

Dr. Gary Smalley/Ted Cunningham

Mehr Spaß im Bett

Die Geheimformel für großartigen Sex

SCM Hänssler

Inhalt

Danke	9
Vorwort	11
Kapitel 1	
Ein solider Unterbau für den besten Sex	13
Kapitel 2	
Alles zum Köcheln bringen	25
Kapitel 3	
Eine prickelnde Atmosphäre schaffen	43
Kapitel 4	
Genießen Sie den Unterschied!	61
Kapitel 5	
Das Geheimnis für großartigen Sex	81
Kapitel 6	
Tiefer schürfen	103
Kapitel 7	
Vorspiel gefällig?	121
Kapitel 8	
Die berühmten drei Sexmythen	149
Kapitel 9	
Kreativität ist gefragt	173
Kapitel 10	
Die spirituelle Seite des Sex	197

Kapitel 11	
Konfliktlösung	219
Kapitel 12	
Sex-Räuber	239
Fazit	255
Anhang – Antworten auf gewisse Fragen	257
Quellenangaben	287

Vorwort

Dieses Buch ist meine (Garys) erste gemeinsame Veröffentlichung mit Ted Cunningham. Ich kenne Ted und seine Frau Amy seit sechs Jahren. Er ist ein großartiger Ehemann und Vater zweier wunderbarer Kinder, Corynn und Carson. Ted ist nicht nur ein guter Freund und guter Autor – er ist auch mein Pastor. Ted und ich sind beide seit mehr als sechs Jahren Gemeindeälteste der Woodland Hills Church in Branson, Missouri. Jede Woche freuen sich Norma, meine Frau, und ich darüber, wie Gott durch Ted zu Tausenden in unserer Gemeinschaft spricht. Seine Predigten sind so praxisnah und so ehrlich. Ich habe viel von Ted gelernt und gern mit ihm an diesem Buch zusammengearbeitet. Ich weiß, dass auch Sie viel von ihm lernen werden.

(Übrigens: Die Namen der Personen in diesem Buch sowie die Details der Geschichten, die wir erzählen, sind verändert worden, um die Betroffenen und ihre Beziehungen zu schützen.)

Kapitel 8

Die berühmten drei Sexmythen

Sie können kein Buch von zwei Autoren aus Branson, Missouri, lesen, ohne dass irgendwo darin Country Music vorkommt. Country Music gehört hier einfach dazu. Vor einigen Jahren hatten Tim McGraw und Faith Hill einen Song mit Titel »Let's Make Love«. Darin geht es um die Sehnsucht nach körperlicher Vereinigung (so ähnlich wie Salomo, als er um ein die ganze Nacht andauerndes Liebesspiel gebeten wird):

»Until the sun comes up, let's make love.«
(Lass uns miteinander schlafen, bis die Sonne aufgeht.)

Dass zwischen dem Wunsch, die ganze Nacht lang Sex zu haben, und seiner tatsächlichen Umsetzung Welten liegen können, hat mich (Ted) in meiner Hochzeitsnacht ziemlich überrascht. Amy und ich haben im Oktober in ihrer Heimatstadt Fremont in Nebraska geheiratet. Die Hochzeit gestaltete sich mehr wie eine Familienzusammenkunft als eine Trauung. Meine ganze Familie war aus Chicago angereist. Amys Familie war aus Minnesota gekommen. Der Zeitplan für das Wochenende sah wie folgt aus:

Freitag

Mit dem Flieger aus Georgia angekommen, wo ich in einer Gemeinde tätig war.

Amy in der Kirche getroffen, um das Lied zu üben, dass ich bei der Trauung singen wollte. Zum Hotel, um meine Familie und Freunde zu begrüßen.

18 Uhr: Übungs-Trauung

19.30 Uhr: Übungs-Dinner

20 – 23 Uhr: Männerabend (Bowling)

Samstag

7 -11 Uhr. Golf mit den Trauzeugen

13 Uhr: Fototermin

14 Uhr: Trauung

15 Uhr: weiterer Fototermin

17 Uhr: Empfang

23 Uhr: Check-in im Hotel für eine Nacht voller Leidenschaft.

Ja klar!

