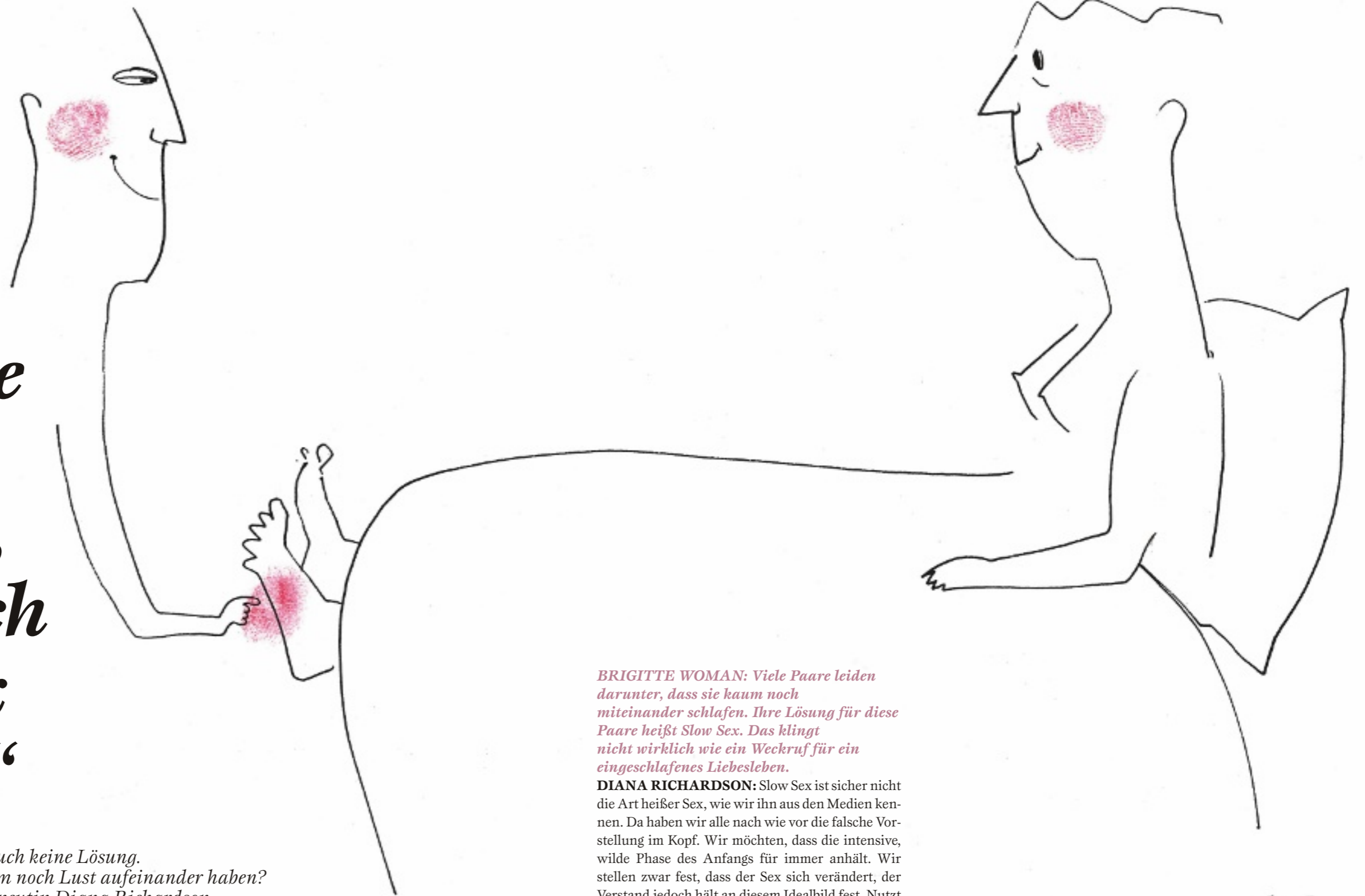


„Die Leute sind viel zu erregt, um wirklich guten Sex zu haben“

Es einfach zu lassen ist auch keine Lösung. Aber was können wir tun, wenn wir kaum noch Lust aufeinander haben? Entspannen, sagt die Sexualtherapeutin Diana Richardson, die seit 20 Jahren Liebes-Seminare für Paare leitet



BRIGITTE WOMAN: Viele Paare leiden darunter, dass sie kaum noch miteinander schlafen. Ihre Lösung für diese Paare heißt Slow Sex. Das klingt nicht wirklich wie ein Weckruf für ein eingeschlafenes Liebesleben.

