es werde licht

Sie können **nur im Dunkeln** oder wollen immer unten liegen? Mit welchen ***Sexmacken*** wir uns selbst das Liebesleben schwer machen – und wie man sie loswird

Die Seestern-Verwandlung

Mmmh, jaaa, das ist gut. Sie küssen Ihren Liebsten, als gäbe es kein Morgen, er reißt Ihnen die Klamotten vom Leib. Und dann? Lassen Sie sich auf die Matratze plumpsen und strecken Arme und Beine von sich – wie ein Seestern. Und bewegen sich auch nicht mehr. Nach dem Motto: Mach doch mal, Schatz, du weißt ja, wo alles ist.

(F)AKT: Natürlich tut es gut, ab und zu die Kontrolle abzugeben und nur zu genießen. „Viele Frauen kommen am besten, wenn sie sich zurücklehnen können und nicht denken müssen", sagt Yella Cremer, Intimitäts-Coach und Autorin (*Das G-Punkt Handbuch für Sexgötter*, 18,95 €, über amazon.de). „Manchmal trauen sie sich aber auch nicht, aktiv zu werden, weil es ihnen peinlich ist." Wer den Sex immer nur über sich ergehen lässt, wird faul – und verpasst neue aufregende Lustmomente.

THERAPIE-QUICKIE: Um aktiver im Bett zu werden, versetzen Sie sich in die Position Ihres Partners. „Stellen Sie sich vor, wie heiß es ihn macht, was Sie gleich mit ihm anstellen", rät Yella Cremer. „Wetten, diese verschobene Machtposition wird auch Sie ganz schön anturnen?"

UND WENN ER DIESE MACKE HAT? „Locken Sie ihn aus der Reserve", sagt Yella Cremer. „Küssen Sie ihn – fast, berühren Sie ihn – fast. Locken Sie ihn, und wenn Sie das Gefühl haben, er will jetzt mehr, legen Sie sich neben ihn. Klares Signal: Jetzt bist du dran!"

Die Verschleierungs-Methode

Erst war es nur ein Kraulen. Dann streicheln seine Hände fordernder über Ihren Körper, und Ihnen wird langsam heiß … Aber erst mal: Schatz, könntest du? Vielleicht? Das Licht? Ja? Danke! Endlich dunkel. Und jetzt weg mit den Jeans und ab unter die Sofadecke!

(F)AKT: Sie fühlen sich also wohler, wenn Sie nicht ausgeleuchtet sind wie ein Fußballstadion. Die Dellen am Po und so. Das ist völlig normal, laut einer Umfrage von Dove geht es 93 Prozent aller Frauen ähnlich. Aber: Was den Spaß im Bett betrifft, tappen Sie dabei im Dunkeln. Denn Sie verpassen tiefe Blicke. Und dass Sie merken, wie sehr ihn Ihr Körper anturnt. Fakt ist: Männer stehen drauf, die Frau beim Sex ansehen zu können. Blättern Sie mal auf S. 118 – auch unser Kolumnist Thilo Mischke klagt über falsche Scham.

THERAPIE-QUICKIE: Nicht Krater in den Schenkeln, sondern die in Ihrer Wahrnehmung sind das Problem. Da hilft nur Logik: 1. Männer sind ja fit im räumlichen Denken – wenn er Ihren Allerwertesten schon mal in Jeans gesehen hat, weiß er ungefähr, was zu erwarten ist (und freut sich drauf). 2. Und selbst falls nicht: Beim Sex löst Dopamin eine rauschmäßige Begierde aus. In dem Zustand findet er alles (ALLES!) an Ihnen heiß. Falls Sie trotzdem nicht gleich bereit für 3500-Watt-Leuchten sind: Kerzen- oder rötliches Licht schmeichelt – Millionen Schnulzfilme und ein ganzes Gewerbe können nicht irren.

UND WENN ER DIESE MACKE HAT? Vergisst man ja schnell mal: Auch Männer sind unsicher. „Fragen Sie ihn einfach mal in Ruhe beim Frühstück, warum er das Licht immer ausmacht", rät Yella Cremer. „Und dann zeigen Sie ihm, wie gut Sie ihn finden!"

Der Gwyneth-Paltrow-Effekt

Augenbrauen gezupft? Check. Beine enthaart? Check. Zähne geputzt? Check. Neues Dessous-Set von Victoria's Secret: Sitzt. Noch mal kurz an den Achseln gerochen: äääähh, Deo-SOS-Einsatz! Aber dann kann's losgehen.

(F)AKT: Super, dass Sie so tipptopp gepflegt sind. Ihre Seelenschwester Gwyneth Paltrow ist bestimmt stolz auf Sie und prostet Ihnen aus dem Muschi-Spa mit Detox-Tee zu! Aber wo bitte bleibt Ihre Spontaneität?

