

Ute und Thomas Horn

Zwei unter einer Decke

Das Geheimnis erfüllter Sexualität

hänssler

Inhalt

Danke	9
Vorwort	11
Einleitung	13
1. Kapitel: Eine Perle unter der Decke	17
2. Kapitel: Lieblingsdecken	47
3. Kapitel: Kinderdecken?	75
4. Kapitel: Zusatzdecken	93
5. Kapitel: Biblische Decken	101
6. Kapitel: Gefährliche Decken	141
7. Kapitel: Kältebrücken	155
Zusammenfassung	163
Nachwort	165
Anmerkungen	171
Literatur und Medien	173

Eine junge Frau sagte: »Seit der Geburt unseres Sohnes macht mir Sex keinen Spaß mehr. Ich habe meinem Mann schon vorgeschlagen, dass er sich ›das‹ woanders holen soll, wenn es nicht anders geht, auch in einem Bordell.«

Mir verschlug es fast die Sprache. Es wäre wichtig nachzufragen: »Warum macht es keinen Spaß? Was hat sich geändert?« Vielleicht müsste man auch einen Frauenarzt zurate ziehen und abklären, welche Hindernisse neu entstanden sind, ob nach der Geburt eine Verletzung schlecht geheilt ist, eine Depression aufgetreten ist oder die Einnahme von Verhütungsmitteln die Lust am Geschlechtsverkehr vermindert.

Wenn sonst keine Ursache gefunden wurde, sollten Sie sich gemeinsam eine Auszeit nehmen, eine Woche Urlaub, Strand und Sonne – nur Sie zwei. Großeltern oder Freunde nehmen die Kinder bestimmt mal. So könnte ein neues Fundament gelegt werden.



* Fühlt sich einer von Ihnen durch den anderen abgelehnt?

Eine Frau fühlt sich oft verletzt, wenn ihr Mann ohne erst zu reden mit ihr schlafen will

Der Mann, ein Schubladenschrank

Vielleicht hilft Ihnen folgender Vergleich, um besser zu verstehen, wie unterschiedlich Mann und Frau sind. Männer sind eher wie Schubladenschränke und Frauen wie Kleiderschränke. Ein Mann öffnet die Schublade Arbeit und schließt dabei die Schublade Familie. Er konzentriert sich ganz auf die anfallenden Aufgaben und vergisst darüber, dass seine Frau am Morgen einen Schwangerschaftstest kaufen und machen wollte. Somit kommt er auch nicht auf die Idee, sie von der Arbeit aus in der Pause anzurufen, um sich nach dem Ergebnis des Tests zu erkundigen. Erst wenn er abends müde nach

Hause kommt, wird die Schublade Arbeit wieder geschlossen und die Schublade Familie geöffnet. Wenn Frau Glück hat, fällt Mann sofort ein, dass er vielleicht auf dem besten Wege ist, Papa zu werden. Vielleicht hat er es aber auch so weit ausgeblendet, dass er keinen einzigen Gedanken mehr daran verschwendet.

Die Frau, ein Kleiderschrank

Wie anders ist doch eine Frau aufgebaut. Sie hat keine Schubladen. Sie öffnet den Kleiderschrank und ist über alles im Bilde. Selbst wenn sie zur Arbeit geht, weiß sie, dass ihr Sohn Max eine Mathematikarbeit in der dritten Stunde schreibt, die Tochter sich zum Mittagessen Pfannkuchen gewünscht hat und Oma am Wochenende 80 wird und sie noch ein Geschenk benötigen. Sie lebt ganzheitlich und hat Schwierigkeiten damit, Sorgen, Aufgaben und Vorfreuden auszuschalten.

Männer sind eher wie Schubladenschränke und Frauen wie Kleiderschränke.

Was haben Schränke mit Sex zu tun?

Genauso ist das auch in der Sexualität. Männer können sich voll und ganz auf Sex konzentrieren: Schublade Sex auf, Schublade Streit zu. Sie denken dann nicht mehr an Problemlösungen, unerledigte Arbeiten und noch zu flickende Fahrradschläuche. Sie sind ganz dabei und können überhaupt nicht verstehen, warum ihre Frau so wenig bei der Sache ist und erst noch alle Probleme der Welt besprechen muss.

Was tun als Frau?

Frau muss lernen, abzuschalten und auch mal fünf gerade sein zu lassen. Entscheiden Sie sich bewusst, nicht an den nächsten Kindergeburtstag zu denken. Man kann es sich antrainieren, ohne sich zu verbiegen.

