



Fotos: fotocilla.de

SEX ZUM FRÜHSTÜCK

Kein Kaffee, kein Müsli macht so munter und glücklich wie Morgensex. Doch der sinnliche Start in den Tag verstaubt leider allzu oft zur Rarität. Weil entweder SIE kneift oder ER noch schläft. Mundgeruch und jämmerliche Versuche sind garantierte Lustkiller in der Kuschelzone. Mit ein wenig Fingerspitzengefühl und richtigen Argumenten wird der Morgen-Quickie jedoch schnell wieder zur Realität.



Von **STEFAN FROST**

W

enn der grausame Wecker den Arbeitstag einläutet, bleiben in der Regel noch ein paar wertvolle Reserve-Minuten zum Liegenbleiben. Ein Blick zur Liebsten lässt das mit dem Rumliegen jedoch schnell in Vergessenheit geraten: ihre nackten

Schultern schauen vom Bettlaken hervor, sie lächelt verschlafen, flüstert ein knappes „Guten Morgen“, gähnt und rekelte dabei verlockend ihren wohlgeformten Körper. Ein Mann kann da einfach nicht widerstehen. Und hier wird's happig. Während wir Männer Morgensex als Königsdisziplin auffassen, mit dem wir unseren Tag versüßen können, sind Frauen meist erst nachmittags oder abends sexuell aktiv. Meistens, denn eine grundsätzliche Einordnung in Mann sei gleichbedeutend mit Morgensex und Frau gleich Morgenmuffel gilt nicht.

Die Gründe für die Unlust am Morgen sind sehr individuell. Mundgeruch etwa gilt bekanntlich als einer der heftigsten Abtörner, was im Prinzip für jegliche erotische Bettaction gilt. Aber auch der unterschiedliche Biorhythmus des Partners spielt eine wesentliche Rolle, also etwa Frühaufsteher versus Langschläfer.

Die tägliche Guten-Morgen-Latte beim Mann hat dabei hauptsächlich physiologisch bedingte Gründe und sollte nicht mit einer überbordenden Dauer-Geilheit verwechselt werden. Auch wenn Mann sich's gern einbildet. Denn bis zu fünfmal wächst der Piepmann während der Traumphasen im Schlaf auf einsatzbereite Größe, ganz ohne Zutun. Und da die Träumerei kurz vorm Aufwachen den Höhepunkt erreicht, steht der



„JEDER MANN DARF UND SOLLTE SEINEM EGOISMUS HINSICHTLICH SEXUELLER BEFRIEDIGUNG FOLGEN. ER SOLLTE ABER AUCH GENAU WISSEN, WO DIE PRÄFERENZEN DER FRAU LIEGEN.“

Claudia Sellner, systemische Sexualtherapeutin

ARGUMENTATIONSHILFEN FÜR MORGENSEX

Immunsystem wird gestärkt – dank des zusätzlichen Ausstoßes an Immunglobulin A, einem Antikörper, ist der Körper nach dem Sex den ganzen Tag über besser gegen Infektionen gewappnet. Dreimal Sex die Woche stärkt auch noch den Herzmuskel.

Liebesturbo für die Beziehung – beim Liebesakt wird die chemische Substanz Oxytocin freigesetzt, das eine gewisse Fröhlichkeit stimuliert. Das Paar fühlt sich dann von der Früh weg geliebt und stärker aneinander gebunden.

Schönheit für die Frau – der Östrogen-Spiegel der Liebsten steigt enorm an und das wiederum wirkt sich positiv auf ihr Äußeres aus: die Haut wird straffer, die Haare werden fester und resistenter.



Soldat eben stramm bei Morgenlicht. „Da dies vielen Frauen bewusst ist, möchten sie nicht einfach nur ‚die Latte abtrainieren‘, sondern auch am Morgen gern das Gefühl verspüren, dass der Partner tatsächlich SIE meint“, erklärt die Sexualtherapeutin Claudia Sellner das Argumentationsproblem mit dem Ständer. Die Expertin aus München verweist auf Umfragen, die zeigen, dass Sex am Morgen auch bei Frauen durchaus beliebt ist. Der Hauptgrund für fehlende Lust zum Geschlechtsverkehr liege jedoch am knappen Zeitmanagement vieler Paare unter der Arbeitswoche. Die Kinder wollen in die Schule gebracht werden, der Hund muss noch Gassi geführt oder eine wichtige Präsentation noch schnell überarbeitet werden. Das bringt klarerweise Stress, der jegliche Romantik abtötet. „Dieser Zeitdruck, der auf vielen – auch kinderlosen Paaren – lastet, verursacht ein Nichtwollen, welches aber nicht mit einer Unlust auf den Partner gleichzusetzen ist.“

Daher ist für die Psychologin auch klar: die üblichen Tipps von wegen Frühstück ans Bett bringen oder lange, zärtliche Ganzkörpermassagen haben niedlichen Vorspielcharakter. Und die können natürlich auch zum Ziel der horizontalen Einigkeit führen. Aber wenn die Zeit rar ist, hilft das alles nichts. Auch keine noch so kreativen Sex-Anfragen. „Der Mann steht zwar bereits körperlich zur Stelle, die Vagina der Frau möchte je-

doch erst genussvoll wachgeküsst werden“, gibt die Therapeutin die Richtung vor. Denn wenn die Stoppuhr für den Morgensex unnachgiebig mitläuft, „möchte die Frau gern im feuchten Zustand den erregten Penis des Mannes in sich aufnehmen – und dies geschieht bei den meisten Frauen am ehesten mit einem zärtlichen Gelecktwerden“. Im Fachjargon nennt sich die Zungenakrobatik „Cunnilingus“ und ist die von Frauen bevorzugte Variante, sich auf den Sex vorbereiten zu lassen, meint die Sexual-Psychologin. Klarerweise ist dabei auf ausreichende Körperhygiene, etwa Feuchttücher oder schnelles Abduschen, sowie Kaugummi zu achten. Kondome sollten griffbereit auf dem Nachtkästchen liegen und der Wecker eventuell etwas vorgestellt werden. Eine Garantie für das morgendliche Lustvergnügen bedeutet die akribische Vorbereitung vor lauter Vorfreude natürlich längst nicht. Da heißt es zurück auf den Verhandlungstisch. „Der entscheidendste Faktor dafür, sich als Mann nicht ständig einen ‚Korb zu holen‘ ist, mit der Partnerin darüber zu kommunizieren, wann sie wie Sex will und wann er selbst wie Sex bevorzugt.“ Betteln, winseln und versteckte Vorwürfe wirken daher meist kontraproduktiv. Ein-, zweimal lässt sich die Mitleidschiene fahren, langfristig wird man sich zum Frühstück aber wieder mit Kaffee als Muntermacher begnügen müssen. Da hilft auch kein Verweis auf die Ehepflichten.