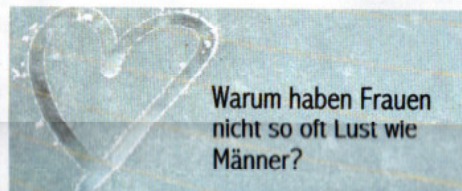


## Erkenntnisse aus der Black-Box

### Sexualpädagogin Johanna Mluddek weiß Rat - Workshop auf der ELJ-Landesversammlung

**Pappenheim (mw). Für Dich, für mich, für alle - ELJ vernetzt. Weil aber Vernetzung im ELJ-Raum längst nicht aufhört, beantwortete die Erlanger Sexualpädagogin Johanna Mluddek im „Black-Box“ Workshop der Landesversammlung Fragen, die dann entstehen wenn zwischenmenschlicher Kontakt besonders gut gelungen ist. Über Sexualität sprechen zu lernen, ist nicht nur für eine gelungene Partnerschaft hilfreich. Wo immer über Männerwünsche und Frauenbedürfnisse gesprochen wird, wächst das Verständnis füreinander. Wenn die ELJ so dazu beitragen kann, die Qualität zwischenmenschlicher Vernetzung zu steigern, ist das sicherlich auch im Sinne der Jugendarbeit.**

Aufgrund der großen Beteiligung konnten im Black-Box-Workshop nicht alle Fragen geklärt werden. Themen die noch unbeantwortet waren, hat Johanna Mluddek mitgenommen und schriftlich beantwortet. Weil alle Fragen anonym gestellt wurden haben alle Mistgabelleserinnen und -leser hier die Gelegenheit, ihre Handlungskompetenz zu verbessern, falls ihre ELJ-Vernetzung einmal nicht im Gruppenraum enden sollte.



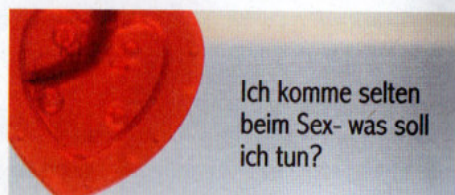
Frauen und Männer sind nicht gleich. Aber Lust haben Frauen und Männer eigentlich gleich viel oder gleich wenig. Die Frage ist doch eher, wie diese Lust ausgelöst werden kann. Männer werden vor allem durch zwei Dinge zur Lust verführt: Bilder und Berührungen. Dabei können die Bilder tatsächlich Bilder sein, Fantasien im Kopf oder das erotische Gegenüber. Berührungen mögen Männer eher lieber etwas fester als Frauen und auch am liebsten zielgerichtet zum Geschlecht hin. Mit „fester“ meine ich nicht Gewalt, sondern Druck. Was damit zu tun hat, dass Männer mehr Muskeln haben und somit ihre Sensoren für Berührungen tiefer liegen und es mehr Druck braucht, sie zu erreichen.

Frauen hingegen reagieren mit Lust auf Berührungen die zart sind, da ihre Rezeptoren weiter oben liegen. Allerdings sind sie nicht zielgerichtet. Sie mögen es lieber, wenn erst mal die emotionale und erotische Stimmung aufgebaut wird und es sich dann langsam zum Geschlecht vorgearbeitet wird. Auch lösen Bilder in Frauen Lust aus. Nur hier braucht es nicht nur einfach ein offensichtliches Motiv, sondern viel mehr wieder die emotionale und erotische Einbindung.

Einzig die Hormone sind eindeutig männerfreundlicher. So bekommt ein Mann alle vier Stunden einen Hormonschub, der eine Erektion auslöst, also Lust. Ab einem gewissen Alter haben Jungs nur gelernt diese Erektionen zu unterdrücken. Die Lust aber bleibt. Frauen hingegen haben so einen lustvollen Hormonschub nur einmal im Monat. Nämlich am Tag des Eisprunges.



Er ist 14,6 cm im erigierten Zustand. Die Penisgröße ist aber vor allem den Männern wichtig. Die Frauen brauchen die Länge eigentlich nicht so sehr. Denn am meisten Empfinden sitzt bei der Frau direkt am Scheideneingang. Also bei den ersten zwei Zentimetern. Der Rest der Scheide hat nur wenige Sensoren die den Penis wahrnehmen könnten. Einzig das Ende der Scheide (so nach ca. 7-9 cm), der Gebärmutterhals, ist wieder empfindlicher. Doch das wird von den meisten Frauen als unangenehm empfunden und trägt nicht zur Erregungssteigerung bei. Zwei Zentimeter reichen der Frau als Penislänge also eigentlich aus...



Ein Patentrezept gibt es nicht. Denn beim Sex mit einem Partner kannst du so viel, wie du gelernt hast. Beobachte dich in der Selbstbefriedigung. Wie bewegst du dich? Welche Muskeln spannst du an? Welchen Bereich deines Körpers stimulierst du? Wenn du das dann in den Sex mit dem Partner einbauen kannst, dann steigt die Wahrscheinlichkeit, dass du kommst. Falls du dich nie bewusst selbst befriedigt hast, kannst du mit dem Partner lernen wie du zu einem Orgasmus kommen kannst. Probiert aus was dir gefällt und deine Erregung steigert. Gib dir in jedem Fall Zeit!



Die allererste Frage ist, was ist zu früh? Der Durchschnitt liegt bei 4-5 Minuten. Damit ist die Dauer der Penetration gemeint. Oder ist zu früh eher ein „subjektives“ Problem, da es darum geht wann beide „genug“ haben?

