



Auch Frauen haben mal Sex im Sinn: 51 Prozent der Frauen macht vor allem der Körper des Partners große Lust auf die Liebe. Foto: Chris Clinton/ho

Lust und Frust: Was Frauen im Bett wirklich wollen



Belie
Hä
Deut
2014
http://reta
jahres.d
V
Ko
gar
kü
get
1 k

Eine in München vorgestellte Studie zeigt: 57 Prozent der Frauen haben oft Lust. Aber nur 20 Prozent fordern Sex auch aktiv ein. Und sie legt dar, worin sich die Bayerin von anderen Deutschen unterscheidet

Von Eva von Steinburg

Souverän und selbstbestimmt leben und lieben – seit 35 Jahren will die Frauen-Zeitschrift „Cosmopolitan“ aus München ihre Leserinnen dazu ermutigen. Was für den Job gilt, und für den persönlichen Kleidungs-Stil, gilt natürlich auch fürs Bett: Erotik- und Partnerschafts-Themen füllen jedes Heft.

„Die Lust der Frauen – was sie fördert und was sie killt“, heißt die neue repräsentative Sex-Umfrage unter 1033 Frauen in Deutschland. „Cosmopolitan“ hat sie zusammen mit dem Frauen-Fernsehsender TLC bei TNS Emnid in Auftrag gegeben. Die AZ fasst die wichtigsten Ergebnisse hier zusammen:

Wie oft denken Frauen an Sex? 67 Prozent der Frauen zwischen 20 und 49 Jahren denken mehrmals pro Woche an Sex. Sexualität spielt also eine bedeutende Rolle in ihrem Leben. 13 Prozent denken dabei täglich an Sex. Drei von 100 Frauen (unter 50 Jahren) geben an, sogar andauernd und ständig an Sex zu denken.

Werden die älteren befragten Frauen mit einbezogen, kommt heraus: Sieben Prozent aller deutschen Frauen – von der 20-Jährigen bis zur Hochbetagten – denkt einmal am Tag an Sex. Mehrmals in der Woche haben 34 Prozent aller Frauen Sex im Kopf – und andauernd: zwei Prozent.

Wie wichtig ist Sex in einer Beziehung? Der großen Mehrheit (68 Prozent) ist der Sex in einer Beziehung sehr wichtig. 57 Prozent haben häufig oder oft große Lust auf Sex. Doch jede dritte Frau lässt sich immer wieder Gelegenheiten für die Liebe entgehen. „Ich habe häufig Lust auf Sex, bringe es aber nicht immer zum Ausdruck“, sagen 36 Prozent der Frauen im Alter zwischen 20 und 49 Jahren.

„Lust einzufordern – das braucht auch heute noch Mut“

Nur jede fünfte Frau (20 Prozent) fordert überhaupt Sex bei ihrem Partner ein. Werden alle Altersgruppen betrachtet, sind es sogar nur elf Prozent die von sich aus ihren Partner auch mal zum Sex verführen und überreden.

Dieses Ergebnis überrascht die neue „Cosmopolitan“-Chefredakteurin Anja Delastik (43): „Lust einzufordern – das braucht auch heute Mut. Denn das gilt einfach immer noch als ein bisschen unanständig. Dabei ist das total natürlich. Ich fände es schön, wenn Frauen lernen ihrer Lust öfter Ausdruck zu verleihen.“



Hat unkonventionelle Ratschläge: Paar-Therapeut Stefan Ruzas.

Was stimuliert Frauen sexuell? Mehr als jede zweite Frau wird vor allem von der Lust des Partners auf den Sex genau mit ihr stimuliert – das gilt genauso in lesbischen Beziehungen. Die Hälfte der Frauen macht hauptsächlich der Körper des Mannes heiß – oder auch die Kurven der Partnerin. 42 Prozent der Befragten stimuliert stark die eigene Fantasie. Pornos mögen 19 Prozent der Frauen und Sex-Spielzeug elf Prozent.

Frauen über 50 Jahren greifen seltener zu erotischen Filmen, sexy Unterwäsche, Dildos, Peitschen oder zu anderem Sex-Spielzeug. Auch Rollen- oder Fesselspiele probieren sie seltener aus.

Was killt die Erotik? Stress ist der Erotik-Killer Nummer 1, sagt die Hälfte der Frauen. Ist eine Frau überlastet oder erschöpft, reagiert sie kaum auf sexuelle Signale, das ist bei Männern ganz ähnlich. Die Lust verabschiedet sich jedoch auch, wenn Sex gewohnheitsmäßig immer nach demselben Muster abläuft – das sagen 45 Prozent.

Auch kontraproduktiv: Wenn Frauen das Gefühl haben, dass ihr Liebespartner im Bett sie als selbstverständlich sieht, meinen 37 Prozent.

Wovon hätten Frauen gerne mehr? Von 100 Frauen wollen 31 beim Sex vor allem Liebe spüren. 21 hätten am liebsten häufiger einen Orgasmus. 40 Prozent möchten unbedingt ihre Fantasien stärker ausleben. Sie wünschen sich viel mehr Abwechslung und verspielte Experimente im Bett.

Dazu gibt der Münchner Paartherapeut Stefan Ruzas einen professionellen Rat: „Schrauben Sie Ihre Ansprüche an perfekten Sex herunter.“ Ruzas weiter: „Ich habe die Erfahrung gemacht: Unperfekter Sex ist viel besser als kein Sex.“ Sein Vorschlag: „Seien Sie lo-

cker. Haben Sie mal gemeinsam ganz bewusst schlechten Sex. Das kann plötzlich richtig Spaß machen.“

Sind Frauen neugierig auf die neue Lust-Pille? Gerade erst ist in den USA eine neue Pille zur Steigerung der Lust zugelassen worden: eine Art Viagra für die Frau. In der aktuellen Sex-Umfrage kommt jetzt heraus: Wenn es diese Lust-Pille in Deutschland gäbe, würden fünf Prozent der Frauen zugreifen, damit der Partner nicht unter einer Sex-Durststrecke leidet.

Nur drei von 100 Frauen würden das Viagra ausprobieren, um ihrem sexuellen Verlangen einen Kick zu geben. Die Studie ergibt eindeutig: Moderne Frauen wollen ihre Lust eher natürlich erleben. Anja Delastik verwundert diese Zurückhaltung: „Ich persönlich würde das Frauen-Viagra sofort ausprobieren, wenn ich wüsste, es hätte keine Nebenwirkungen – aus Neugierde.“

Was gefällt speziell den Frauen aus Bayern? Auffällig ist: Bayerische Frauen geben doppelt so häufig wie der deutsche Durchschnitt an, „schon Lust auf Sex, aber nicht mit meinem Partner“ zu haben. Immerhin elf Prozent der Frauen in Bayern finden: Die Ehe oder eine Langzeitbeziehung ist der größte Lustkiller. Im Vergleich: Im Rest der Republik sehen das nur sieben Prozent so.

Die Lösung, auch für die Münchnerinnen und Bayerinnen, sei: mehr Experimentierfreude im Bett. Eine heiße Affäre (sechs Prozent), ein kopflöser One-Night-Stand zwischendurch (drei Prozent), das Wagnis „offene Beziehung“ (zwei Prozent) oder eine Trennung sehen dagegen nur wenige Frauen als alternativen Weg zu mehr Lust.