Unser Rückflug am nächsten Morgen ging um 6.45 Uhr. Wir lieben unsere Familien, aber es ist ermüdend, zwei Tage im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen. Unsere erste Nacht erfüllte unserer Erwartungen nicht. Amy wollte Leidenschaft und Romantik. Ich wollte lange durchhalten. Keine unserer Vorstellungen erfüllte sich.

Für diejenigen, die sechs Stunden Sex in ihrer Hochzeitsnacht einplanen, hier ein alter hebräischer Spruch: »Daraus wird nichts!« (Okay, das ist nicht wirklich ein alter hebräischer Spruch, aber es liegt so viel Wahrheit drin, dass es eigentlich einer sein müsste.)

Bevor wir uns näher mit den Erwartungen beschäftigen, die wir mit ins Schlafzimmer nehmen, wollen wir jedoch das Hauptthema dieses Buches noch einmal wiederholen: Die Qualität Ihrer Beziehung ist weitaus wichtiger als die Qualität

Ihres Geschlechtsaktes. Neue Stellungen auszuprobieren, Quickys zu haben oder Musik beim Sex abzuspielen, wird Ihre Ehe nicht in Ordnung bringen. Wertschätzung, Sicherheit und Intimität müssen vor dem Sex da sein.

Die Lücke zwischen unseren Erwartungen und der Realität

Wir haben für alles Erwartungen: um welche Zeit unser Partner von der Arbeit nach Hause kommt, die sicherste Geschwindigkeit beim Autofahren, wie wir Geld ausgeben, unsere Kinder erziehen und in welche Gemeinde wir gehen sollten – alles Themen, die eine Beziehung auch belasten können.

Eine Sache, die uns als Erwachsene am meisten Kraft kostet, ist eine angespannte Ehe. Ich (Gary) denke an einige Situationen, in denen Norma und ich in allen möglichen Lebensbereichen völlig unterschiedliche Erwartungen hatten. Es ist erschreckend, wie schnell sich der Ton in unserer Beziehung verändern kann.

Eine angespannte Ehe funktioniert wie ein Kreislauf. Es kann damit beginnen, dass Sie enttäuscht sind, weil Ihre Erwartung nicht erfüllt wird. Bevor Sie wissen, was passiert ist, geht Ihre Lust auf Sex zurück – was wiederum einen von Ihnen oder auch Sie beide enttäuschen wird. Wie die Beziehung läuft und wie der Sex läuft, kann nicht voneinander getrennt werden.

Auch die Diskrepanz zwischen dem, was wir sexuell erwarten, und dem, was wir wirklich bekommen, kann Kraft kosten. Je näher die Realität an unseren Erwartungen liegt, desto stärker und zufriedener sind wir. Das macht uns Mut, weiter zu lieben. Wenn wir aber nicht über unsere Erwartungen sprechen, bleiben unsere Wünsche im Verborgenen – und wir landen viel-

leicht in einer Situation, in der die klaffende Lücke zwischen Verlangen und Realität uns unheimlich viel Kraft kostet.

Sind Ihre Erwartungen realistisch und angemessen? Sind Sie dazu bereit, Ihrem Partner von Ihren Erwartungen zu erzählen? Sind Sie offen dafür, einander zuzuhören und die Erwartungen des anderen kennenzulernen? Vielleicht neue, realistischere Erwartungen zu entwickeln?

Wir alle haben Erwartungen in der Sexualität. Wir brauchen nur einen Film zu sehen, einen Song zu hören, der unser Herz berührt oder einem Freund zu lauschen, der seine Erlebnisse übertreibt. Wenn Kirchen und Eltern über das Thema schweigen, lernen wir unserer Erwartungen anderswo. Leider sind diese anderen Quellen oft nicht realistisch. Das – gemeinsam mit unseren verborgenen Erwartungen – kann zu viel Stress und Frust führen.