DIANA RICHARDSON: Slow Sex ist sicher nicht die Art heißer Sex, wie wir ihn aus den Medien kennen. Da haben wir alle nach wie vor die falsche Vorstellung im Kopf. Wir möchten, dass die intensive, wilde Phase des Anfangs für immer anhält. Wir stellen zwar fest, dass der Sex sich verändert, der Verstand jedoch hält an diesem Idealbild fest. Nutzt nur nichts, es ist irgendwann vorbei, du kannst nicht für immer heiß sein. Aber wenn wir mehr Achtsamkeit und Intelligenz in die Sache bringen, dann wird Sex wieder lustvoll. Im Kern lehrt Slow Sex nichts anderes als Achtsamkeit. Das ist der Schlüssel. >

Wie kann ich mir das praktisch vorstellen?

Wir haben ein Paar im 20. Ehejahr, ein Bett, einen Sonntagmorgen und die Bereitschaft, was Neues auszuprobieren. Und jetzt?

Die grundlegenden Elemente sind natürlich dieselben wie zuvor. Nach wie vor sind zwei Köpfe, zwei Körper, ein Penis und eine Vagina im Spiel. Alles ist wie immer und trotzdem komplett anders, wenn Achtsamkeit im Spiel ist. Mit der Achtsamkeit landen wir im Hier und Jetzt – und damit fangen wir in unseren Paar-Seminaren auch an. Wir sagen den Paaren: So, ihr habt jetzt drei Stunden Zeit, macht es wie üblich, aber seid achtsam dabei.

Und was verändert sich dadurch?

Ein Beispiel: Beim konventionellen Sex, wenn der Mann in die Frau eindringt, macht er das in der Regel sehr schnell. Zu schnell für die Frau, denn der weibliche Körper braucht meistens mehr Zeit. Also gibt sich die Frau diese Zeit, um hinzufühlen, ob ihr Körper bereit ist. Und wenn der Mann sich dann auch Zeit lässt, wenn es Minuten dauert, bis er komplett in ihr ist, dann fühlt es sich plötzlich völlig anders an. Es ist diese Präsenz, die im konventionellen Sex fehlt, und die Präsenz beschert uns ganz neue Erlebnisse.

Aber beim Sex wirklich präsent zu bleiben ist bekanntlich nicht ganz einfach. Wir denken dabei an Jobtermine und neue Bettwäsche in Hellgrau.

Unser Verstand ist extrem machtvoll, und es ist schwierig, ihn auszuschalten. Die einzige Chance, ihn zu umschiffen, ist, uns immer wieder in den Körper zurückfallen zu lassen mit unserer Aufmerksamkeit. Ihn zu bemerken, hinzufühlen. Zu

schauen: Wo ist mein Körper angespannt, wo zieht er sich zusammen, wo verkrampft sich was? Im Kiefer, in den Schultern, im Beckenboden, in der Vagina. Und diese Stellen immer wieder ganz bewusst zu entspannen, weil sich damit die Sensibilität des Körpers erhöht.

Ein wesentlicher Aspekt von Slow Sex ist der Verzicht auf einen Orgasmus. Das entspricht nicht gerade der gängigen Vorstellung, die da lautet: Guter Sex ist, wenn beide kommen.

Wir haben zwei Möglichkeiten, wie wir mit unserer sexuellen Energie umgehen können. Beim konventionellen Sex läuft es so, dass wir Energie aufbauen und entladen. Es gibt aber auch die Option, die Energie im Körper zu bewahren, indem wir auf die Entladung, sprich den Orgasmus, verzichten. Beim Slow Sex gibt es keinen „Wow“-Höhepunkt, keinen richtigen Abschluss. Aber man trägt die Energie noch in sich, und das fühlt sich komplett anders an.

