

Blick am Abend

Freitag, 21. Mai 2010

Das Wetter

TONIGHT

16°



Nicht zu warm, nicht zu kalt -
ideal zum Joggen



Schon elf Mal überfallen

Wieder eine Pistole am Kopf: Bijoutier François Engisch gibt sein Geschäft trotzdem nicht auf. Mutig. **SCHWEIZ 4/5**



Karriere- Knick

Zwischentief: «Popstar»-Leo aus Hinwil verkauft nun Jeans. **PEOPLE 16/17**

Treffen Sie die Muse-Superstars

Blick am Abend verlost ein Meet & Greet und 20 Tickets für das Konzert vom 2. Juni in Bern. **INTERVIEW 27**



Pfingsten gehts am ringsten

Paartherapeut
Klaus Heer lüftet



das bestgehütete Geheimnis der Menschheit

SEX & LIEBE 2/3



Uns wird Sommer versprochen

Bitte einpacken für das verlängerte Wochenende: Badehose, Blick am Abend-Badetuch, Cervelat, Grill, Sonnencreme und «SonntagsBlick».

SCHWEIZ 4/5

Das ist schlechter Sex, Mann

LEKTION 1 → Paartherapeut Klaus Heer* schreibt den Männern, was Frauen im Bett nicht brauchen ...

1 Schlechter Sex fängt beim Küssen an. Entweder Sie meinen, Ihr Sex habe sich zwischen den Beinen abzuspielden und auf Mund, Augen und Herz könnten Sie verzichten. Oder Sie überfahren Ihre Partnerin mit intimer Aufdringlichkeit. Unsensibel verschaffen Sie sich mit Ihrer Zunge Zutritt in ihren Mund. **So oder so wird Ihr Sex mies.**

2 Sind Sie ein Geizknochen? Versuchen Sie, Ihr sexuelles Aufwand-Ertrags-Verhältnis zu optimieren? Sie haschen also nach möglichst vielen Befriedigungseinheiten in möglichst kurzer Zeit? Sex hopp-hopp noch kurz vor Mitternacht? Oder Fleischeslust-Fastfood als billige Entspannung zwischendurch? **Ihr Geiz ist alles andere als geil. Er hungert Ihr Liebesleben aus.**

3 Ihre Idee, dass Sie als Mann Sex unbedingt brauchen, stammt aus der Steinzeit. Kein Mensch ist unbedingt auf Sexualität angewiesen. Auch kein einziger Mann. Genauso alt sehen Sie aus, wenn Sie daran glauben, es zeuge von Ihrer Liebe, wenn Sie Ihre Frau begehren. Viel eher verrät Ihr Begeh-

ren Ihre schiere Bedürftigkeit. Seien Sie ehrlich: Es geht Ihnen doch darum, nur ja nicht zu kurz zu kommen. **Aber so lieben Sie nicht wirklich; Sie machen bloss Druck auf Ihre Partnerin.**

4 Vielleicht haben Sie ständig die Erregung im Kopf. Ihre eigene und vor allem die Ihrer Partnerin. Also die Sorge, dass Sie tadellos steif sind und Ihre Frau nass. Natürlich ist das paradox: Je mehr Sie sich sorgen, desto gründlicher löscht es Ihnen ab, besonders aber Ihrer Frau. **Der Sex wird dumpf, wenn Sie auf Schärfe aus sind.**

5 Männer mit vorzeitiger Ejakulation sind unbeliebt bei Frauen, man weiss es. Wer es nicht geniessen kann mit seiner Frau, will oder muss das Ganze eben zügig hinter sich bringen. Mindestens ebenso ruinös ist indes die vorzeitige Penetration. Angenommen, Sie sind so etwas wie ein Gast, Ihre Partnerin ist die Gastgeberin: **Wenn Sie gewohnheitsmässig in sie eindringen, ohne dass Sie sie offenkundig willkommen heisst, gibts auch bald nichts mehr zu feiern.**

