

30.10.2012

Gelüftet: Das Geheimnis für guten Sex!

Sex mal wieder anders genießen, getreu dem Motto: Stressen verboten, Zeit nehmen erlaubt! Wie Sie es schaffen, ihr Liebesleben wieder bewusst zu genießen - wir haben mit Sextherapeutin Diana Richardson gesprochen

Sex - ein Wettlauf gegen die Zeit. Unser Leben - ein Wettlauf gegen die Zeit. Unser Alltag ist auf Schnellebigkeit ausgerichtet. Kaum einer bringt Zeit mit, kaum einer kann den Augenblick bewusst genießen. Nicht ohne Grund sind Fast-Food-Ketten beliebt und der Coffe-to-go der morgendliche Begleiter. Aber nicht nur unser Essverhalten leidet unter der Raserei des Alltags, sondern auch unser Sexleben.

Sex, ein Erlebnis, das bewusst wahrgenommen werden sollte. Zeit nehmen für sich und den Partner, in trauter Zweisamkeit vereint – das klingt schön, klappt jedoch nur selten. Wir haben mit Sextherapeutin Diana Richardson gesprochen und uns Tipps und Tricks für ein intaktes Sexleben geholt.

freundin: Was sind die Hauptprobleme im Bett?

Diana Richardson: Unser Alltag und unsere familiären Verpflichtungen fordern viel Zeit und Energie. Das Ergebnis: Viele Paare kommen gar nicht mehr dazu, oft miteinander zu schlafen. Außerdem gibt es meist eine Person, die mehr Sex will, als die andere. Allgemein gesehen neigen Frauen schneller dazu das Interesse zu verlieren. Andere weit verbreitete Probleme sind sexuelle Unsicherheit, Angst vor Abweisung und emotionale Distanz, die den physischen Kontakt fast unmöglich macht.

"Das Traurigste ist, dass die Mehrzahl der Menschen Sex sehen, bevor sie ihn haben"

Das hört sich eher nach Frauenproblemen an. Wie sieht's beim männlichen Geschlecht aus?

Beim Mann sind weit verbreitete Probleme: Die Angst vor der vorzeitigen Ejakulation, dem Verlust der Erektion, Impotenz und der Schwierigkeit, die Frau zum Orgasmus zu bringen.

Wie hat sich Sex in den letzten Jahren verändert?

Das Traurigste ist, dass die Mehrzahl der Menschen Sex „sehen“, bevor sie ihn „haben“. In Filmen, durch Pornografie und durch das Internet. Das prägt uns sehr, vor allem wenn wir jung sind – und genau diese Eindrücke beeinflussen unser künftiges Sexleben.

Inwieweit beeinflusst uns das?

In erster Linie ist die Unschuld auf sexuellem Gebiet verloren gegangen. Die Zeiten, in denen man sich selbst als sexuelles Individuum wahrgenommen hat, weil man sich in der Kindheit allmählich erkundet hat, sind lange vorbei. Stattdessen hetzen wir dem Höhepunkt hinterher – ohne Rücksicht auf Verluste.

Was ist daran so schlimm?

Es bedeutet, dass sich unsere Aufmerksamkeit auf etwas Zukünftiges richtet. Weil wir unseren Fokus auf den Orgasmus legen, sind wir uns selbst immer voraus. Das Ergebnis: Wir leben nicht wirklich im Hier und Jetzt. Das heißt, wenn Liebende miteinander schlafen, sozusagen miteinander verschmelzen, dann sind sie in Wirklichkeit weit voneinander entfernt, weil sie sich auf etwas fokussieren, was in der Zukunft liegt.

"Die Klitoris liegt nicht im Zentrum der weiblichen Sexualität"

Diana Richardson klärt auf: "Die Brüste und Nippel einer Frau sind die aktiven, energieweckenden Pole" - diese öffnen den weiblichen Körper und machen ihn empfänglich

Sie sprechen oft darüber, „Natürlichkeit in sexuelle Handlungen“ zu bringen. Was meinen Sie damit genau?

Was wir haben ist Sex, der durch unsere Gedanken, Vorstellungen, Fantasien, Erwartungen und Wünsche bestimmt wird. Und das ist nicht das, was unser Körper verlangt. Es ist das, was unser Kopf verlangt. Natürlichkeit in unser Sexleben bringen heißt also, die Kunst zu entdecken, im Hier und Jetzt entspannen zu können; auf unseren Körper zu hören; unsere angeborene Intelligenz wertzuschätzen und den beiden Körpern erlauben zu fließen.

"Das Wichtigste ist, jeden Moment des Sex bewusst zu erleben"

Sie sprechen oft über „slow sex“ – was sind die wichtigsten Zutaten dafür?

