

 TOP THEMEN

 <p>STARS</p>	 <p>STARS</p>	 <p>ROYALS</p>
<p>ANGELINA JOLIE <b>ER war ihre größte Hilfe – nun ist er am Ende seiner Kräfte</b></p>	<p>JENNY ELVERS <b>Spiegelpanne: Zeigt sie uns hier versehentlich ihren Neuen?</b></p>	<p>PRINZ GEORGE <b>Nix für schmale Geldbeutel! : teuer ist seine neue Schuluni</b></p>

[\(/stars/star-life/angelina-iolie-](http://stars/star-life/angelina-iolie-)

[\(/stars/stars-die-liebe/iennv-elvers-](http://stars/stars-die-liebe/iennv-elvers-)

[\(/rovals/britisches-koenigsha](http://rovals/britisches-koenigsha)

Mythen im Bett

## Was der IQ mit gutem Sex zu tun hat ...

[\(HTTP://WWW.FACEBOOK.C](http://WWW.FACEBOOK.C)

 von 02. November 2015 19:10

[\(WHATSAPP://SEND?TEXT=v](https://whatsapp://send?text=v)



**Es ist ein ewiges Klischee, in dem aber ein Körnchen Wahrheit zu stecken scheint: Wer zu viel grübelt und es nicht schafft, seinen Kopf im Bett auszuschalten, hat weniger Spaß beim Sex.**

Der renommierte Berliner Sexualtherapeut Christoph Joseph Ahlers (47), der

kürzlich ein Sachbuch mit dem Titel „Himmel auf Erden & Hölle im Kopf“ veröffentlichte, spricht nun in Sachen Sexualität Klartext. Einige hartnäckige Klischees bestätigte er indirekt im Interview mit der „Welt am Sonntag“, anderen widersprach er aufs Schärfste.

## **Gedankenschleifen ausschalten**

Die Annahme „Dumm fickt gut“ scheint, wenn man den Aussagen Ahlers folgt, zumindest nicht gänzlich falsch zu sein. Der Therapeut sagt: „Zu viel Reflexionsvermögen belastet sexuelle Begegnungen“. **Wer Spaß an sexuellen Handlungen haben möchte, muss sich fallen lassen können und dem Partner hingeben.** Zu viele Selbstzweifel, Alltagsorgen und generelle Grübeleien können – wenn sie nicht an der Bettkante abgestreift werden – dazu führen, dass der Sex gehemmt wird und die ersehnte Ekstase und Verschmelzung ausbleibt. Das heißt natürlich nicht prinzipiell, dass weniger intelligente Menschen den besseren Sex haben. **Schließlich bedarf es auch emotionaler Intelligenz, um sich in das Gegenüber hineinzufühlen, eigene Wünsche auszudrücken und die des Partners anzunehmen.** Generell und fernab des IQ gilt: Umso freier und ungezwungener der Sex gestaltet wird, um so schöner ist er. Also beim nächsten Stelldichein mit dem Liebsten – unnötige Gedankenschleifen ausschalten!

## **Der Mythos vom großem Penis**

Es ist ein Klischee, das sich einfach nicht ausrotten lässt. Vor allem Männer denken, dass ein großer Penis automatisch auch besonders große Lust bringt. Der Realitätscheck von Sexualtherapeut Christoph Joseph Ahlers fällt folgendermaßen aus: **„So gut wie jeder Penis kann in so gut wie jeder Scheide eine ausreichende Stimulation bewirken.“** Die intensivste Lust empfinden Frauen, so Ahlers, in den ersten zehn Zentimetern des Scheideneingangs. Der Experte sagt: „99,9 Prozent aller Penisse kommen da hin.“

## **Sex als Motivation für eine Partnerschaft?**

Und noch ein Vorurteil kann der Sexual- und Paartherapeut aus dem Weg räumen. Eine erfüllte Sexualität und ein großes Lustempfinden ist nicht der Grund, warum sich Menschen aneinander binden. **Viel entscheidender sei die Sehnsucht von Männern und Frauen nach Zugehörigkeit, Geborgenheit und Angenommen-Werden.** „Die Lust können wir uns schließlich selber machen“, so Ahlers. Die berühmten Flauten im Bett, die besonders langjährige Paare oft durchmachen, seien oftmals kein primär sexuelles, sondern ein kommunikatives Problem. Der 47-Jährige beschreibt

folgende klassische Situation: „Der Mann drängt. Er sagt: Ich brauch das, ich habe dicke Eier. Bei der Frau kommt an: Der hat Druck. Was hat das mit mir zu tun? Sie fühlt sich benutzt und erwidert: Ich hab keinen Bock.“ Aus dieser Schleife helfe dem Paar eine veränderte Kommunikation. **Wenn der Mann statt „Ich will Sex“ sagt „Du fehlst mir“ fühle sich die Frau beispielsweise besser angenommen.**

Im Video: Sex - 8 Fakten über den weiblichen Orgasmus



©

[ZUR STARTSEITE \(/\)](#)

TEILEN ([HTTP://WWW.FACEBOOK.COM/DIALOG/FEED?APP\\_ID=145634995501895&LINK=HTTP://WWW.E](http://www.facebook.com/dialog/feed?app_id=145634995501895&link=http://www.e)  
([WHATSAPP://SEND?TEXT=WAS+DER+IQ+MIT+GUTEM+SEX+ZU+TUN+HAT+%E2%80%A6](https://www.whatsapp.com/send?text=WAS+DER+IQ+MIT+GUTEM+SEX+ZU+TUN+HAT+%E2%80%A6)[HTTP://WWW.E](http://www.e)

---

## MEHR ZUM THEMA

LIFESTYLE

PARTNERSCHAFT UND FAMILIE

LIEBE & SEXUALITÄT

---