

Sexualtherapie in Trance

Weibliche und männliche Sexualität

Elsbeth Freudenfeld und Dirk Revenstorf

Milton Erickson Akademie
Universität Tübingen

72074 Tübingen
Gartenstrasse 18
Fon (07071) - 25 30 16
Fax (07071) - 25 36 2 33
kontakt@meg-tuebingen.de
WWW.MEG-TUEBINGEN.DE

2015

POLARISIERUNG UND SEXUELLE SPANNUNG

Maskuline und feminine Libido sind unterschiedlich: maskuline Libido und die damit verbundene Anatomie und hormonelle Ausstattung ist Richtungs-orientiert (Ziel, Lösung) und eindringend (Symbol: Schwert). Feminine Libido ist prozessorientiert (Flow) und aufnehmen (Symbol: Schale).

Im Allgemeinen haben Männer mehr von der maskulinen Libido und Frauen mehr von der femininen Libido; das muss nicht so sein. Im Normalfall sind Mann und Frau jedenfalls in ihrer Begegnung auch in der Sexualität daher polarisiert (das trifft mit entsprechender Rollenverteilung auch auf lesbische und schwule Sexualität zu):

Das Männliche strebt Lösung, nämlich Erlösung an, das ist zunächst Spannungs-Abbau; das heißt der männliche Orgasmus strebt Entleerung an. Das Weibliche strebt Fülle und Beziehung an. Das heißt, der weibliche Orgasmus strebt Erfüllung an. Wenn der Mann nach dem Orgasmus neben der Frau einschläft, so ist es für ihn die ultimative Erlösung, weil er sich für einen Moment ganz leer fühlt - endlich befreit von Gedanken, die ihnen sonst bedrängen. Für die Frau ist das die ultimative Frustration, weil sie in der Situation voll von Liebe ist und die Fülle spüren möchte.

Differenzierung heißt die Polarisierung von Männlichem und Weiblichem erhalten und sich in der Verschiedenheit einander zumuten ohne den Bezug zum anderen zu verlieren. So bleibt die sexuelle Spannung erhalten. Dazu gehört für den Mann, dass er zu seiner biologischen Eigenart steht: er hat ein eindringendes Organ und einen 20-100 höheren Testosteronspiegel, der seine Aktivierung und Sexualität steuert. Dazu gehört auch, dass in einer festen und gelungenen Beziehung andere mögliche Sexualpartner die Aufmerksamkeit erregen. Das heißt nicht, dass er/sie fremdgehen muss. Vielmehr kann er/sie sich an der sexuellen Ausstrahlung der Frauen/der Männer, die ihm begegnen, aufladen und sie genießen. Denn es gibt zwei Arten von Sex: Verbundenheitssex und Abenteuersex, die sich hormonell unterscheiden: **Abenteuer-Sex:** *Bereitschaft:* Testosteron, Orgasmus: Endorphine u.a., *Kick:* Dopamin, Serotonin Adrenalin, *Sozial:* Anarchistisch / Obszön. **Verbundenheits-Sex:** *Bereitschaft:* TestosteronOrgasmus: Endorphine u.a. *Geborgenheit:* Oxytocin / Vasopressin *Sozial:* stabilisierend / angepasst.

-> Übung: *Mein Sex-Dein Sex und verschärfter Form das Ideale Szenario (nach Clement)*

Weibliche Sexualität

Weibliche Sexualität: Störungen

Die häufigsten Störungen sind Lustlosigkeit / Sexuelle Aversion, Erregungsstörung, Vaginismus, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr (Dyspareunie, griech. „unpassender Partner“) und Anorgasmie.

