerade die ersten Nächte ihre Tücken haben und längst nicht immer reibungslos verlaufen. Dass wir nicht nur orgiastischen Sex haben, wie man uns glauben lassen will. Wir wissen, dass Männer keine allzeit bereiten Sexmaschinen sind. Und dass Frauen trotz aller Auf- und Abgeklärtheit noch ein gutes Stück davon entfernt sind, selbstbewusst ihr Sexleben zu gestalten.

Wir haben ganz vertrackte Mythen und Klischees über Männer, Frauen und Sex verinnerlicht, ob wir es wahrhaben wollen oder nicht. Selbst wenn wir versuchen, uns nicht von diesen Bildern leiten zu lassen, bleiben sie doch ein resisterter Teil unseres Denkens. Es ist ähnlich wie in dem alten Werbespot-Klassiker von Lenor: Da liegen wir matt und lächelnd nach einem ersten Versuch mit einem neuen Mann im Bett und sind uns sicher, dass es so ganz in Ordnung war für beide. Und plötzlich erscheint unser anderes Ich und flüstert uns ins Ohr: »Meinst Du, er findet Dich toll?« – »Warst Du nicht viel zu verkrampt?« – »Andere Frauen sind bestimmt aktiver und hemmungsloser.«

Wir richten uns nach imaginären Zielvorgaben und glauben, dass es *die* idealtypische erste Nacht gibt oder *die* eine

Art, guten Sex zu haben. Wer es anders treibt, macht etwas falsch. Aber es sind nicht allein sexuelle Mythen, denen wir auf den Leim gehen: Es ist auch unsere Vorstellung, wie Männer *in Wahrheit* sind und was Männer *eigentlich* von Frauen wollen. Und damit nicht genug: Wir stressen uns vollkommen überflüssig damit, dem Bild einer perfekten Frau zu entsprechen. Und die ist stark, attraktiv und hat ein gesundes, ungebrochenes Selbstwertgefühl.

Sie sind verdammt hartnäckig, diese Bilder, wie Frauen, Männer, guter Sex und erste Nächte sind und zu sein haben. Sie bestimmen unsere Einstellung und Erwartungen und sind die Brille, durch die wir uns selbst im Bett beobachten. Wenn wir davon überzeugt sind, dass alle Singles permanent traumhafte One-Night-Stands haben oder alle anderen Frauen nackt ganz unbefangen sind, dann erzeugt das Neid, und vor allem unnötigen Druck. Die Konsequenz? Wir plagen uns mit überflüssigen Fragen und schaffen Probleme, wo keine sein müssten. Wir sind frustriert und verkrampft. Vor allem verzichten wir freiwillig auf eine ganze Menge Spaß!

Grund genug, die Mythen und Märchen unter die Lupe zu nehmen. Und gründlich auszumisten.

1. Mythen über Sex

Was Sie schon immer über Sex wissen wollten, aber nicht zu fragen wagten. Dieser Filmtitel von Woody Allen war in den siebziger Jahren noch eine kleine Provokation, heute lockt er niemanden mehr hinter dem Ofen hervor. Kaum ein Thema ist in den Medien so ausgequetscht worden wie Sexualität. Ob SM, Fetischparty oder Swingerclub – über alles und jedes haben wir in den letzten Jahren bis zum Überdruss gelesen, gesehen, gehört. Wir kennen die Brustumfänge diverser Filmsternchen, plädieren für Pornos von Frauen für Frauen und erläutern beim Abendessen unterschiedliche Techniken des Genitalpiercing. In alle sexuellen Geheimnisse sind wir eingeweiht. Uns ist nichts mehr fremd. Wer sollte da noch Fragen haben? Über Sex ist alles gesagt und gezeigt. Was noch vor wenigen Jahren als schmuddelig und obszön galt, ist salonfähig geworden.

In der Welt dreht sich alles um Sex

Die Konsequenz: »Die schönste Sache der Welt« hat sich endlich aus der muffigen Ecke verschämter Moral befreit. Und die Kehrseite: Aus der Kür ist die Pflicht geworden. Sexualtherapeuten wie Ulrike Brandenburg, die im Univer-

sitätsklinikum Aachen arbeitet, wissen schon seit längerem, dass die geltenden sexuellen Normen viele Menschen krank machen und dass die übergroße Beschäftigung der Medien mit der Lust das private Vergnügen erheblich schrumpfen lässt. Wer täglich Sendungen wie *Tangas*, *Transen*, *Titten* anschaut, wer die hundert lustvollsten Stellungen in Hochglanzzeitschriften betrachtet, verliert die Lust, auch nur eine dieser Stellungen selbst auszuprobieren. Das sexuelle Überangebot macht träge und satt. Eine Tendenz, die der Hamburger Psychoanalytiker Micha Hilgers bestätigt: »Während die wachsende öffentliche Lust immer bizarre Formen annimmt, schrumpft die private Lust zu zweit.«¹