6 Sie haben das Simpelprogramm «Rauf-rein-raus-runter» geladen? Sie gedenken sich auf diese schlichte Weise zu entladen? Immer wieder und immer wieder? – Das funktioniert auf Dauer nicht. Sie werden kaum mehr eine gute Frau finden, die sich anbietet, dass Sie sich an ihr befriedigen – gratis. **Häusliche Prostitution ist ganz schlechter Sex.**

7 Sie halten den Orgasmus für das Grösste im Sex und arbeiten daraufhin? Wenn Sie es schaffen, umso besser. Schlecht ist allerdings Ihre Theorie, die dahintersteckt, schlecht für das gemeinsame körperliche Liebeserlebnis. Sie verwechseln nämlich einiges: Sie sind entleert und nicht erfüllt; Sie sind abgeschlafft, nicht gespannt. Überhaupt frönen Sie einer Hightech-Idee, wonach nur perfekter Sex guter Sex sei. **Damit perfektionieren Sie Ihre Sexualität in den GAU.**

8 Wo lernen Sie am erfolgreichsten, ein Meister in miesem Sex zu werden und zu bleiben? **Auf der globalisierten Porno-Volkshochschule. Gratis im Internet.**

Langweiler im Bett? So kanns Mann besser

Machen Sie Sex wie immer – nur zweibis dreimal langsamer! Sie werden stauen.

Ladys first! Lieben Sie Ihre Frau uneigennützig, versuchen Sie es. Hören Sie auf, sich an ihr selbst zu befriedigen.

Geben Sie zu, dass Sie immer die Erregung im Kopf haben. Die Ihrer Partnerin und Ihre eigene. Das törnt ab. Lieber Wohlust als Wollust.

Lieben Sie absichtslos. Räumen Sie alle

Ziele aus Ihrem Kopf – ausser Ihre gänzliche Entspannung. Die Entspannung vor dem Orgasmus, meine ich.

Ersetzen Sie alles, was Sie über Sex wissen durch Ihre Neugier. Neugier ist das deutsche Wort für Eros. Ihre Offenheit ist erotisch und attraktiv.

Versauen Sie Ihren Sex nicht mit Porno-Mist. Überlassen Sie sich eher Ihren beiden Körpern, die sich nahe sein möchten und eigentlich wissen, wie.



Tote Hose
Mann kommt schnell und lässt Frau liegen.

*Klaus Heer ist Psychologe und Paartherapeut in Bern. Er hat mehrere Bücher zum Thema verfasst, zuletzt «Was ist guter Sex?» (Wörterseh Verlag).

Das ist schlechter Sex, Frau



LEKTION 2 → ... und den Frauen, woran es liegt, wenn sie es im Bett nicht bringen.

1 Grundsätzlich wird oder bleibt Ihr Sex schlecht, wenn Sie hoffen, er werde «von selbst» gut. Oder wenn Sie davon ausgehen, Ihr Mann werde dafür besorgt sein, dass er besser wird. Zum Beispiel, weil Sie ihn lieben. Und er Sie. **Doch Ihre Hoffnung zermürbt Ihren Sex.**

2 Schlechten Sex erkennen Sie am besten daran, dass Sie sich Sorgen machen beim Sex. Es gelingt Ihnen nicht, ganz da zu sein und den Augenblick zu genießen. Stattdessen plagen Sie sich mit Gedanken wie: «Werd ich wohl diesmal genügend erregt, um zum Orgasmus zu kommen?» Oder: «Wenn er mich nur besser berühren würde!» **Ein unflotter Dreier: Ihr Mann, Ihre Sorgen und Sie.**

3 Halten Sie zähneknirschend eine jahrhundertalte Frauenidee hoch: «Die Männer brauchen «das», sonst sind sie unausstehlich»? So steuern Sie die Hälfte dazu bei, dass Ihre gemeinsame Sexualität unhaltbar schlecht ist. Für die andere Hälfte der Misere sorgt Ihr Mann. Das heisst, Sie praktizieren zusammen so etwas wie geschäftsmässigen Sex. **Ge-**

schäft und guter Sex sind inkompatibel.