Weibliche Sexualität Ziele:

Selbstbestimmtes Verfügen über den inneren Raum

–*Innerer Raum* (Trance)

Wiedererlangung der Subjekthaftigkeit

Liebevolle Beziehung zu sich selbst

Einflussfaktoren weiblicher Sexualität

1. Gesellschaftlich kulturelle Ebene

2. Beziehungs-Ebene

3. Biografische Ebene:

– Umgang mit Bedürfnissen

– Geschlechtsidentität

– Beziehungs-Erfahrungen

zu 1: Gesellschaftlich kulturelle Ebene

– Objektivität: Statt wie fühle ich mich -> wie wirke ich als Frau

– Subjekthafkeit: *Innere Frau* (Trance)

zu 2: Beziehungs-Ebene

Verbundenheit versus Autonomie

Gemeinschaft versus Selbstorientierung

Angepasste, wenig differenzierte Beziehungen sind lustlose Beziehungen;

Frauen opfern der guten Beziehung zu viel selbst

zu 3 Biografische Ebene

Bereitschaft auf Kosten der Selbstakzeptanz

Lusterleben: *Geheimer Garten/eigenes* (Trance)

GUTE BEDINGUNGEN, ERKUNDUNG UND INSPIRATION

ÜBUNGEN:

TRANCE: DER INNERE RAUM

Sich Zeit nehmen, bei sich selbst anzukommen ... spüren, wie Sie da sind... wie sich der Körper anfühlt... Ihren inneren Raum wahrnehmen ... Mit jedem Einatmen, können Sie Ihren inneren Raum öffnen, spüren, wie weit er ist ... vielleicht weiter werden lassen, so wie es sich angenehm anfühlt ... und mit jedem Ausatmen können Sie Ihren inneren Raum frei machen von allem, was Sie gerade nicht brauchen, als würden Sie mit einem Besen auskehren ... und mit dem Einatmen so wie die Fenster öffnen, um Luft und Licht hereinzulassen, und dabei spüren, dass das Ihr ganz eigener Raum ist, in den Sie hineinatmen, was Ihnen gut tut, und alles ausatmen können, was gerade keinen Platz in Ihnen hat... Und stellen Sie sich vor, Ihr innerer Raum wäre tatsächlich ein Raum ... es gibt so viele Arten von Räumen... kleine heimelige Mansarden ... große, lichte Säle ... und ich weiß nicht, was das für ein Raum ist, der genau so ist, wie es sich gut für Sie anfühlt, ein Raum, der genauso ist, dass Sie sich darin zuhause fühlen: Größe, Höhe, Boden, Licht, Atmosphäre, Fenster, Blick, Gegenstände, Geruch, Klang, ein Platz zum Niederlassen, sich darin bewegen können ... Lassen Sie alles in diesem Raum so entstehen, wie es sich gut anfühlt ... und ist es nicht ein gutes Gefühl, dass dieser Raum nur Ihnen gehört, nur Sie darüber verfügen, ... wo Sie so sein können, wie Sie sind... Sie sich so fühlen dürfen, wie Sie sich fühlen ... und nur Sie darüber bestimmen, wer Sie dort besuchen darf, wen Sie hineinlassen, und wie lange, ... nur auf ganz persönliche Einladung ... genau so, wie es gut für Sie ist ... Und zu jedem Innenraum gehört ein Außenraum ... ein Garten, oder Park, wie groß? Begrenzung? Das gute Gefühl, von einem schützenden Außenraum umgeben zu sein ... vielleicht gibt es Wächter, Tiere ...

ÜBUNG: DEN EIGENEN KÖRPER ERKUNDEN

Ungestört, erst vor dem Spiegel (5 Min.), mit Handspiegel, dann mit den Händen in bequemer Lage (20 Min., Zeitbegrenzung unbedingt einhalten!). Wichtig: Es muss nicht „schön“ sein. Weglassen von üblichen Bewertungen, stattdessen Neugier: Was sehe ich, wenn ich mich betrachte? Wie fühle ich mich an, wenn ich mich berühre? „Stellen Sie sich vor, Ihr Körper wäre eine unbekannte Landschaft, die Sie erkunden ...“ Es gibt so viele Arten, sich zu berühren, zart, fester, mit den Fingerkuppen, mit der ganzen Handfläche ... Wie unterschiedlich sich die Haut anfühlt an verschiedenen Stellen, das Gewebe drunter, die knöchigen Stellen...Erhebungen, Täler, Temperatur... Geruch, Geschmack... Mit offenen, mit geschlossenen Augen ... Anfangs Genitalien aussparen, bis die Erfahrung im neutral-positiven Bereich ist. Dann einbeziehen. (1-2x pro Woche)

ÜBUNG: SICH MIT DER VAGINA ANFREUNDEN

Ein Symbol, eine Farbe, einen Namen ... für sie finden. Mit ihr sprechen. Fragen, wie es ihr geht, wie sie sich fühlt. Ihr eine Postkarte schreiben. Ihr etwas über sich erzählen. Die gemeinsame Geschichte erkunden.