Einen Orgasmus zu haben ist aber doch ein großer Genuss.

Der Orgasmus ist vor allem ein riesiges Versprechen. Alles richtet sich danach aus, die Menschen konzentrieren sich beim Sex auf die paar Sekunden und denken gar nicht groß darüber nach, wie sie sich danach fühlen. Nämlich häufig eher so: Na ja. Manchmal niedergeschlagen und traurig. Oder müde.

Oder vergnügt.

Ja, manchmal ist der Orgasmus tatsächlich sehr vergnüglich. Aber Slow Sex geht über Vergnügen hinaus. Es macht Spaß, aber es ist auch ekstatisch. Bei heißem Sex erlebt man keine Ekstase, da wird man einfach sehr erregt. Ekstase aber ist eher kühl. In Wahrheit sind die Menschen viel zu erregt, um wirklich guten Sex zu haben.

Ich versuche gerade, mir das Gesicht eines Mannes vorzustellen, dem soeben der Orgasmus aus seinem Liebesleben gestrichen wurde.

Natürlich ist es schwer, den Orgasmus aufzugeben, es hat fast etwas von einer Sucht, besonders für Männer, aber für Frauen durchaus auch. Und Slow Sex richtet sich ja nicht gegen den Orgasmus, sondern

gegen dieses zielgerichtete Nach-vorn-Preschen. Das Problem ist doch, dass nicht jeder es schafft, einen Orgasmus zu kriegen. Schon allein deswegen ist es sehr angenehm, ihn außen vor zu lassen.

Meistens sind es die Frauen, die Schwierigkeiten damit haben, einen Orgasmus zu kriegen.

Fakt ist: Für einen Orgasmus muss man erregt sein, und für

die Erregung muss man sich anspannen. Das Problem vieler Frauen ist, dass sie es zu krampfhaft versuchen, wir verspannen zu sehr. Und in dieser Verspannung verlieren wir jede Empfindsamkeit und spüren weniger. Wenn eine Frau wirklich mühelos zum Orgasmus kommt, ist das in Ordnung. Und wenn sie keinen Orgasmus hat, ist es auch in Ordnung. Denn der Zustand, den sie beim Slow Sex durch Entspannung erreicht, verhilft ihr zu einer Erfahrung, die über den normalen Höhepunkt hinausgeht.

Aber noch mal:

Was haben die Männer davon?

Wenn Männer es erst mal ausprobieren und feststellen, wie viel liebevoller sich der Sex anfühlt, wie viel lebendiger und verbundener sie sich mit ihrer Partnerin fühlen, dann sind sie meistens sehr schnell sehr interessiert. Und es geht ja nicht darum, nie wieder zu ejakulieren. Aber ganz abgesehen davon gibt es auch für Männer große Unsicherheiten beim Sex. Frühzeitige Ejakulation zum Beispiel ist für vie-

„Männer vergessen sehr leicht, dass es eigentlich eine ziemlich große Sache ist, in den Körper einer Frau einzudringen“

le Männer, unabhängig vom Alter, ein großes Problem. Der Grund ist ein zu hohes Maß an Erregung. Aber wenn man das ganze Geschehen von vornherein runterkühlt, brauchen Männer viel länger, bis sie ejakulieren.

Und was ist mit Impotenz? Mit dem Thema müssen wir ja rechnen, je älter wir werden.

Auch kein großes Problem, weil ein Mann eine Frau beim Slow Sex ohne Erektion penetrieren kann. Das ist enorm entspannend für Männer, zu wissen, dass das überhaupt möglich ist. Er kann weich in sie hinein, und unter Umständen kriegt er einfach über seine Präsenz eine Erektion, wenn er erst mal drin ist. Das ist eine ganz neue Erfahrung – die allem widerspricht, was Männer gemeinhin für männlich halten. Aber insgesamt überwiegt die Erleichterung bei den Männern. Darüber, dass sie nicht mehr die ganze Anstrengung aufbringen müssen, um eine Erektion zu präsentieren und aufrechtzuerhalten. Und darüber, dass sie ihre Partnerin nicht mehr zum Orgasmus bringen müssen. Es vereinfacht den Sex auf wirklich angenehme Weise, es bringt ihn auf den Boden zurück.