4 Sie finden, Ihr Partner sei «unzärtlich», «zielorientiert», «schwanzfixiert», «mechanisch»? Mit derlei lieblosen und beschämenden Labels machen Sie es ihm schwer bis unmöglich, sich Ihnen von seiner besten Seite als Liebender zu zeigen. Er bleibt Ihnen unangenehm fremd. **Sex mit einem intimen Gegner ist absurd.**

5 In Ihrem Bett gehts erbärmlich zu und her, wenn Sie Ihre Sexualität zu einem Kampfplatz verkommen lassen. Sie müssen sich entscheiden, ob Sie kämpfen oder lieben wollen. Genauer, ob Sie auf «Recht haben» aus sind oder ob Sie Ihr Partner als männliches Wesen interessiert. **Trostlose Sexdebatten veröden Ihre Sexualität.**

6 Genau genommen schwören Sie auf romantische Harmonie beim Sex. Dabei ist doch offensichtlich, dass Sie etwas anderes brauchen als Ihr Mann. Wenn Ihnen der Mut fehlt, sich zu zeigen, wie Sie sind und wie anders als er, müssen Sie

mit saftlosem Sex rechnen. **Intimer Sex ist nichts für verzagte Leute.**

7 Können Sie klar unterscheiden zwischen herhalten und sich hingeben? Sie tun manchmal so, als wären Sie geil? Damit Ihr Partner mit Ihnen zufrieden ist oder damit er endlich «kommt»? Das ist das Gegenteil von Hingabe. Das ist Manipulation. **Mit Herhalten zersetzen Sie Ihre Sexualität und die Liebe total.**

8 Sie fühlen sich nicht wirklich geliebt von Ihrem Mann, körperlich geliebt? Wie soll er das wissen, wenn Sie es ihm nicht sagen, immer wieder? Er kanns nicht wissen. Nicht, weil er unsensibel wäre, sondern weil Sie verstopft sind. **Stumm wird Ihr Sex lausig und bleibt es.**

9 Schlecht ist der Sex, der nicht stattfindet, weil Sie Ihrem Mann wortlos zeigen wollen, wo Gott hockt. Indem Sie aus Hilflosigkeit oder Rache so tun, als bräuchten Sie «das» nicht. Was ja eventuell nicht stimmt. Sie verwechseln «So nicht!» mit «Gar nicht!». **Mit Ihrer Sexblockade strafen Sie sich selbst.**

Besserer Sex? So geht das, liebe Frauen

Sexprobleme wälzen löst kein einziges Problem. Im Gegenteil. Reden über Sex ja, aber es muss so vergnüglich sein wie der Sex selbst.

Wenn Sie im gleichen Bett schlafen: Geniessen Sie Süsse und Wärme Ihres Mannes beim Einschlafen und Aufwachen. Ohne sexuelle Zutaten, wenn Sie möchten! **Sorgen Sie freundlich dafür,** dass Sie sich nie mehr auf Sex einlassen, wenn Sie keine Lust haben. Ich meine nicht Lust auf

Sex, sondern Lust beim Sex.

Lieben Sie den Mann mit offenen Augen! Vom Küssen bis und mit Orgasmus. So kommt kraftvolles Leben in Ihre Erotik. **Haben Sie Orgasmusstress?** Dann beschliessen Sie beide: Wir lassen ihn weg, für einen Monat oder zwei! Und wir schauen genau hin, was jetzt passiert.

Woran denken Sie beim Sex? Seien Sie unverschämt und teilen Sie 1 Prozent davon Ihrem Partner mit. Das ist intim.