ÜBUNG: SYMPTOMBEBFRAGUNG (mit oder ohne Trance)

Sich das Symptom als guten Freund vorstellen, der anklopft, weil er etwas wichtiges sagen will. Was hat dieser Teil zu sagen? Was ist die gute Absicht? Worauf will er aufmerksam machen? Wovor will er schützen?

TRANCE: BEGEGNUNG MIT DER INNEREN FRAU

Auf einem Weg der inneren Frau begegnen, im näher kommen immer deutlicher wahrnehmen: Gestalt, Gang, Kleidung, Statur, Haare, Gesicht, kann sich noch ändern, immer deutlicher werden, Ausstrahlung, was für eine Art von Frau, welche besondere Qualität macht diese Frau aus, Art in der Welt zu sein, wie schaut sie in die Welt, Augen, Lachen, Stimme, Bewegungen, Temperament, wie geht sie durchs Leben? Sie in ihre Welt begleiten, in ihre Landschaft, in der sie lebt, Umgebung, wie wohnt sie, womit umgibt sie sich, wie verbringt sie ihre Tage, sich alles genau anschauen ... Was hat Platz in ihrem Leben, gibt es andere Wesen, Tiere, Menschen? Wie lebt sie Liebe? Wie lebt sie ihre Sexualität? Was ist ihr Lebensgefühl, was ist ihr wichtig? Wenn Sie möchten, eine Weile in sie hineinschlüpfen, von innen spüren, wie es sich anfühlt so da zu sein, sich so zu fühlen ... Vielleicht ein Geschenk von der inneren Frau empfangen, wie ein Souvenir, um sich daran erinnern zu können... Sich wenn es an der Zeit ist, zurück begleiten lassen, Abschied: bedanken, fragen, ob Sie wiederkommen dürfen...

TRANCE: DER GEHEIME GARTEN

Sinnlicher Ort, an dem es viele Dinge geben kann: Pflanzen, Blüten (es gibt Blüten, die sich in der Nacht öffnen, man kann zuschauen dabei, wie in Zeitlupe, anfangs verschlossen...), Brunnen, sprudelnde Quelle, Wasserfall, Pool, Tiere, Düfte, Klänge, Feuer, Licht, Plätze zum Liegen und zum Tanzen, wo man ungestört und geschützt die eigene Sinnlichkeit erkunden und genießen kann. Frau kann auch jemanden einladen.

HEILUNGSRITUALE

Bei Verletzungen der Weiblichkeit in der Vergangenheit (von nicht traumatischem Ausmaß) die Verletzungen benennen, anerkennen wie schlimm es war und wie tapfer man damit umging. In Trance (innere Heilerin) oder real (in der Sitzung oder allein daheim) ein Heilungs- bzw. Reinigungsritual durchführen. Sich selbst versprechen, sich in Zukunft gut zu schützen, für sich einzustehen usw.

MÄNNLICHE SEXUALITÄT

UNTERSCHIEDLICHKEIT VON MANN UND FRAU:

Sexualität hat eine Lust- und eine Bindungskomponente. Durch das Eingeständnis der Lustkomponente hat die Sexualität in gewissen Umfang Konsumcharakter abgenommen. Damit wird sexuelle Attraktivität zum sozialen Qualitätsmerkmal. Es entsteht ein gewisser Druck auf Mann wie auch Frau bezüglich sexueller Performanz und Sex-Appeal in der äußeren Erscheinung (Kosmetik, Mode, Schönheits-OP), der von den Medien, der Pornoindustrie und der Werbung genutzt und unterstützt wird. Selbstwert wird daraus bezogen und es ist der Renner auf dem Glücksmarkt.

Männliche Sexualität unterscheidet sich von der weiblichen in mancher Hinsicht.

