

## Die Entdeckung der Langsamkeit „Slow Sex“ macht Paare glücklich



Lass dir Zeit, Baby – beim Sex ist Entschleunigung gefragt

Foto: tankist276 - Fotolia  
05.11.2012 — 13:53 Uhr

### **Schneller ist gleich besser? Diese Rechnung geht nicht auf – zumindest was Sex betrifft.**

Glaukt man zahlreichen Studien und Statistiken, toben sich Paare immer seltener in der Horizontalen aus. Ein weit verbreitetes Problem zwischen den Laken: Viele Männer und Frauen setzen sich unter Druck und versuchen, eventuelle Versagens-Ängste mit einem schnellen Tempo beim Sex zu kompensieren.

Völlig falsch, sagt die südafrikanische Sexualtherapeutin Diana Richardson (58), die schon zahlreiche Bücher zum Thema Sex und Liebe veröffentlicht hat.

**In ihrer aktuellen DVD „Slow Sex“ zeigt sie Paaren in 80 Minuten, wie sie ihr Liebesleben entschleunigen können – basierend auf den Seminaren, die Diana Richardson gemeinsam mit ihrem Mann Michael gibt.**

### **LIEBE IST KEIN WETTBEWERB**

Ela Buchwald (41) produzierte „Slow Sex“ und war von Anfang an begeistert von der ganz besonderen Art des Liebemachens: „Als ich Frau Richardsons Arbeit kennenlernte, war das für mich eine Offenbarung! Um möglichst vielen Menschen diesen anderen Ansatz der Sexualität vorzustellen, entstand die Idee eines Filmes.“



D. Richardson, Slow Sex – Wie Sex glücklich macht. Der neue Stil des Liebens, Innenwelt Verlag; 25, 50 Euro

Foto: Hersteller

**Eine wichtige These: In unserer durchsexualisierten Gesellschaft dreht sich alles um die sichtbare Inszenierung von Sex – und um die perfekte Performance.**

„Sex ist überall und es gibt kein Entkommen mehr. So bekommen wir ein bestimmtes Bild vom Sex, meist als schnelle, hyperheiße Sache, die viel von äußeren Reizen bzw. Stimulation abhängt. Wir versuchen den Bildern zu entsprechen und das Problem ist, dass wir dabei den Bezug zu unserem Körper und unseren wirklichen Bedürfnissen verlieren“, erklärt die Produzentin, die zusätzlich als Heilpraktikerin arbeitet.

**Ein Weg aus diesem erotischen Dilemma: Entschleunigung, Entspannung und Achtsamkeit sollten anstelle von Leistungsdruck und Versagensangst in unsere Betten einziehen, ebenso wie Kreativität.**

Paare sollen im Alltag ihre Sexualität wieder ganz bewusst erleben. Tritt das ein, wirkt sich das auch auf das alltägliche Leben aus, bestätigt Ela Buchwald: „Wenn uns Sex wirklich berührt, befriedigt uns das auf einer ganz anderen Ebene. Die Liebe zwischen uns kommt wieder ins Fließen und wir fühlen uns insgesamt entspannter, zufriedener, kraftvoller.“

*Diese Gründe sprechen eindeutig für eine langsamere Gangart beim Sex – was allerdings nicht heißt, dass zwischendurch nicht ein kleiner Quickie erlaubt ist.*