



Paul Kochenstein

Ratgeber Sexualität

**Sexuelle Störungen beheben,
Leidenschaft neu entdecken,
Sexualität lustvoller erleben**

5. Auflage

Kochenstein
Ratgeber Sexualität

Paul Kochenstein

Ratgeber Sexualität

Sexuelle Störungen beheben,
Leidenschaft neu entdecken,
Sexualität lustvoller erleben

5., aktualisierte Auflage

Verlag Julius Klinkhardt
Bad Heilbrunn • 2014

k

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet abrufbar über <http://dnb.d-nb.de>.

2014.Kl. © by Julius Klinkhardt.

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung
des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bildnachweis Coverfoto: © Wisky - Fotolia.com.

Druck und Bindung: AZ Druck und Datentechnik, Kempten.

Printed in Germany 2014.

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem alterungsbeständigem Papier.

ISBN 978-3-7815-1976-3

Inhalt

Sex sells	9
Für Sex bezahlen?	12
Was ist Sexualität, gibt es Normen?	
<i>Ein Definitionsversuch von Sexualität</i>	15
Selbstbefriedigung	21
Sexualität und Liebe in der Partnerschaft	26
Sexualität als ganzheitliches Geschehen	32
Wann beginnt eine Störung?	35
Sexualität erfüllter erleben – Wege zur Hilfe	40
<i>Ein Problem, zwei sind betroffen</i>	40
Sexualtherapie – den richtigen Therapeuten finden	44
Kennzeichen des guten Liebhabers	48
Die gute Liebhaberin	52
Die Lust im Bett entdecken – kreative Sexualität gestalten	54
<i>Eine Übung für Fortgeschrittene</i>	54
<i>Eine Übung für Genießer</i>	56
Empfehlungen für Neugierige	60
<i>Aphrodisiaka</i>	60
<i>Pornographie</i>	63

<i>Erotik aus dem Web</i>	67
<i>Die eigene Story</i>	71
Spiele für Erwachsene	73
»Unsere zweite Hochzeitsnacht«	73
»Der Besuch bei einer Hure«	74
»Fahrprüfung mit Hindernissen«	75
»Erwischt«	76
<i>Grenzerfahrungen: »Ein flotter Dreier« ?</i>	77
Guter Sex trotz Kind?	81
Sexualität im Alter	86
Sexsucht	90
Funktionelle Störungen der Sexualität	92
<i>Die häufigsten Probleme beim Mann</i>	92
<i>Störungen der Erektion</i>	93
<i>Störungen der Ejakulation</i>	94
<i>Erektionsstörungen: körperlich oder psychisch?</i>	97
<i>Viagra® und Co</i>	101
<i>Potenzschwäche – Ein organisches Problem?</i>	105
Der Teufelskreis der Versagensängste	108
Erektionsstörungen beseitigen	115
<i>Ein Programm in drei Lernschritten</i>	115
<i>Passive Entspannung und Zärtlichkeit</i>	116
<i>Konzentrierte Hingabe</i>	118
<i>Ein entspannter Koitus</i>	120
<i>Mischformen der Störung</i>	121

Den vorzeitigen Samenerguss verhindern	122
<i>Ein Programm in drei Lernschritten</i>	122
<i>Die Sensibilität für Ihre Erregung steigern</i>	123
<i>Den Geschlechtsverkehr neu gestalten</i>	125
<i>Das Gelernte übertragen</i>	128
<i>Für den »Fachmann«:</i>	
<i>Zur Behandlung einer Ejaculatio retardata</i>	129
Die häufigsten Probleme bei der Frau	132
<i>Orgasmusstörungen</i>	132
<i>Vaginismus und Dyspareunie</i>	135
<i>Libidostörungen</i>	136
Orgasmusstörungen beheben	143
<i>Ein Programm in drei Lernschritten</i>	143
<i>Die eigene Lust entdecken</i>	143
<i>Geist und Körper harmonisieren</i>	148
<i>Orgasmus mit dem Partner</i>	150
Stichwortverzeichnis	155