Sie sprachen vorhin von mehreren Stunden, die ein Paar sich für Sex nehmen soll.

Das klingt ziemlich ambitioniert.

Konventioneller Sex dauert etwa zwanzig Minuten, vielleicht eine halbe Stunde. Es gibt ein Vorspiel, und die Zeit, in der sich der Mann in der Frau befindet, ist ebenfalls entsprechend kurz. Beim Slow Sex verlängert sich diese Zeitspanne, und das befriedigt auf einer ganz anderen Ebene. Man fühlt sich liebevoller, zufriedener, kraftvoller.

Beim Slow Sex ist der Penis des Mannes über ein, zwei Stunden in der Vagina der Frau?

Ja. Und wenn der Penis rausrutscht, schiebt man ihn wieder rein. Man wechselt die Stellung und macht weiter. Und wenn er wieder rausrutscht, schiebt man ihn wieder rein. Alles ganz normal, natürlich, undramatisch und nicht peinlich. Mal ist da eine Erektion, mal ist keine da, auch gut. Beim konventionellen Sex ist es doch oft so, dass Männer gleich am Anfang eine Erektion haben, und dann wollen sie sofort loslegen, weil sie Angst haben, die Erektion zu verlieren. Das ist das ganz große Thema: Männer haben Angst, ihre Erektion zu verlieren.



Und das Thema ist nicht, ob die Frau bereit zum Sex ist. Männer vergessen sehr leicht, dass es eigentlich eine ziemlich große Sache ist, in den Körper einer Frau einzudringen.

Und die haben alle nur Angst um ihre Erektion?

Oh ja. Er ist hart, er will rein! Wenn Frauen frisch verliebt sind, in der heißen Anfangsphase einer Beziehung – kein Problem. Dann sind wir immer bereit, weil das Herz offen ist. Aber wenn die erste Begeisterung nachlässt, dann kann es eine halbe Stunde oder länger dauern, bis eine Frau wirklich das Gefühl hat: Jetzt bin ich bereit, jetzt kannst du in mich hinein. In meinen Gruppen sind immer wieder Frauen, die glauben, ein Problem zu haben, weil sie nicht sofort bereit sind für Sex. Die Männer glauben das übrigens auch. Aber das ist Unsinn. Es dreht sich in den meisten Fällen schlicht um die Unsicherheit des Mannes hinsichtlich seiner Erektion. >

Das ist ja richtiggehend ärgerlich.

Aber die meisten Männer wollen wirklich wissen, was sie tun können, damit ihre Frauen beim Sex glücklicher sind oder mehr Interesse daran haben. Da fällt mir übrigens sofort eine ganz konkrete Sache ein: Benutzen Sie immer, immer Gleitmittel, weil es die Notwendigkeit für Frauen ausschaltet, erregt und damit feucht zu werden. Das nimmt auch noch mal Druck raus.

Oft sind Frauen im Bett vor allem darauf bedacht, es dem Partner recht zu machen.

Ja, aber dann befinden wir uns außerhalb unseres eigenen Körpers und unserer eigenen Realität. Aber wir können einem anderen Menschen nicht nah sein, wenn wir uns selbst nicht nah sind. Wenn man sich nicht mehr auf den anderen konzentriert, sondern entspannt und bei sich selbst bleibt, entsteht echtes Selbstvertrauen. Dass deine Hand zum richtigen Zeitpunkt zum genau richtigen Körperteil deines Partners wandert. Es geht ums Entspannen, und entspannen ist einfach herrlich und sehr sexy.