Durch die permanente Berieselung sind wir felsenfest davon überzeugt, die Welt drehe sich um Sex. Wir befürchten im Stillen, dass alle anderen ein phantasievoller Sexleben haben als wir selbst, was sie mindestens fünfmal pro Woche unter Beweis stellen. Und bekommen wir nicht täglich Menschen im Fernsehen präsentiert, schwitzend in Swingerclubs oder stöhnend in Handschellen, die unsere Nachbarn sein könnten? Unweigerlich bleibt es hängen, dieses Gefühl, dass alle anderen sexuell aktiver, freier oder wenigstens experimentierfreudiger sind.

Es gibt wohl kaum ein Thema, über das so viele falsche Behauptungen und scheinbare Gewissheiten kursieren wie zum Sex! Daher zunächst einige Fakten:

Wir haben mehr Sex als früher

Keineswegs. Weder mit festen noch mit wechselnden Partnern. Da sprechen die Zahlen eine deutliche Sprache, wie der Frankfurter Sexualforscher Martin Dannecker betont: »Zu Hause hat sich nichts verändert. Es gibt nicht mehr Sex, auch nicht mit wechselnden Partnern.«²

Die Neigung zu Seitensprüngen ist gewachsen

Im Gegenteil. Man glaubt es kaum, aber die Paare von heute sind viel treuer als noch vor zwanzig Jahren.³ Was aber in festen Beziehungen erheblich zugenommen hat, ist die Häufigkeit der Selbstbefriedigung bei Männern und Frauen.⁴

Frauen kommen ständig und gewaltig

Schön wär's. Aus statistischen Untersuchungen in Deutschland geht aber leider hervor, dass tatsächlich 70 Prozent (!) aller Frauen nur schwer oder kaum einen Orgasmus erreichen.⁵ Und bei einer Umfrage des Meinungsforschungsinstitutes INRA antwortete mehr als ein Drittel der Frauen, dass sie sich ein interessanteres und spannenderes Sexualleben wünschten.⁶

Singles haben mehr Sex

Eindeutig nicht. Tatsächlich finden über 90 Prozent aller sexuellen Akte in festen Partnerschaften statt. Der Hamburger Sexualforscher Gunter Schmidt meint süffisant: »Das Single-Dasein ist ein Zustand, in dem man mit viel Aufwand wenig Sex hat.« Das Bild der fröhlich vögelnden Singles hat nur sehr wenig mit ihrer oft freudlosen Realität zu tun.⁷ Aber mit Realität schafft man schließlich keine Quote.

Frauen und Männer wollen immer

Ganz bestimmt nicht. Klagten in den siebziger Jahren noch vier Prozent der Männer über Triebverlust, so sind es heute mehr als 16 Prozent. Bei den Frauen ist der Anteil noch dramatischer gewachsen: von acht auf 58 Prozent.⁸ 1996 ergab

eine Untersuchung unter Studentinnen und Studenten, dass ein Drittel der Männer und mehr als die Hälfte der Frauen zeitweise lustlos sind und dass jeder fünfte Mann gelegentlich Erektionsprobleme und zwei Drittel der Frauen gelegentlich Orgasmusschwierigkeiten haben.

Dumm f... gut

Von wegen. Je besser Frauen ausgebildet sind, desto aufgeschlossener sind sie gegenüber Sex. So belegen US-amerikanische Untersuchungen, dass gebildete Frauen viel bessere Chancen haben, regelmäßig zum Orgasmus zu gelangen. Außerdem haben sie eine positivere Einstellung zum Oral-Sex, zur Masturbation und zum Koitus während der Menstruation als ungebildete Frauen.⁹ Auch konnte nachgewiesen werden, dass intellektuell aktive Frauen ein höheres Selbstbewusstsein haben und dadurch auch sexuell interessierter sind.¹⁰

Sex ist entspannend

Für viele Menschen leider nicht. Jeder zehnte Mann und beinahe jede vierte Frau empfinden Sex nicht als pure Lust, sondern als puren Stress.¹¹

Sex ist das Wichtigste im Leben

Eindeutig nein. Das Forschungsinstitut Emnid befragte 1999 Männer und Frauen, was für sie das Wichtigste im Leben sei. Das Ergebnis: Für 62 Prozent aller jungen Deutschen ist es die Familie. Sex lag mit mickrigen sechs Prozent der Nennungen abgeschlagen auf dem letzten Platz der Antwortmöglichkeiten.¹²