Für beides gilt, der/die Partner/in kann da gar nichts tun. Die Regulation kann nur der Mann selbst lernen. Bis zu einem Alter von ca. 25 Jahren ist es völlig normal, dass der Mann schneller und unkontrollierter kommt. Das sind die Hormone... Bei Männern jenseits der 25 kann man urologisch abklären ob alles in Ordnung ist und dann lernen, den Druck an der Peniswurzel abzubauen. Denn der Druck dort ist für das „zu schnell“ kommen verantwortlich.

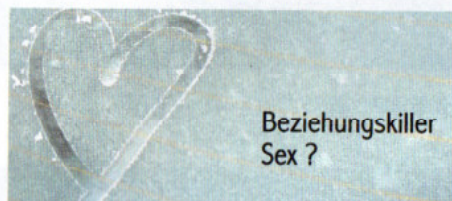
Es kann aber auch schon helfen, zu lernen, den „Point of no Return“ (das ist der Punkt wenn man auf alle Fälle kommt, egal ob die Stimulation aufhört oder nicht) spüren zu können, bzw. das Gefühl davor. Damit lernt der Mann, wie er seine Erregung steuern kann.



Auf Technik und die Frau, bzw. ihre Art Erregung zu steigern und zum Orgasmus zu kommen. Denn es ist nicht der Partner, der den Orgasmus besorgen muss, sondern man selbst bringt sich zu einem Orgasmus.



Fragen über Fragen auf der Landesversammlung - Johanna Mluddek weiß Rat

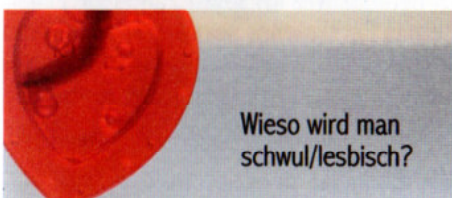


Eine gute Beziehung basiert auf zwei Säulen. Dem Liebesgefühl und der sexuellen Lust. Ist eine der Säulen kleiner als die andere kommt es zu einer Schiefelage und irgendwann zu einer Kompensation. Das heißt, zu viel Liebe kann zu Fremdgehen, erhöhtem Pornokonsum usw. führen und zu viel Sex zu Übertragung der Liebe auf jemand anderen.

In beiden Fällen kommt es über kurz oder lang zu Trennungen. Also lieber vorher daran arbeiten! Ach ja, warum Sex so wichtig für eine Beziehung ist, ist ziemlich einfach. Sex definiert ein Liebespaar. Nicht nur die Liebe. Denn Liebe empfinde ich zu vielen Menschen. Doch Sex habe ich nur mit dem Menschen, den ich liebe.

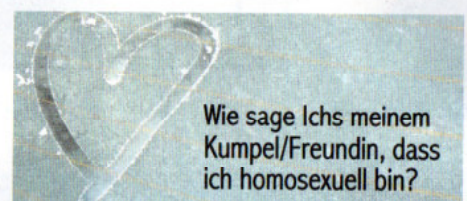


One-Night-Stands sind Bedürfnisbefriedigung. Die Frage ist, nach welchem Bedürfnis heraus gehandelt wird. Männer suchen bei One-Night-Stands meist eher schon sexuelle Bedürfnisbefriedigung als emotionale. Aber eben nicht nur. Es gibt auch welche, die ein emotionales Bedürfnis z.B. nach Nähe erfüllt wissen wollen. Und die Kombination aus beidem gibt es natürlich auch. Also ein eindeutiges Jein.



Ganz ehrlich, das weiß keiner wirklich. Es gibt viele Theorien, nur keine scheint bei allen zu greifen. Nur in einem ist man sich mittlerweile einig, es ist keine Krankheit und Therapien braucht man das auch nicht. Immerhin etwas.

Aber ansonsten reicht die Palette von schlechten Erfahrungen mit dem anderen Geschlecht bis hin zu anders funktionierenden Gehirnströmen.



Ich glaube, dass es da keinen Trick gibt. Ich glaube, dass es gut ist, zu sagen, dass man gerne mit ihm/ihr sprechen will. Und dass man sich dann zusammensetzen und es "einfach" sagt. Ohne große Umschweife, Erklärungsversuche usw.

Ich denke, dass zum einen viele Menschen in der nahen Umgebung es schon ahnen und zum anderen das sie das Beste für einen wollen. Das ist sicher ein Schritt, für den man Mut finden muss, aber der glaube ich auch erleichtert.

Zugegebenermaßen bin ich hier nicht die Expertin. Das Evangelische Beratungszentrum in München hat auch extra ein Comingout-Programm entwickelt. Da findet man vielleicht noch mehr inspirierende Ideen.



Hier sind zwei Ebenen zu unterscheiden, das körperliche und das emotionale. Auf der Körperebene sind es die Vagina, Brüste, lange Beine, lange Haare, Po, breites Becken und schmale Schultern, Gesicht und dass Frauen kleiner sind als sie selbst.

Auf der emotionalen Ebene sind es Eigenschaften die darauf hindeuten, dass sie eine gute Mutter ist.: Geborgenheit geben können, Fürsorge, usw. Auch bevorzugen sie Partnerinnen, die in etwa gleich intelligent sind wie sie sind. Dass sie über den Humor von ihm lachen kann und ähnliche Wertevorstellungen bestehen.

Jetzt kommt es darauf an, was der Mann gerade sucht. Wenn es was für eine Nacht ist, dann reicht schon die Erfüllung einiger körperlicher Merkmale. Ist es die Frau fürs Leben, sind körperliche Merkmale plötzlich zweitrangig und die emotionalen Merkmale werden wichtiger.

Und mal ehrlich, das ist auch gut so. Denn der Körper wird älter und verändert sich. Doch bei den emotionalen Dingen hat man eine Chance, dass die zumindest ähnlich bleiben.