Jeder Stress und jeder Frust – egal, ob Sie ihn zu Hause, bei der Arbeit oder in Ihrem Sexleben erleben – entsteht durch die Lücke zwischen Ihren Erwartungen und der Realität:

Ihre Erwartungen ➔ Lücke ➔ Realität

Die Größe der Lücke definiert Ihren Stresslevel. Je größer die Lücke ist, desto mehr Stress empfinden Sie. Die Lücke kann

Die drei Erwartungen an Sex

- Häufigkeit
(wie oft Sie Sex haben)
 - Dauer
(wie lange Sie Sex haben)
 - Qualität
(wie Ihr Sex ist)
-

groß sein, wodurch Sie dann sehr viel Stress empfinden, oder sie kann relativ klein sein. Wenn Sie zum Beispiel geplant haben, zweimal im Monat Sex zu haben und dafür nur einmal im Monat Sex bekommen, ist Ihr Stresslevel und Ihr Frust immer noch niedriger, als wenn Sie über-

haupt keinen Sex haben. In diesem Kapitel geht es uns um die drei großen Erwartungen oder Mythen zum Thema Sex – und

wie Sie die Lücke zur Realität schließen können. Ihr Liebesleben wird nicht dasselbe bleiben.

Die drei große Erwartungen, die wir an unser Sexleben stellen, betreffen die Häufigkeit (wie oft Sie mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner Sex haben), die Dauer (wie lange Sie Sex haben) und die Qualität (was Ihr Liebhaber oder Ihre Liebhaberin tut).

Häufigkeit

Die Häufigkeit von Sex ist für fast jedes Ehepaar ein Thema. Viele sind frustriert, wenn ihre Erwartung an die Häufigkeit nicht erfüllt wird.

drei- oder viermal pro Woche ➡ Lücke ➡ einmal im Monat

Wie oft sollte ein Paar Sex haben? Die Häufigkeit verändert sich mit dem Alter, je nachdem, in welcher Lebensphase man sich befindet und wie lange man verheiratet ist. Als ich (Ted) heiratete, wurde mir eine kleine Kiste, die ganz mit Gold umwickelt war und oben einen Schlitz hatte, geschenkt. Als ich fragte, wozu die Kiste da sein sollte, hieß es, dass ich, jedes Mal, wenn Amy und ich in den ersten zwei Jahren Sex hätten, einen Dollar hineinstecken sollte. Nach den zwei Jahren sollte ich jedes Mal, wenn wir Sex hatten, einen Dollar herausnehmen. So würde ich mein Leben lang immer einen Notgroschen haben. Was das Ganze noch schlimmer machte, war, dass es meine Schwiegermutter war, die mir diese Kiste geschenkt hat. Ich kann jedoch stolz berichten, dass meine Schwiegermutter – auch wenn sie oft recht hat – hier falsch gelegen hat: Amy und ich haben immer noch genauso viel Sex wie zu der Zeit, als wir frisch verheiratet waren. Aber ich

muss zugeben, dass es zwischen unserem vierten und siebten Hochzeitstag etwas weniger geworden ist. Das ist nicht ungewöhnlich, aber kann vermieden werden.

Es gibt Hoffnung, wenn Sie in einer Ehe leben, in der Sex eher selten als oft stattfindet! Sie können sich verändern. Die Häufigkeit von Sex kann sich ändern; nur beginnt die Veränderung nicht im Schlafzimmer. Sie beginnt bei der Sicherheit in Ihrer Beziehung.

100 Tage Sex

Viele Menschen würden sehr weit gehen, um ihr Sexleben wieder in Schwung zu bringen und häufiger Sex zu haben. Doug und Annie Brown hatten das Gefühl, dass ihre sexuelle Intimität irgendwo stagnierte. Also wollten sie die Häufigkeit von Sex in ihrer Ehe erhöhen. Sie schafften es mit ihrem Plan sogar bis in die Abendnachrichten. Ihre Mission: 100 Tage lang jeden Tag Sex.

Gary Stollman, ein Paartherapeut in Beverly Hills, Kalifornien, kommentierte die Anstrengungen des Paares wie folgt:

Sexuelle Probleme sind normalerweise ein Symptom, nicht der Grund dafür, dass in der Beziehung etwas nicht stimmt. Deshalb würde ich auch nicht sagen, dass nur der Sex zu ändern ist. Die Entscheidung, jeden Tag bewusst Kraft in eine Beziehung zu investieren, ist zentral, damit die Beziehung lebendig ist und lange hält – und zwar in jedem Bereich, nicht nur sexuell. Die Quintessenz dessen, was die beiden versuchen – nämlich in die Beziehung zu investieren –, ist genau das, was sie machen müssen. 100 Tage Sex