Sex sells

Hat sie es nicht toll exerziert? Charlotte Roche mit ihrem Roman „Feuchtgebiete“, der allein in Deutschland über drei Millionen Leser fand und in einer Starbesetzung auch noch verfilmt wurde. Ein Werk allerdings, das nach Überzeugung vieler Leser durch seine ekligen Szenarien die Grenzen des guten Geschmacks vielfach überschreitet. Ganz zu schweigen von der britischen Autorin E. L. James, die mit ihrer Trilogie „Fifty Shades of Grey“ einen sensationellen Weltbestseller landete: mehr als 70 Millionen verkaufte Exemplare weltweit! Ein Opus, der auf weit über 1500 Seiten sexuelle Praktiken immer wieder mit brutaler Gewalt verbrämt. Ein Märchen über eine unschuldige Jungfrau, die sich in einen wunderschönen und superreichen Sadisten verliebt. Eine ausführliche Beschreibung normaler sexueller Praktiken genügte bei diesen Beispielen also nicht ganz. Was fasziniert Millionen Leser, was ist heute normal? Vor einem halben Jahrhundert hätte man solche Druckwerke in keiner Buchhandlung oder gar in einem Kaufhaus entdeckt. Kein Autor hätte sich öffentlich dazu bekannt. „Fanny Hill“, die Storys von Anais Nin oder Henry Miller waren der Gipfel an schriftstellerischer Freizügigkeit und durften nicht für alle Kunden zugänglich verkauft werden.

Filme, die heute für Kinder ab 12 Jahren freigegeben sind, enthalten Szenen, die in dieser Zeit einen Aufstand ausgelöst hätten. Wer erinnert sich noch an die Schweigemärsche im Jahr 1964 als Protest gegen Ingmar Bergmans Film „Das Schweigen“? Ein Streifen, der außer einer harmlosen Masturbations-

szene, einer leidenschaftlichen koitalen Begegnung in einem Varieté und in einer leer stehenden Kirche wenig Anzügliches zeigte und heute als harmlos eingestuft werden würde. Allein in Deutschland hatte der Film in nur kurzer Zeit zehneinhalb Millionen Zuschauer. Und so waren es nicht allein die Druckwerke, die den Sexmarkt nach und nach revolutionierten. Im Internet finden sich millionenfach Pornofilme für absolut jeden Geschmack, sei er auch noch so abartig. Kostenfrei und zugänglich für alle. Aber was gilt heute als abartig?

Gehen wir auf eine sexuelle Apokalypse zu?

Nein, nach wie vor sehnen sich wohl die meisten Menschen nach einem erfüllten Sexualleben: am besten eingebettet in eine stimmige Beziehung.

Doch hier gibt es nicht selten Störungen, Missverständnisse und Probleme. Kommunikation im Bett (oder auch außerhalb) klappt in diesen Fällen nicht so recht. Wie oft in der Woche befriedigt sich Ihr Partner/Ihre Partnerin selbst und welche Phantasien pflegt er/sie dabei am liebsten? Wetten, nur wenige Befragte können darauf eine dezidierte Antwort geben. Aber muss man das denn überhaupt wissen? Wie weit sollte/darf man denn in die Intimsphäre seines Partners eindringen?

Nun, aus sexualtherapeutischer Erfahrung hat sich gezeigt, dass sich allein durch die Befassung mit solchen intimen Details vielfach erstaunliche Lösungsansätze für sexuelle Unstimmigkeiten entwickeln lassen. Dieses Buch in ein Exzerpt aus einer über dreißigjährigen einschlägigen Berufspraxis. Es ist ganz bewusst nicht als wissenschaftlicher Erguss, sondern als schlichter „Ratgeber“ konzipiert: leicht und schnell lesbar. Zwei rote Fäden ziehen sich dabei durch viele Inhalte: die Bedeutung der Kognitionen (Gedanken, optische und akustische Wahrneh-

mungen) und die Wichtigkeit einer ungestörten Kommunikation als Garant für eine erfüllte, weil leidenschaftlich gelebte Sexualität. Ein Start? Geben Sie dieses Büchlein auch Ihrem/-r Partner/in zum Lesen und diskutieren mit ihm/ihr die Inhalte. Das könnte die halbe Miete zur Überwindung kommunikativer Defizite sein! Sex sells – klar, aber Sex ist auch neu erfahrbar.

