

Eine Frage, die Frauen heiß macht:

„Schatz, wie war dein Tag?“



Männer wollen immer, Frauen nie. Stimmt das eigentlich? Oder muss Man(n) nur wissen, wie die Lust der Frau funktioniert?

Interview: Uta Missling

Wer will wann, warum und manchmal eben auch nicht? Alles nur eine Frage des Timings, oder passen Männer und Frauen vielleicht biologisch gar nicht zusammen? Wir fragten die in Hamburg lebende Dänin Ann-Marlene Henning (45). Ihr Beruf? Sexologin ...

bella: Warum sind Frauen nicht so wild auf Sex, wenn sie im Stress sind, Männer dafür aber umso mehr?

Ann-Marlene Henning: Das liegt an dem Kuschelhormon Oxytocin. In Fachkreisen ein absolut gängiger Begriff. Es ist für Entspannung zuständig, macht uns ruhig und zärtlich. Frauen müssen schon Oxytocin im Blut haben, um überhaupt Lust auf Sex zu bekommen. Bei Männern spielt das eine viel geringere Rolle. Aber unter anderem schießt ihnen Oxytocin nach dem Orgasmus durch den Körper. Deshalb werden sie danach oft anschiemig und schlafen auch gern mal ein.

Passen dann Frauen und Männer biologisch überhaupt zusammen?

Eigentlich nicht. Männer sind eher dafür gemacht, jagen zu gehen. Am besten morgens um fünf, denn dann ist der Testosteronspiegel am höchsten. Das ist auch so ein Hormon, das für Entschlossenheit, Kraft, Aggression, aber auch für Lust sorgt. Männer haben davon 20-mal so viel wie Frauen. Die wiederum sind hormonell eher dafür ausgestattet, sich um die Familie zu kümmern - mit allem, was dazu gehört an Emotionen und Kommunikation.

Dann hat Sex also gar nicht so viel mit Romantik, sondern eher mit Hormonen zu tun?

Na ja, das gehört schon beides zusammen. Oft sind es Kleinigkeiten, die bei der Frau zur Ausschüttung von Oxytocin führen. Das kann auch ein gutes Gespräch mit einer

Freundin sein, ein entspannendes Schaumbad, die Berührung der Haut durch den Partner oder einfach nur die Nachfrage:

„Schatz, wie war dein Tag?“ Das ist manchmal der wirksamste Satz, eine gestresste Frau ins Bett zu kriegen.

Dann entsteht das Lustempfinden im Kopf?

Absolut. Ich sage immer: Unser Gehirn ist das größte Geschlechtsorgan, das wir haben. Klingt ziemlich unsexy, ist aber so. Die Hormone bestimmen, wann wir Lust haben und wann nicht. Abgesehen davon, sollten wir Frauen klarstellen, was uns heiß macht. Deshalb mein Appell: Sagt den Männern, was ihr wollt! Viele mögen es nicht, sofort an den Brustwarzen oder der Klitoris angefasst zu werden. Die Klitoris hat 8000 Nervenendungen, da kann man sich vorstellen, wie empfindlich die ist. Im Vergleich: Der Penis des Mannes hat nur um die 2000. Trotzdem denken Männer oft, diese gezielten Handgriffe sind der Schlüssel zum Glück. Dabei sind die Vorlieben zur Einstimmung viel unspektakulärer.

Wie kann man in einer Partnerschaft dafür sorgen, dass das Kribbeln nicht verloren geht?

Kleine tägliche Rückversicherungen nenne ich das. Ich empfehle den Männern, ihren Frauen täglich 20 liebevolle Gesten oder Nettigkeiten zu geben. Die erste Reaktion ist meistens: „Was? 20 Mal? Das ist viel!“ Dabei können das Kleinigkeiten sein ohne großen Zeitaufwand: ein Kuss auf den Hals, ein Streichler über den Po oder eine liebe SMS aus dem Büro. Die Wirkung ist für die meisten überraschend. Es verändert sich tatsächlich das Miteinander in der Beziehung.

Aber wirkt das nicht künstlich, wenn der Mann das machen „muss“?

Das Interessante ist: Obwohl es nicht spontan ist, funktioniert es. Denn die Frau fühlt sich geliebt, wenn er an sie denkt, sie fragt, wie es ihr geht. Und sie fühlt sich sexy, wenn er sie liebevoll berührt - auch

so ganz nebenbei. Ich bin fest davon überzeugt: Wenn die Männer diese täglichen Rückversicherungen machen, können sie so viel Sex bekommen, wie sie wollen.

Trotzdem ist die Lust nicht immer auf Anhieb da. Muss man dann dauernd darüber reden?

Nein, wer sich damit schwertut, kann den Mann ein Signal geben. Und zwar mit Kerzen in drei unterschiedlichen Größen. Brennt die Kleine, bedeutet das: Ich habe nicht so große Lust, auf einen Quickie könnte ich mich aber einlassen. Fastfood zuzusagen. Die mittlere Kerze bedeutet: I



kann Appetit bekommen, wenn wir erst mal anfangen – das ist gute Hausmannskost. Und wenn die große Kerze brennt, heißt das: Heute will ich richtig auf Touren kommen, Zeit für Gourmet-Sex. Und vorher natürlich das mit den Kerzen erklären.

Wann haben Frauen denn am meisten Lust?

Immer zwei Wochen vor dem Eisprung schießt die Lustkurve in die Höhe. Das ist hormonell vorprogrammiert. Also Männer, lernt die Kurve eurer Frauen kennen! Das rate ich auch den Paaren in meiner Praxis.

Wie können es Langzeit-Paare schaffen, wieder mehr Spannung ins Bett zu bringen?

Da empfehle ich ein klassisches Date, so wie früher. Im Lieblingsrestaurant verabreden, sich schön machen und nach dem Essen noch einen Drink an der Bar nehmen. Oft ist die Stimmung von ganz allein prickelig. Zumindest wenn die Männer auch mal einfach nur zuhören können und nicht immer gleich Lösungen parat haben. Und wir Frauen haben es doch eigentlich gut: Kaum haben wir ein hübsches Teil an, lässt sich der Mann erregen. Und wir denken in solchen Situationen dann auch an Sex und wollen ihn auch, wenn der Kerl uns guttut und durch seine Liebe automatisch Oxytocin in unser Blut schießt. ●

„Sex ist wie ein Muskel, er will benutzt und trainiert werden“

Leichte Berührungen der Haut steigern die Produktion vom Lusthormon Oxytocin

FOTOS: PLANPACTURE, NELLE WARTERSON