- 1) Das Geschlecht, die sexuelle Erregung und der Orgasmus (in Form von Ejakulation) sind sichtbar. Das trifft bei der Frau auch sekundäre Geschlechtsmerkmale auch zu (Haare, Brust und Po), während die Schamlippen, Vagina und die Organe der Schwangerschaft im Verborgenen bleiben, ebenso wie Erregung und Orgasmus. Der Mann zeigt alles – ob er will oder nicht. Das kann verbunden sein mit Stolz, Exhibitionismus, Scham, Angst zu versagen (in Form von Erektionsschwäche).
- 2) Zugleich entsteht so etwas wie ein sexueller Imperativ mit populären Mythen wie: Der Mann ist immer potent! Sex führt immer zum Orgasmus! Der Mann macht Frau glücklich! (Entsprechend simuliert Frau Glück, auch wenn nicht klappt). Aus diesen Vorstellungen resultiert Leistungsdruck und zunächst Durchführungsangst. Und die Verweigerung, wenn sie nicht eingestanden wird, drückt sich u.U. in den verschiedenen Störungen der sexuellen Funktion durch den Körper aus.
- 3) Der Mann dringt in die Frau ein wie in ein unbekanntes Land dazu gehört Mut, was ihm meist nicht schwer fällt, was mit seinem Testosteronlevel zusammen hängen mag. Das kann mit Angst davor verbunden sein, was ihn dort drinnen erwartet, ob er willkommen ist, auch mit der Gefahr von Gewalt, auch mit Gier. Das mit kann mit vorzeitigem Samenerguss verbunden sein. Das taoistischen Verständnis nimmt beim Koitus von der Frau beim Sex weibliche Energie auf und verausgibt sich bei der Ejakulation. Und er findet durch die sexuellen Vereinigung zu etwas, das ihm eventuell nicht so gegeben ist wie der Frau, was man mit Natur umschreiben kann, zu dem die Frau einen besseren Zugang hat (Zyklus, Schwangerschaft, Geburt).
- 4) Das männliche Organ und die Erregung sind nach oben gerichtet, während das weibliche nach unten gerichtet, was von manchen Autoren mit der Tendenz zur Rationalität und zur Intuition in Verbindung gebracht wird.

GELUNGENE MÄNNLICHE SEXUALITÄT

Männliche Potenz heißt, dass er sich die Unterschiedlichkeit von der Frau nicht ausreden lässt; der Mann der sich auf *Reformversuchen einlässt*, ist auf einer tieferen Ebene für die Frau nicht vertrauenswürdig, auch wenn sie vordergründig ihr Ziel erreiche (Esther Vilar:

„Der dressierte Mann“). Männliche Potenz heißt auch, wenn er Interesse an anderen Frauen gestattet, dass er sich nicht abwendet und bei Entdeckung beschämt ist. Es wirkt nicht überzeugend, wenn er nach der Entdeckung in die Büßerrolle rutscht. Männliche Potenz drückt sich aus in Vertrauen auf

- die eigene sexuelle Erregbarkeit und Präsenz (Erektion)
- die Beherrschung der eigenen sexuellen Reaktion (aufschieben der E)
- die Einfühlung in die Reaktion des Partners und Öffnung zum Partner
- die Förderung der sexuellen Reaktion des Partners
- auf eine eindringende und zugleich respektvolle Haltung (nicht bedürftig)

Für eine potente Sexualität kann der Mann drei Dinge tun. Wenn er mehr als einen sexuellen Nieser zum Ziel einer erotischen Begegnung hat und nicht in einer Art Spasmus seinen Samen ausspucken möchte, wenn er eine liebevolle bezogene sexuelle Begegnung anstrebt, dann kann er

1. sich *vor* dem Orgasmus innerlich lösen und öffnen (durch Entspannung und Atmung) und die freiwerdende Energie des beginnenden Orgasmus sein Körper erfüllen und in ihm aufsteigen und zirkulieren lassen. Auf diese Weise kann er sich mit dem Partner in der Liebe vereinigen und den Orgasmus nicht nur als Spannungs-Abbau erleben. Dazu kann er

2. Lernen, die Ejakulation zurück zu halten, wie es die alte taostische Liebeslehre beschreibt (flache und tiefe Stöße, Chang 1978). Biologisch betrachtet wird dabei der zweiteilige männliche Orgasmus auf der Hälfte inne gehalten, nämlich nach der Emission des Samens vom Hoden bis zur Prostata und die Ejakulation des Samens unter Beimengung der Prostataflüssigkeit wird zurückgestellt. Auf diese Weise erlebt einen inneren Orgasmus, den er mehrfach wiederholen – solange bis die Frau zufrieden ist (einen oder mehrere Orgasmen hatte). D.h. er kann seinen Erregungsverlauf dem der Frau angleichen.