Um keine Illusionen zu wecken: Dieser Ratgeber geht von einer beinahe idealen Grundannahme aus: Zwei Menschen sind sich begegnet und lieben sich. Sie bezeichnen beide ihre Partnerschaft als glücklich und harmonisch und wünschen sich nichts sehnlicher, als ... als dass es auch im Bett so harmonisch und erfüllend sein sollte wie in den anderen Lebensbereichen. Beide definieren das sexuelle Problem als ein gemeinsames, das die Beziehung überschattet, und beide sind wild entschlossen, daran etwas zu ändern.

Wenn diese Voraussetzung auf Sie zutrifft, wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und Erfolg bei der Neugestaltung Ihres Intimlebens.

*Paul Kochenstein
Dezember 2013*

Für Sex bezahlen?

Klar, eine Vielzahl an Männern kann sich käuflichen Sex nur schwer vorstellen. Ihre Begründung: Partnerschaftliche Sexualität ohne Emotionalität und echte Zärtlichkeit ist reizlos. Wiederum gibt es eine Vielzahl an Männern, die den Reiz des Rotlichtmilieus brauchen und regelmäßig, manche beinahe zwanghaft, entsprechende Dienste in Anspruch nehmen. Schätzungen zufolge bezahlen bis zu 18% der männlichen Bevölkerung gelegentlich bis regelmäßig für die Befriedigung ihres Triebes. Prostitution gab es zu allen Zeiten und in allen Kulturen. Was ist das Reizvolle am käuflichen Sex, zumal ein Paar, das gelernt hat, ein kreatives Sexualeben zu gestalten, auf diese Dienstleistung eigentlich verzichten kann?

Männliches Ego: Viele Männer nehmen sich eine Prostituierte, weil es ihrem Männlichkeitsgefühl, ihrem Ego, dient. Der Mann fühlt sich wohl in seiner Rolle, wenn er mit einer Frau Sex hat, die vielleicht auch noch vorgibt, ihn zu bewundern. Es hat eine andere Qualität, als alleine im stillen Kämmerlein sich selbst zu befriedigen und dabei seinen Phantasien freien Lauf zu lassen.

Prickelnde Erotik: Natürlich bedeutet Sex mit einer anderen Frau auch Abwechslung und bringt eine neue, vielleicht prickelnde Erotik mit sich. Die dienstleistenden Damen können ja auch mehr daraus machen als eine schnelle Nummer. Je

nachdem können voyeuristische, exhibitionistische Bedürfnisse befriedigt werden. Den ‚dirty talk‘ kann der Freier möglicherweise mit einer Professionellen eher ausleben als mit der eigenen Frau. Und freilich darf man die Gruppe Männer nicht vergessen, die zu den Damen gehen, weil sie schlichtweg keine Partnerin haben.

Spezielle Neigungen: Es gibt auch die Gruppe der Männer, die durch normale Sexpraktiken kaum Befriedigung erreichen. Zu denken ist da vor allem an diejenigen Freier, die Neigungen im SM-Bereich haben, die das Spiel mit einer Domina wollen und deren Frauen das – oft zu Recht – auch verweigern. Oder Männer, die bspw. den Sex mit Transvestiten bevorzugen.

Macht: Ein häufiges Leitmotiv, eine Prostituierte zu bezahlen, ist, dass Männer Macht über eine Frau ausüben wollen. Sie geben Geld. Dafür dürfen sie für eine bestimmte Zeit Besitz von der Frau ergreifen. Diese Sorte Männer fühlt sich dadurch mächtig und überlegen. Zu denken ist hier vor allem an einen Typ Mann wie den ehemaligen italienischen Ministerpräsidenten Silvio Berlusconi, den Medienstar Michel Friedman oder den Beinahe-Präsidenten Dominique Strauss-Kahn. Dieser Typ Freier gehört zu der Gruppe, die sich oftmals nicht nur mit einer Frau, sondern gleich mit mehreren Damen vergnügen wollen. Kunden dieser Art wollen damit ihre Omnipotenz zeigen; ihren Allmachtphantasien frönen.

Der schnelle Sex: Ein weiterer Grund, warum Männer Sex mit einer Hure suchen, ist der unverbindliche, schnelle Sex mit einer fremden Frau! Das heißt: Mann gibt Geld – und die Dame ist sofort verfügbar. Der Mann muss nicht in ein Abendessen

investieren, es benötigt kein Vorspiel, kein Nachspiel, kein Kuscheln, keine Verpflichtungen. Hier fällt das, was für die meisten Menschen die Sexualität und Erotik erst schön macht, komplett weg. Es ist der Reiz eines „Quickies“, unverbindlich, schnell und ohne Verbindlichkeit.