In Ihren Büchern schreiben Sie, dass das sexuelle Energiezentrum bei Frauen in der Brust liegt. Wenn ein Mann eine Frau zum Sex einstimmen will, müsste er sich also erst mal ihren Brüsten widmen. Was, wenn er nicht will, weil die Frau schon älter und ihre Brust nicht mehr so prall und proper ist, wie er es mag?

Diese Besessenheit Brüsten gegenüber ist wirklich interessant. Weil es zeigt, welche Rolle sie für uns spielen, sie sind in unseren Augen nur eine Art Verzierung. Aber tatsächlich sind sie der Ort im weiblichen Körper, wo die sexuelle Energie entsteht. Und nicht die Männer, sondern die Frauen sollen sich für ihre Brüste interessieren. Wenn Frauen ihre Brüste von innen spüren: Das ist es, was sie anmacht. Und ich rede jetzt nicht davon, dass gerade ein Mann damit beschäftigt ist, an ihren Brustwarzen zu schrauben.

Wie, die muss gar keiner anfassen?

Nein, ich sage den Frauen immer: Haltet eure Brüste selbst. Männer können helfen – manchmal. Aber wenn die Männer zu intensiv an den Brüsten rumkneten, wird man als Frau erregt – und dann sind wir in einem komplett anderen Szenario, dann will die Frau penetriert werden, und fertig sind wir damit. Es geht also darum, dass die Frau mit ihrer Aufmerksamkeit in ihren Brüsten ist.

Und der Mann?

Muss sich klarmachen, dass die weibliche Brust der Ort ist, wo die sexuelle Energie entsteht, nicht die Klitoris. Schon allein dafür müssen Frauen ihre Brüste lieben, unabhängig von ihrer Größe oder Form. Und wenn ein Mann erst mal realisiert, welche Rolle die Brüste tatsächlich spielen, wird er sich schon dafür interessieren.

Für viele Frauen ist es mittlerweile ein Problem, dass ihr Mann sich vor allem für Pornos interessiert und eine ziemlich standardisierte Vorstellung von gutem Sex hat.

„In unserer Gesellschaft können Frauen nicht mehr mit Anmut altern. Frauen fangen sehr früh an, sich unsicher und unsichtbar zu fühlen“

Das ist wirklich eine Tragödie. Wir wissen überhaupt nicht mehr, wie wir kreativ mit unserer Sexualität umgehen sollen. Wenn es immer nur um Sensationen geht, um die Steigerung des Immergleichen, brennen wir aus.

Sie sind auch kein Fan von sexuellen Fantasien, um im Bett in Schwung zu kommen.

Aus dem einfachen Grund, weil man dann nicht anwesend ist. Aber genau darum geht es doch: dieser Körper mit jenem Körper. Hier. Jetzt.

Also weg von den äußeren Reizen, hin zu mehr Selbstwahrnehmung.

Genau. Und das funktioniert ja nicht nur in der Sexualität. Es kann nicht gutgehen, wenn wir unsere Aufmerksamkeit nur noch auf Äußerlichkeiten richten. Die Folgen davon sind doch offensichtlich: In unserer Gesellschaft können Frauen beispielsweise nicht mehr mit Anmut altern. Frauen fangen sehr früh an, sich unsicher und unsichtbar zu fühlen, und das ist hart. Aber wenn ich bereits eine andere Beziehung zu meinem Körper habe, wenn ich mich spüre, dann fühle ich mich nicht unsichtbar. Denn ich bin ja da. Und wenn man wirklich präsent ist in seinem Körper, dann ist das auch von außen zu sehen.

Wenn wir mehr Spielraum hätten, wenn es ein anderes Verständnis von Sexualität gäbe, dann könnten wir bis ans Ende unseres Lebens Sex haben. □



Die südafrikanische Sexualtherapeutin Diana Richardson, 58, leitet Seminare und hat mehrere Bücher über Liebe und Sexualität geschrieben

Zum Vertiefen

Die DVD **Slow Sex** von Diana Richardson zeigt Wege, wie Paare ihr Liebesleben entschleunigen können (80 Minuten, 24,50 Euro, Innenwelt Verlag).