3) Da es beim Mann um Spannungsabbau geht, kann er auch unter Stress sexuell erregt werden. Für die Frau dagegen ist die Öffnung ihres inneren Raumes unter Stress oft schwer zuzulassen. Daher kann er für sie die Situation auch im Vorfeld stressfrei halten, um erregbar sein zu können. Das kann der Mann berücksichtigen (Vorspiel beginnt beim Frühstück).

Übung: Begegnung mit dem (nackten) inneren Mann

ANHANG 1: BIOLOGIE DER BEZIEHUNG

Was Männer und Frauen über einander wissen sollten¹:

Auch wenn das vielleicht im Sinne eines unisex-Emanzipations-Modell unpopulär klingt. Dass nämlich erhebliche biologische Unterschiede hormonell wie auch im Gehirn bestehen. Das bedeutet nicht, dass diese „Steinzeitprägungen“ (z.B. Sicherheit durch Vernetzung bei Frauen und durch Aggression bei Männern) nicht kulturell und individuell veränderbar sind – doch reflexartig und unter Stress werden sie womöglich trotzdem gelegentlich wirksam. Immerhin lebte Gattung Homo 99% der 2,5 Millionen Jahre als Höhlenmenschen ☺

Männer sollten über Frauen wissen	Frauen sollten über Männer wissen
Allgemeines	
1) Sexualität und Erotik bei Frauen sind <i>komplex</i> und schwankt zeitlich (Lebenszyklus und Ovulationszyklus). Zugehörigkeit, Kommunikation und attraktiv sein spielen eine wichtige Rolle.	Männliche Sexualität und Erotik sind <i>einfacher</i> : oft weniger komplex in Auswahl, Zeitpunkt und Durchführung. Autonomie, Erfolg und Zielorientierung spielen eine wichtige Rolle.
2) Zerebrale Bereiche und neuronale Verschaltungen für <i>Beziehung, nonverbale Kommunikation und Sprache</i> sind bei Frauen weit größer und differenzierter (nicht durch Testosteronschub in 6. Fetalwoche vermindert).	Zerebrale Bereiche und neuronale Verschaltungen für <i>Aggression und Sexualität</i> sind bei Männern weit größer und differenzierter (durch Testosteronschub in 6. Fetalwoche werden die Hirnregionen für Sprache und nonverbale Kommunikation eher nicht gefördert).
3) Frauen lieben es vernetzt zu sein und sind daher an der Beziehung interessiert, die durch reden kultiviert wird und sie können Gefühle im anderen schneller erkennen. Sie haben die Tendenz Probleme erstmal zu <i>besprechen</i> .	Männer lieben es, erfolgreich zu sein und sind eher <i>lösungsorientiert</i> . Verstehen sie aber erst die Funktion von Kommunikation, so sind sie auch dazu bereit. Sie haben die Tendenz Probleme allein zu lösen.
Sexuelle Bereitschaft	
4) <i>Testosteron</i> ist auch weibliches Sexual- und Aggressions-Hormon, es <i>schwankt</i> mit Zyklus (am höchsten in der 2.-3. Woche). Sorgt für sexuelle Initiative.	<i>Testosteron</i> ist männliches Sexual- und Aggressions-Hormon, es steigt in der Pubertät an und bleibt <i>konstant</i> 20-100mal so hoch wie bei Frauen, bis es im Alter abnimmt. Sorgt für sexuelle Initiative.
5) In den <i>Zyklus-Wochen 1-2</i> herrscht <i>Östrogen</i> vor: begleitet Ovulation, sorgt für Lubrikation, fördert Wunsch nach Intimität, und Kommunikation (!)	
6) In den <i>Zyklus-Wochen 3-4</i> herrscht <i>Progesteron</i> vor: sorgt für Beruhigung nach Empfängnis. Verschwindet mit Östrogen in Zykluswoche 4: Stress-Sensitivität (PMS)	

