

# MYTHOS DER VERFÜHRUNG

Kerzenschein, Romantik, attraktive Menschen, die es nicht erwarten können, übereinander herzufallen – das ist Verführung à la Hollywood. Das echte Leben sieht anders aus. Verführung ist dennoch wichtig und so kann sie gelingen!

Text: Susa Haberfellner Foto: Shutterstock

Das ist der Stoff, aus dem Hollywood die Träume webt: attraktive Hauptfiguren, die in idealer Szenerie bei Kerzenschein, im Luxushotel oder am Strand bei Vollmond aufeinandertreffen und es kaum erwarten können, übereinander herzufallen, um hemmungslosen Sex miteinander zu haben. Danach sind alle verliebt – auch die Zuschauer, und zwar in das Konzept des vollkommenen Glücks.

Im wirklichen Leben dagegen warten Menschen meist darauf, dass das Gegenüber mit der Verführung startet oder eine sexuelle Handlung spontan von alleine passiert. Nach einer gewissen Zeit des Zusammenseins allerdings kann man lange darauf warten. Die Vielfalt der verführerischen Momente wäre zwar groß, doch nicht selten wird Verführung mit Manipulation gleichgesetzt. Auch lässt sich die Angst vor der möglichen Ablehnung nicht so einfach abschüt-

teln, niemand möchte gern bloßgestellt werden.

**Was bedeutet Verführung?** Erotische Verführung ist eine Kunst, die gelernt sein will. Wir üben von klein auf: Wer kennt nicht die Augen eines Kindes in den erwartungsvollen Gesichtern, die ein „Bitte, bitte“ so hinreißend untermalen und so lange nicht lockerlassen, bis wir doch noch eine Runde mit ihnen schauen, obwohl keine Zeit ist? Genau das ist

gelungene Verführung. Diese Fähigkeit entwickeln wir im Laufe unseres Lebens auf verschiedensten Ebenen weiter. Sie ist auch für Erwachsene und in einer langjährigen Beziehung unentbehrlich – besonders, um die Erotik lebendig zu halten.

Verführung bedeutet, genau zu wissen, was man will, aber auch die Bedürfnisse des Gegenübers zu erkennen und zu berücksichtigen. Um zu spüren, was der andere will, ohne es zu sagen, braucht es besondere Aufmerksamkeit. Denn der Partner soll die Einladung schließlich annehmen und mitmachen wollen. Halbherzigkeit ist meist nicht zielführend. Wer zu früh wieder aufgibt, weil er sich nicht traut, zu den eigenen Bedürfnissen zu stehen oder erwartet, dass der andere sie auch unausgesprochen lesen kann, reagiert aus Enttäuschung oft mit Antiverführung.

Lina (33): „Seit fünf Jahren lebe ich in einer Beziehung. Am Anfang war unser Sex lustvoll und befriedigend. Wir hatten viel Spaß zusammen, redeten über Gott und die Welt und waren ständig am Schmusen und Umarmen. Seit wir zusammen wohnen, ist das mit dem Sex nicht mehr so easy. Wenn er mich verführen will und ich aber ablehne, weil ich in Gedanken mit der Arbeit beschäftigt oder müde bin, dann muss ich mit einer Diskussion rechnen, mit Ratschlägen, wie ich mich anders organisieren soll, Vorwürfen, dass ich zu wenig für die Beziehung investieren würde, ich da nicht normal sei, dass ich mit so wenig Sex auskomme.“

Verführung bedeutet, genau zu wissen, was man will, aber auch die Bedürfnisse des Gegenübers zu erkennen und zu berücksichtigen.

Susa Haberfellner

Die kommenden Tage folgt oft Grant, Schweigen und Liebesentzug. Auch wenn ich dann eine Umarmung versuche, blitze ich garantiert ab. Ich will ihn nicht verletzen, will ja auch Sex, aber nicht immer gleich Geschlechtsverkehr. Mein Partner spürt die Anspannung auch, und eigentlich wollen wir das beide nicht.“

Für den Partner führt das nicht selten dazu, dass er zwar mitmacht, aber eher widerwillig, was mit der Zeit zu Ablehnung seinerseits mitunter sogar zu Aversion führt.

Natürlich denkt in so einer Atmosphäre von Beleidigtsein, schlechtem Gewissen, Betteln und gegenseitigem Analysieren kaum jemand an Sex. Konstruktiver wäre es, sich von seiner liebevollen Seite zu zeigen, auch wenn es nicht immer leichtfällt. Ein guter Verführer – oder eine gute Verführerin – rechnet immer damit, dass die Einladung zum Sex nicht angenommen wird, das aber keine prinzipielle Ablehnung bedeuten muss.

**Wie Verführung gelingen kann.** Jedes Paar hat seine eigene Sprach- und Verhaltenscodes, um dem anderen mitzuteilen, dass er oder sie Lust hat, mit dem anderen zu schlafen – oder eben nicht. Damit eine erotische Stimmung aufkommen kann, geben Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin ein Zeichen, dass Sie den anderen gerade nicht als besten Freund oder Freundin, sondern als sexuelles Wesen wahrnehmen. Dabei muss es aber nicht gleich zum Geschlechtsver-

kehr kommen. Nicht wenige Paare haben aufgehört, den anderen zu umarmen, zu küssen und zu berühren, weil sie meinen, dass er oder sie dann gleich mehr will. Wer oft abgelehnt wurde, hofft natürlich auf mehr, wenn die Stimmung zur Abwechslung einmal sexuell wird. Es kann beiden helfen, die Situation klar abzugrenzen: Es reicht die Vereinbarung, dass es nicht gleich weitergehen darf. Der Sex folgt erst später oder eben nicht, damit sollten dann beide umgehen (oder bei sich selbst Hand anlegen).

Innige Umarmungen, bei denen man ganz leicht, fast unauffällig, das eigene Geschlecht gegen den anderen drückt, oder man lässt die Finger ganz zart am Nacken entlanggleiten oder seufzt leicht, während man am anderen schnuppert, oder auch ein Kompliment darüber, wie er oder sie gerade auf einen wirkt – das sind freundliche Einladungen, sich in die sexuelle Stimmung verführen zu lassen. Dieses Repertoire lässt sich beliebig erweitern.

In länger andauernden Beziehungen gehen diese „Einladungen“ häufig verloren. Viele haben kein Bewusstsein dafür, verführt zu werden oder selbst zu verführen. Doch jeder Mensch – auch diejenigen, die noch nicht gelernt haben, sexuelle Wünsche und Bedürfnisse zu artikulieren, weder durch Körpersprache noch mit Worten – kann seine Verführungskompetenzen erweitern. Ich unterstütze Sie gerne auf Ihrem Weg zu neuen Erfahrungen. ●

[www.haberfellner-sexualberatung.at](http://www.haberfellner-sexualberatung.at)