Schreiben Sie Ihre Aufgaben in eine To-Do-Liste, damit Sie nichts vergessen, und dann genießen Sie die Zeit mit Ihrem Mann.

Was tun als Mann?

Mann muss lernen, seiner Frau ein Ohr zu leihen. Frauen verarbeiten im Darüber-Reden. Oft erzählen sie mehrmals

Auch wenn es Ihnen lästig ist, hören Sie Ihrer Frau zu, wenn es deren Bedürfnis ist, Erlebnisse mehrfach zu erzählen!

den gleichen Sachverhalt immer ein bisschen anders, selbst wenn es keine neuen Erkenntnisse gibt. Auch wenn

es Ihnen lästig ist, überwinden Sie sich. Sie werden das Herz Ihrer Frau gewinnen.

Sexualität muss nicht immer gleich sein. Mal kann es sein, sofort zusammenzukommen, ohne groß zu reden. Dann wieder sollte sie eingebettet sein in Gespräche, romantische Atmosphäre, Kerzenschein und leise Hintergrundmusik.

Männer benutzen Sexualität zum Stressabbau – Frauen wünschen sich Sexualität nach der Stressbewältigung

Viele Männer kommen erschöpft von der Arbeit nach Hause, und Frauen denken, dass sie dann abends gleich einschlafen wollen. Aber weit gefehlt. Für Sex scheinen sie immer noch Kraft zu haben. Während die Frau jetzt erzählen möchte, wie ihr Tag war, sehnt sich ihr Mann nur noch nach Abschalten und Intimität.

Mann möchte nur noch entspannen, und das kann er am besten beim Sex.

Ein Vater schrieb seinem Sohn zur Hochzeit einen langen Brief. Darin war auch ein Abschnitt über die unterschiedliche Sexualität von Mann und Frau. Er gab dem Hochzeitspaar folgenden Rat: »Lernt die Unterschiedlichkeit Eurer Bedürfnisse zu integrieren. Dient einander.

Ich wünsche Dir, Schwiegertochter, dass Du mit meinem Sohn schläfst, wenn er Stress auf der Arbeit hat, er k. o. oder verzweifelt ist, es wird seiner Seele gut tun und er wird sich geborgen und geliebt fühlen. Du musst nicht erst jeden Streit, jede Meinungsverschiedenheit mit ihm ausdiskutieren, bevor Du mit ihm eins wirst. Es ist

nichts Unehrlisches oder Falsches dran, Deine Vorwürfe zur Seite zu stellen und erst mit ihm zu schlafen. Er wird Dich ehren und schätzen und Dir dafür danken. Es liegt ein Geheimnis darin und es wird euch Stärke geben. Entdeckt diesen Schatz!

Umgekehrt wünsche ich Dir, mein Sohn, dass Du Deine Sexualität im Griff hast, dass Du über sie herrschst und nicht sie über Dich. Die Sexualität ist ein Trieb, aber wir sind ihm nicht willenlos ausgeliefert. Wir können lernen, unsere sexuellen Wünsche

Es ist nichts Unehrlisches oder Falsches dran, mit dem Partner zu schlafen, obwohl nicht alle Dinge bereinigt sind.

zurückzustellen. Ich wünsche Dir Feingefühl, zu erfassen, wann sich Deine Frau bedrängt und wann sie sich umworben fühlt. Achte ihre Grenzen, bitte, habe Geduld, lass das Gespräch zwischen Euch nicht abreißen. Die Sexualität ist etwas Kostbares und leicht Verletzbares. Möget Ihr die Kraft, die darin liegt, entdecken. Sie wird Euch vor Ehebruch schützen und Eure Ehe stark machen.»

Männer werden visuell erregt, Frauen durch Berührung und Stimmung

Was würden Sie auf die Frage antworten: »Wie ist Sex am Schönsten? Im Dunkeln oder im Hellen?«

Licht an

»Licht an«, wünschen sich die meisten Männer. Sie werden durch das, was sie sehen, sehr stark erregt. Männer lieben es, ihre Frau anzuschauen, ihr zuzuschauen, wenn sie sich auszieht und wenn sie sich vor ihren Augen bewegt. Haben Sie erregende Negligés? Hat Ihnen Ihr Mann schon einmal gesagt: »Schatz, zieh doch bitte mal die durchsichtige Bluse ohne BH an.«? Oder: »Kaufe dir doch mal ein verführerisches Nachthemd!«? Vielleicht kam er auch auf die Idee, Sie mal vor dem Spiegel auszuziehen.

Persönlich glaube ich, dass viele Frauen nur deshalb Schwierigkeiten haben, im Hellen zu lieben, weil sie sich nicht