¹ Quelle: die Neurobiologin und Psychiaterin Louanne Brezendinge: The female Brain und The male Brain

7) Bei der Frau sind Erregung und Begehren nicht dasselbe. Frauen können vaginal erregt sein und dem Sex der beobachteten und angebotenen Form abgeneigt. Das trifft auch auf Gewalt zu. Evolutionäre These: Lubrikation als Verletzungsschutz bei Vergewaltigungsgefahr.	Männer sind einfacher: sie sind beim Anblick einer nackten Frau sexuell erregt und sexuell bereit. Ihre Aufmerksamkeit gilt dem Körper der Frau und seinem Begehren, während die Frau mehr aufs Gesicht schaut und am Begehren des Mannes interessiert ist.
Anziehung	
8) Attraktivität hängt mit Symmetrie im Körperbau zusammen (gesunde Gene, die sich ungehindert links/rechts exprimieren).	Attraktivität hängt mit Symmetrie im Körperbau zusammen (gesunde Gene die sich ungehindert exprimieren).
9) Frauen sind mehr als Männer daran interessiert, begehrt zu werden und sich sicher beim Mann zu fühlen; beim Anschauen von Mann-Frau Begegnungen schauen sie eher aufs Gesicht des Mannes.	Männer sind mehr als Frauen an ihrem eigenen Begehren interessiert; beim Anschauen von Mann-Frau Begegnungen schauen sie eher auf den Körper der Frau. Sie sind daran interessiert dass die Frau sich ihnen öffnet und sie aufgenommen werden.
10) Attraktivität des Mannes hängt auch mit <i>Pheromonen</i> (im Schweiß) zusammen. Der Geruchssinn der Frau entdeckt darin eine günstige Ergänzung fürs Immunprofil der gemeinsamen Kinder.	Attraktivität der Frau hängt auch mit dem Geruch zusammen, aber scheinbar ohne Selektionsvorteile. Der Schweiß der Frau während der Schwangerschaft und nach der Geburt enthält Pheromone, die beim Mann zur <i>Prolactinausschüttung</i> führen, was den Testosteronspiegel erniedrigt und daher sein „Jagdverhalten“ außerhalb der Familie verringert.
Verliebtheitsrausch	
11) Lust, Kick, Verliebtheit werden von <i>Dopamin, Serotonin, Adrenalin</i> u.a. begleitet, die für gute Laune sorgen. Diese freundlichen Gesellen stellen sich bei Frauen unter Stress nicht ein. Daher im Vorfeld Stress beseitigen („Vorspiel“ beginnt beim Frühstück).	Lust, Kick, Verliebtheit werden von <i>Dopamin, Serotonin, Adrenalin</i> u.a. begleitet, die für gute Laune sorgen. Diese freundlichen Gesellen stellen sich bei Männern schnell ein, wenn sie eine attraktive Frau sehen – auch unter Stress. („Kriegsbräute“).
Orgasmus	
12) Orgasmus wird durch <i>Endorphine</i> begleitet zusammen mit Dopamin, Testosteron, Oxytocin, Adrenalin, Serotonin und anderen lustvollen Hormonen).	Orgasmus wird durch Endorphine begleitet (zusammen mit Dopamin, Testosteron, Oxytocin, Adrenalin, Serotonin und anderen lustvollen Hormonen).
13) Weibliche Orgasmen haben die Funktion, den Samen einzusaugen und über die <i>Schleimhautschwelle der Cervix</i> zu bringen. Aber nur, wenn die Frau (unbewusst) bereit ist, von dem Mann zu empfangen. Die Anbahnung des weiblichen Orgasmus dauert 10-20 mal länger als beim Mann. Und ist leichter störfähig (Geruch, ruckartigen Bewegungen, negative Gedanken, Außenreize u.a.).	Der männliche Orgasmus kommt schnell, u.a. vielleicht weil die Aufnahmebereitschaft im Uterus von 5 min vor bis 45 min nach dem weiblichen Orgasmus optimal ist. Der männliche Orgasmus ist weniger leicht störfähig. Männer spalten besser ab. Außerdem haben die Spermien eine Doppelfunktion: 1% für Befruchtung, 99% für Abschirmung von nachkommenden, fremden Spermien.
14) <i>Klitoraler, vaginaler und zervikaler</i> Orgasmus sind nicht getrennt. Die Klitoris ist	Die männliche sexuelle Bereitschaft ist im Wesentlichen ein „hydraulisches“ Problem. Daher