Nach Schätzungen gehen bis zu 400.000 Prostituierte allein in Deutschland mehr oder weniger regelmäßig diesem Gewerbe nach. Eine erschreckend hohe Zahl, da ich meine, dass käuflicher Sex eine Ausnahmeerscheinung in unserer Gesellschaft werden sollte. In einem liberalen und aufgeklärten Klima sollten erotische Bedürfnisse und Triebwünsche auch innerhalb einer „normalen“ zwischenmenschlichen Beziehung erfüllt werden können. Dieses Buch könnte einen Beitrag dazu leisten, diesem Wunsch etwas näher zu kommen.

Was ist Sexualität, gibt es Normen?

Ein Definitionsversuch von Sexualität

Kennen Sie einen „schmutzigen Witz“, oder gehören Sie zu den Leuten, die sich partout keine Witze merken können – und schon gar keinen unanständigen? Sie kennen einen solchen Witz? Jede Wette, dass es darin um Sex geht?

Warum ist dieses Thema so anfällig für Witze, die man sich hinter vorgehaltener Hand erzählt? Lachen befreit uns von Verklemmungen und löst Hemmungen! Wir sind also alle verklemmt? Ein wenig schon und ein wenig gehemmt auch. Eine kühne Behauptung, werden Sie vielleicht sagen. Warten wir ab, ob nicht was dran ist.

Wie wurden Sie aufgeklärt? Von den Eltern, in der Schule oder durch solche Witze wie eingangs erwähnt? Drückte man Ihnen vielleicht ein kluges Buch in die Hand mit der Bemerkung, da würde alles drinstehen? Konnten Sie sich in Ihrer Kindheit und Jugend mit Ihren Fragen an Ihre Eltern wenden, und wurden diese Fragen auch alle zufriedenstellend beantwortet?

Nach wie vor findet eine angemessene Sexualerziehung im Elternhaus in aller Regel nicht statt. Väter und Mütter, die mit ihren Kindern unbefangen über Themen wie Menstruation, Selbstbefriedigung, Petting oder Empfängnisverhütung spre-

chen, zählen zur Ausnahme. Unwissenheit und Unsicherheit der Eltern mit ihrer eigenen Sexualität, aber auch irrationale Ängste und ein unbewusstes Festhalten an überholten Moralvorstellungen sind die Ursache dafür.

Dagegen werden meist andere Erziehungsbotschaften vermittelt: »*Sexualität ist etwas Unanständiges, etwas Gefährliches, man kann sich damit versündigen, das geht nur Erwachsene an*« usw. Natürlich meinen es die Mütter gut, wenn sie ihre Töchter vor ungewollter Schwangerschaft bewahren wollen. Ein offenes Gespräch darüber, wie die Heranwachsende lustvoll sich und den neuen Freund befriedigen kann und dennoch keine Schwangerschaft zu riskieren braucht, wäre allemal besser als eine mehr oder weniger verkappte Warnung.

Sexualität soll in diesem Buch so wertfrei wie möglich beschrieben werden. Aber was ist das eigentlich: Sexualität?

Zunächst handelt es sich dabei um ein völlig natürliches Triebgeschehen. Einen Trieb, der eine gewisse körperliche und psychische Spannung erzeugt und nach Befriedigung drängt. Diese Spannung ist meist nicht willkürlich steuerbar. Sie taucht oftmals plötzlich, manchmal im Schlaf und bereits beim Kleinkind auf. Begleitet wird sie durch eine Vielzahl sichtbarer und unsichtbarer körperlicher Prozesse.

Die Befriedigung des Sexualtriebs ist in aller Regel mit Lust verbunden. Für die körperliche Komponente dieser Lust ist es dabei unerheblich, auf welche Weise der Sexualtrieb befriedigt, die sexuelle Spannung gelöst wird. Zur sexuellen Befriedigung gehört jedoch auch ein seelischer Anteil. Er drängt uns dazu, Sexualität vorzugsweise mit einem Partner zu erleben und zu genießen. Im Idealfall sogar mit einem Partner, mit dem uns