THERAPIE-QUICKIE: Echte Intimität bedeutet auch: sich gegenseitig die ausgeleierte Jogginghose vom Leib reißen und dabei die stoppeligen Waden gepflegt ignorieren. Machen Sie sich das klar! Yella Cremer erklärt: „Wenn Sie glauben, dass Sie perfekt aussehen und riechen müssen, um geliebt und begehrt zu werden, dann sind Sie einer Hollywood-Lüge aufgesessen. Tun Sie sich selbst den Gefallen und fragen Sie Ihren Partner, ob es ihm wirklich auf die perfekte Frau ankommt." Und falls ja, sollten Sie vielleicht mal über Gwyneth Paltrows „bewusste Entpartnerung" nachdenken.

UND WENN ER DIESE MACKE HAT? Zwingen Sie ihn zu einem Lotter-Wochenende mit Netflix und Pizza, knutschen Sie mit ihm, wenn er verschwitzt vom Training kommt. Duschen können Sie nach dem Sex zu zweit.

Uuund: Action!

Der Performance-Zwang

Yeah! Sie sind einfach die Beste, die er je hatte! Da kann jede Model-Exfreundin einpacken. So viel Lust und Leidenschaft – für Sie muss demnächst die Oscar-Kategorie „Best Love Scene“ ins Leben gerufen werden. Haare zurückwerfen, euphorisches Stöhnen, dazu viele Stellungswechsel, damit er das ganze Portfolio Ihrer Gelenkigkeit bestaunen kann.

(F)AKT: Sie schauen ganz gerne Pornos, oder? So wie rund 96 Prozent aller Frauen, die in einer Statista-Umfrage bestätigen, sich in Sexfilmen Inspiration zu holen. Super! Aber: Dadurch hat sich auch ein Schneller-wilder-lauter-Bild in unserem Kopf manifestiert, das mit wahrer Intimität nicht viel zu tun hat.

THERAPIE-QUICKIE: Ab jetzt ist bei Ihnen Genuss statt Performance angesagt! Atmen Sie mal ruhig und tief, statt laut herumzustöhnen. So fällt es Ihnen auch leichter, sich beim Sex fallen zu lassen. Denn genau das macht Männer am meisten an, weiß Yella Cremer: „Je mehr Sie sich erlauben können zu genießen, desto mehr tun Sie auch für ihn.“ Männer wollen Hingabe wahrnehmen, nicht sportliche Höchstleistungen.

UND WENN ER DIESE MACKE HAT? Echt stressig, wenn er glaubt, den harten Stecher geben zu müssen. „Übernehmen Sie die Initiative“, rät die Expertin. „Auch wenn Sie von *Fifty Shades of Grey* die Schnauze voll haben – jetzt ist der richtige Augenblick für Fesseln ...“

Die ADLS*

*Aufmerksamkeits-Defizit-Lust-Störung

Sex! Mensch, prima Idee! Aber sind die Vorhänge eigentlich blickdicht, oder bekommt die WG von gegenüber eine Live-Performance geboten? Hach ja, die Vorhänge sollten eh längst mal wieder in die Wäsche. Da könnte er sich eigentlich auch mal drum kümmern. Aber Paare mit moderner Arbeitsteilung sollen ja weniger Sex haben, habe ich neulich gelesen ... Sex? Ach ja, Sex! Da war doch was! Hm, doch keine Lust.

(F)AKT: Sie können sich nicht konzentrieren. Um den Kopf frei zu bekommen, wäre Sex ein adäquates Mittel, aber dafür müssten Sie erst mal in Stimmung kommen – und dafür ist Ihr Kopf zu voll. Ein Teufelskreis ...

THERAPIE-QUICKIE: Yella Cremers These: „Sex braucht keine Voraussetzungen, insbesondere keine Lust.“ Ja, Sie haben richtig gelesen! Vereinbaren Sie einfach mal ein Date für Sex, ohne dass Sie unbedingt Lust haben müssen. Planen Sie außerdem Termine für „Hautzeit“ ein: Kuscheln Sie nackt miteinander. Alles kann passieren, nichts muss.