kein kleiner Penis (die Frau ist kein kleiner Mann), sondern ein Gehirn für die Sexualorgane; direkt mit der Vagina und dem Muttermund verdrahtet. Es handelt sich um ein komplexes Gefüge von klitoraler Stimulation, vaginaler Lubrikation und Spastik. Das ganze Geflecht des Beckennervs ist mit Hypothalamus und Hypophyse eng verknüpft; Hormonausschüttung und kommunikativer Kontakt beeinflussen sich gegenseitig.	helfen <i>Viagra</i> und seine Geschwister (<i>Cialis</i> , <i>Levitra</i>) so gut wie immer, Erektionsprobleme aus der Welt zu schaffen.
Fortpflanzung	
15) Frauen haben eher eine <i>qualitative</i> Vermehrungs-Strategie (400 Eizellen, die einen Versorger suchen). Sie bevorzugen größere und ältere (2-3 Jahre) Partner. Bewundern u.U. selbstdestruktives Imponiergehabe des Mannes als Zeichen von Überlebensfähigkeit.	Männer haben eine Tendenz zur <i>quantitativen</i> Vermehrungs-Strategie (300 Millionen Spermien, die gebärfreudige Becken suchen). Das heißt aber nicht dass nur Männer fremd gehen. Dagegen spricht allein schon die Zahl der Kuckuckskinder (10-30%).
16) Da der Orgasmus ein Zeichen der <i>Akzeptanz</i> des Mannes ist, wird intuitiv oft simuliert, um den Mann nicht zu verletzen oder skeptisch zu machen (wenn eine Außenbeziehung besteht).	Männer wollen intuitiv Gewissheit darüber, dass die Frau einen Orgasmus hatte, das gibt ihnen das Gefühl auserwählt zu sein. Sie können einen <i>simulierten Orgasmus</i> meist nicht erkennen.
Bindung	
17) Bindung an den Partner wird durch Oxytocin begleitet und durch Sex, Berührung, Schmusen und Laktation ausgelöst. Gene für Oxytocin sind unterschiedlich lang. Die Bindungstendenz ist daher individuell unterschiedlich ausgeprägt.	Bindung an den Partner wird durch Vasopressin, begleitet und durch Sex, Berührung, und Schmusen ausgelöst. Gene für Vasopressin sind unterschiedlich lang. Die Bindungstendenz ist daher individuell unterschiedlich ausgeprägt.
Emotionalität	
18) Für die Emotionsverarbeitung sind drei Bereiche im Gehirn wichtig. In der Insel kommen die „Bauchgefühle“ zunächst an, im Anterioren Cingulären Kortex werden die negativen Gefühle wie Angst und Schmerz verstärkt. Dieser Bereich ist bei Frauen größer und im präfrontalen Kortex werden die Konsequenzen des Ausagierens überprüft und bei Frauen eher <i>gebremst</i> , wenn sie die Beziehung gefährden.	Bei Männern ist der Anteriore Cinguläre Kortex kleiner, die Beziehung regulierenden Verschaltungen im präfrontalen Kortex weniger stark ausgeprägt. Und Männer verarbeiten Emotionen hauptsächlich rechtshemisphärisch während Frauen sie bilateral verarbeiten. Daraus resultiert angeblich, dass Männer Schmerz und Angst <i>nicht so deutlich wahrnehmen</i> und Aggression nicht so stark herunterregeln.
19) Frauen haben wahrscheinlich mehr <i>Spiegelneurone</i> und sind eher empathiefähig, und halten es mit jemandem, der leidet besser aus.	Männer halten Leiden anderer inklusive ihrer Partner schwerer aus und wollen das Problem lösen oder abspalten, wenn nichts getan werden kann. Schwache negative Emotionen der Partner übergehen sie leicht und starke negative <i>Emotionen</i> wie Schreien oder Weinen <i>machen sie hilflos</i> .

