

persönliche Sexualität geht? Und wissen wir überhaupt, was das ist?

Die Wahrheit ist: Was die meisten heute über Sex erfahren, ist leider noch immer mit Klischees durchsetzt und geht oft an der Realität vorbei. Nicht selten werden die Bedürfnisse jedes Einzelnen ignoriert und Mythen als Gewissheiten verkauft: Nur wer als Paar zweieinhalb Mal die Woche miteinander schläft, führt eine gute Beziehung, heißt es zum Beispiel. Oder auch: Jede Frau kann einen Orgasmus haben, wenn sie es nur richtig anstellt, sich entspannt und einfach mal den Kopf ausschaltet. Männer fragen sich, ob sie versagt haben, wenn die Frau oder ihr Partner nicht kommt. Es liege an der Performance, heißt es dann, aber die

lasse sich in den Griff bekommen. Wer verführen will, müsse das Ganze nur vernünftig choreografieren, ausgefeilte Sextechniken einstudieren und möglichst viele Stellungswechsel parat haben. Es sei denn, der Penis streikt, ist nicht groß genug, oder der Mann hat andere Probleme. Egal, ob hetero, schwul, lesbisch, bi, trans oder einfach anders, sprich queer: Die Anforderungen an guten, richtigen Sex sind hoch. Wer es nicht bringt, so der Eindruck, könne eine erfüllende Beziehung und ein schönes Sexleben vergessen.

Was für ein Quatsch! Vieles davon ist nicht mehr als Gerede, die Quellen sind oft zweifelhaft. Da gibt es beispielsweise Vibrator- und Kondomhersteller, die hoffen, dass

sich ihre Produkte besser verkaufen, wenn sie Ergebnisse von Studien veröffentlichen, die sie selbst in Auftrag gegeben haben. Oder Sex-Sites, die Kunden für sich gewinnen wollen, und Medien, die wissen: Sex sells. Wie soll sich jeder Einzelne von uns da ernst genommen fühlen? Wie soll ich wissen, was mir guttut, was ich wirklich will und brauche?

Um das herauszufinden, haben wir dieses Buch geschrieben. Unsere Erfahrungen mit dem Podcast und Melanies Wissen aus der Praxis zeigen: Die neue sexuelle Freiheit kann überfordern. Doch es muss nicht so sein. In der Sexualität geht es nicht darum, normal zu sein oder normal zu werden, sich einem Standard anzupassen. Es geht darum, zu finden, was einem selbst

gefällt. Die eigenen Sehnsüchte ernst zu nehmen, sich zu fragen: Womit habe ich Spaß, was macht mich lebendig? Und sich von dem zu verabschieden, was uns überall vorgeturnt wird. Das sind die Erfahrungen und Erkenntnisse aus jahrzehntelanger Sexualforschung und -therapie.

Vielleicht sehnst auch du dich nach etwas anderem, selbst wenn dir noch nicht klar ist, was das sein könnte. Dieses Buch kann dir helfen, dem nachzuspüren, und vor allem deutlich machen, dass Sexualität nur einem Drehbuch folgen sollte: deinem eigenen. Wer darin die Hauptrollen spielt, wie das Set aussieht und vor allem welche Schlüsselszenen du dir wünschst, entscheidest erstmal nur du allein.

Wer sich und seine Bedürfnisse kennt, der kann seine Sexualität auch mit einem Partner, der Frau oder dem Freund ganz neu entdecken.

Einigen wird dies klar, wenn sie merken, dass etwas nicht stimmt. Sexualität ist eben nicht immer nur lustvoll, aufregend oder ekstatisch, sondern kennt auch andere Seiten. Sie kann anstrengend, langweilig, leer, traurig oder gar abstoßend sein. Einige können Sex nicht mehr genießen, oder er hat ihnen noch nie so richtig gut gefallen. Intim zu sein ist für sie eher Druck als Entspannung. Ist Sex nur richtig und gut, wenn beide vor Lust fast ekstatisch sind? Was passiert, wenn eine oder beide nicht kommen? Habe ich dann versagt? Ist