UND WENN ER DIESE MACKE HAT? „Betüdeln Sie ihn ein bisschen“, rät der Sex-Coach. „Helfen Sie ihm zu entspannen, zum Beispiel mit einer Massage. Und: Wertschätzung, Anerkennung, Vertrauen und Komplimente – insbesondere wenn andere Menschen dabei sind – wirken wahre Wunder.“

Der Freak in meinem Bett

Von Baby-Öl und Riesenpenissen: JOLIE-Leserinnen schildern ihre sonderbarsten Sex-Erlebnisse

- **„Ein One-Night-Stand rieb sich vor meinen Augen am ganzen Körper mit Baby-Öl ein.“** *Larissa, 32*
- **„Ich ritt den Mann, was er ziemlich gut zu finden schien. Denn auf einmal rief er: ‚Oh ja, Baby! Bums mich!‘ – und ich brach daraufhin vor lauter Lachen über ihm zusammen.“** *Denise, 33*
- **„Mein neuer Freund fragte: ‚Sag mal, ist das normal bei dir, dass du beim Sex nicht jedes Mal kommst? Also bei meiner Ex war das kein Problem!‘“** *Martina, 28*
- **„Ein Exfreund wollte un-be-dingt einmal auf meinen Brüsten kommen, also ließ ich ihn über meinem Oberkörper knien, während er sich einen runterholte. Doof nur, dass er zu betrunken für einen Orgasmus war, während ich vom Anblick seines monotonen Gerubbels langsam einnickte ...“** *Sophie, 25*
- **„Ein Typ unterbrach den Sex, um mir auf seinem Smartphone einen selbst geschriebenen Songtext über seinen toten Vater vorzulesen.“** *Nadine, 30*
- **„Ich versuchte, das übermotivierte Gehoppel einer Abendbekanntschaft mit ein paar einfühlsamen Instruktionen à la ‚Entspann dich mal, Baby‘ zu bremsen. Das fand sein Mitbewohner wohl nicht so zielführend und schrie durch die papierdünne Wand: ‚Ey Mann, Alter, jetzt fick sie halt endlich!‘“** *Jasmin, 24*
- **„Eine Affäre konnte nur kommen, wenn er es sich selbst machte. Komisch, aber auch gut: So konnte *ich* entscheiden, wie lange der Sex dauert.“** *Nora, 26*
- **„Einer meiner Ex-Sexpartner war mal direkt beleidigt, dass ich mich nicht sofort verzückt auf seinen Riesenschwanz gestürzt habe. Sorry, aber ich war davon echt eingeschüchtert!“** *Miriam, 29*

TEXT: THERESA LACHNER; FOTO: CLAUDE GUILLAUMIN/GETTY IMAGES

Die Sportreporter-Analyse

„Ist das schön? Ja? Vielleicht schneller! Hmmm. Zu fest? Ah, da bist du ja schon gekommen. Ziemliche Ladung, ne? War’s gut?“

(F)AKT: Es ist superwichtig, über Sex zu reden. Aber eine Dauer-Analyse killt die Lust. Und manchmal ist es einfach nur schön, sich danach wortlos in den Armen zu liegen. „Hinter dem extremen Bedürfnis, gelobt zu werden, steckt Unsicherheit“, weiß Yella Cremer. „Wir brauchen die Rückmeldung.“ Selbst Miranda Kerr fragt nach dem Sex: Wie war ich? Das gab sie in einem Interview zu. Nur so könne man „besser“ werden. Aber: Laut Yella Cremer sollten wir dafür auch mehr auf die körperlichen Reaktionen des anderen hören. Drängt er sich einem hin? Oder zieht er sich leicht zurück?

THERAPIE-QUICKIE: „Setzen Sie sich vor dem Sex eine Schlafmaske auf. Indem Sie die optischen Reize ausschalten, hören Ängste auf zu rotieren, und Sie können sich ganz darauf konzentrieren, was Sie fühlen“, rät Yella Cremer. Augen zu, Mund zu, geht doch!

UND WENN ER DIESE MACKE HAT? „Vereinbaren Sie schon 30 Minuten zuvor Redeverbot! So beruhigt sich sein Kopf.“

jolie.de *Die Sex-Geheimnisse der Stars unter* www.jolie.de/geheimnis

Pärchen-Macke:

Der Tatort-Drehplan

Sie sind ein eingespieltes Team, auch beim regelmäßigen Schäferstündchen: Sonntagabend, viertel vor zehn, *Tatort*-Abspann, Klamotten aus, kurz ein bisschen fummeln. Wie immer. Höhepunkt nach durchschnittsdeutschen 17,6 Minuten, heiße Wangen, Zufriedenheit. „Schlaf schön, Schatz, wir müssen ja morgen wieder früh raus.“

(F)AKT: Sie beide wissen, wann und wie Sie Sex wollen – das ist top! Aber wenn der immer nach Schema F abläuft, ist er irgendwann langweiliger als die Mördersuche im Ersten.

THERAPIE-QUICKIE: Yella Cremers Tipp: „Versuchen Sie, Routinen im Alltag aufzubrechen, zum Beispiel indem Sie zum Spaß das Machtgefüge verschieben: Heute muss er eine Stunde lang – auch außerhalb des Bettes – tun, was Sie wollen. Er ist dafür morgen dran.“ Und: Überraschen Sie ihn zu ungewohnten Zeiten, etwa morgens, kurz nach dem Aufwachen ...