Resümee der Ungleichheit

Wenn Frauen und Männer sich sexuell begegnen werden bei ihnen unterschiedliche Prozesse ausgelöst. Im Vorfeld muss die Frau entspannt sein, das heißt ihr autonomes Nervensystem insbesondere der Parasympathikus soll aktiviert sein. Daher sollte der Mann für die sexuelle Begegnung in einer bestehenden Beziehung, in der das sexuelle Abenteuer, der anarchistische Ausbruch aus dem Normalen, die schamlose Einmaligkeit nicht im Vordergrund steht, dem Partner viel Zeit geben, um Entspannungsreaktion durch das autonome Nervensystem einzuleiten.

Der Mann erhofft von der Frau psychisch wie körperlich aufgenommen zu werden, dass seinem Wunsch nach Eindringen statt gegeben wird; dann fühlt er sich wertvoll, stolz und geborgen und bestätigt. Die Frau will von dem Mann Sicherheit und Wertschätzung, dann kann sie sich öffnen ihn einladen. Die Frau will natürlich ihren Innenraum schützen, um den Richtigen bei sich aufzunehmen; was das größte Geschenk ist, was sie dem Mann macht. Und die Zurückweisung ist für ihn immer eine Kränkung.

Der Mann sollte sein Interesse signalisieren und der Frau seiner Wahl seine Aufmerksamkeit schenken. Das wird durch den Blickkontakt gefördert; er soll die Frau anschauen ohne Angst vor Zurückweisung, nicht eindringlich sondern unerschrocken und vollkommen offen, nichts verbergend – von sich selbst absehend nicht gierig oder bedürftig sondern neugierig und voller Mitgefühl. Er soll außerdem deutlich machen, dass er für die Frau da ist – sie bei ihm gut aufgehoben ist.

In der sexuellen Begegnung werden bei beiden Geschlechtern die gleichen lustvollen Hormone ausgeschüttet. Zunächst in der Annäherung und Erwartung der Lust Dopamin, was freudig erregt macht und auch bei sportlichen Aktivitäten und anderen Arten des Flow oder von Drogen wie Kokain ausgelöst wird. Dann im Orgasmus werden Opiate (Endorphine) im Gehirn ausgeschüttet, die ein Gefühl von Glückseligkeit vermitteln. Zusätzlich steigt der Testosteronpegel bei beiden Geschlechtern, was aktiv und mutig macht. Und es werden auch die Bindungshormone Oxytocin und Vasopressin ausgeschüttet.

Im Gegensatz zum Mann ist die Frau prinzipiell multiorgastisch und erfährt eine stärkere Überflutung durch die Lusthormone. Nach dem Beischlaf ist sie davon noch lange erfüllt und will den Kontakt zum Partner und u.U. mit ihm reden, ihn berühren. Mit anderen Worten sie erlebt ein Gefühl der Fülle, das sie teilen möchte.

Beim Mann dagegen sinkt der Hormonpegel schnell wieder ab; er erlebt ein Refraktärphase. Er fühlt sich erleichtert und leer, das heißt auch befreit von allem, an dem er sonst noch trägt, das ihn aufgesattelt auf das Gefühl der Ejakulation für ein paar Momente verlässt und ihm Frieden schenkt. Er schläft selig ein wie ein Kind. Das wird oft zum Ärgernis wenn die beiden ihre unterschiedlichen Arten der Glückseligkeit, nämlich Fülle und Leere nicht verstehen.

Beide Geschlechter können eine Abhängigkeit entwickeln. Beim Mann ist es eher Sexsucht, d.h. Sucht nach dem Dopamin- und Adrenalinkick, der kurz und anonym erlebt werden kann. Bei der Frau ist es eher Liebessucht, die Sucht nach dem ganzen Hormoncocktail aus Dopamin, Adrenalin, Endorphinen, Testosteron und den Bindungshormonen und daher auch nicht unabhängig von der Person des Partners.

Eine Frau mit einem sexuell erfüllten Leben fühlt sich stark, verfügt über mehr Testosteron, Dopamin und Endorphine und ist daher selbstbewusster und aktiver. Das ist auch eine Art von Emanzipation. Daher ist Dopamin auch die feministische Droge genannt worden (Naomi Wolf, 2012 *Vagina: a new history*). Sex macht stark und die Frau noch mehr als den Mann, weil sie mehr davon erlebt.