Das Wichtigste ist, in der Gegenwart zu leben und jeden Moment des Sex bewusst zu erleben. Das fordert Aufmerksamkeit für das, was Sie tun. Aber noch wichtiger: für das, wie Sie es tun. Diese Art von Achtsamkeit sorgt automatisch dafür, einen Gang runter zu schalten, Sie in das Hier und Jetzt holen. Und das hat zur Folge, dass Sie mehr spüren werden, weil Ihre Sensitivität gesteigert ist.

In einem Interview haben Sie gesagt, dass sich der Körper einer Frau über ihre Brüste öffnet. Können Sie das genauer erklären?

Die meisten Menschen denken fälschlicherweise, dass die Klitoris im Zentrum der weiblichen Sexualität liegt. Die Klitoris ist im Wesentlichen für die Erregung verantwortlich, aber das gibt Frauen eine recht oberflächliche, sexuelle Erfahrung. Es ist wichtig zu wissen, dass die Vagina ein empfängliches Organ ist, deren Struktur mit der Form des Penis zusammenpasst. Sie wurde geschaffen, um die Energie und die Dynamik des Penis zu empfangen und aufzunehmen.

Und wie hängt das jetzt mit den Brüsten zusammen?

Die Brüste und Nippel einer Frau sind die aktiven, energieweckenden Pole. Das ist ganz logisch, weil die Brüste einer Frau in der Lage sind, ein Baby zu ernähren und es am

Leben zu erhalten. Wenn also eine Frau ihre Aufmerksamkeit weg von der Vagina und hin zu den Brüsten lenkt, und sich Zeit nimmt, mit ihnen eins zu werden, wird sie nach einiger Zeit eine Antwort, eine Resonanz, ein Erwachen der Vagina spüren. Das vaginale Gewebe wird sich öffnen, als wolle es „Ja“ sagen – begleitet von der Sehnsucht, den Penis zu empfangen.

Wie können Frauen es schaffen, auf ihre Brüste zu hören?

Allen Frauen ist irgendwo die Verbindung zwischen den Brüsten und der Vagina bekannt, aber die Mehrzahl der Frauen schenkt dem keine Aufmerksamkeit. Die Wahrheit ist, dass die Brust-Vagina Verbindung Zeit braucht (vielleicht 20 bis 40 Minuten oder mehr), damit etwas in der Vagina zu spüren ist.

"Wir müssen aufhören, dem Orgasmus hinterher zu jagen"

Der Schlüssel für guten Sex ist, sich entspannen zu können und im Hier und Jetzt zu leben

Das ist ja schon eine recht lange Zeit...

Genau das erklärt, warum Frauen nicht sofort bereit für Sex sind, so wie es Männer sind. Es liegt nicht daran, dass sie frigide oder blockiert sind oder irgendetwas nicht mit ihnen stimmt. Wenn man sie fragt, werden viele Frauen angeben, dass sie den Mann empfangen – lange bevor sie physisch dazu bereit sind.

"Die Allgemeinheit denkt, je heißer der Sex ist, desto besser"

Welches Geheimnis steckt hinter einem erfüllten Sexleben?

Die Allgemeinheit denkt, je heißer der Sex ist, desto besser. In Wirklichkeit aber erfahren wir Glück und Ektase erst dann, wenn wir eine coole, ja, relaxte, gelassene Haltung einnehmen. Das Geheimnis ist also, sich während dem Sex

entspannen zu können. Wir müssen von dem Ziel abweichen, dem Orgasmus um jeden Preis hinterher zu jagen. Wenn wir das schaffen, dann werden sich uns ganz neue Möglichkeiten eröffnen. Dann wird der Sex, auf den Sie Lust haben abwechslungsreich sein.

Das hört sich toll an – wieso ist es so schwer, das zu erreichen?

Normalerweise sind wir sehr routiniert beim Sex aufgrund tief verwurzelter Gewohnheiten. Oder auch weil wir darauf getrimmt sind, dem Orgasmus hinterher zu jagen. Die Sache ist doch die: Wir wollen zur gleichen Zeit unseren Höhepunkt erreichen und das am besten jedes Mal, wenn wir Sex haben – auch wenn das bedeutet, dass der Sex dann im Regelfall beendet ist.

Eine letzte Frage zum Schluss: Welche Tipps können Sie unseren Usern geben, um die erotische Spannung zu behalten oder wieder zu erlangen?

Die Suche nach der erotischen Spannung ist Teil des sexuellen Missverständnisses. Wir wollen sofort ein loderndes Feuer spüren, doch die Realität zeigt, dass es nur ein kurzzeitiges, schwaches Feuer ist. Der Schlüssel ist, unsere Erfahrungen so auszuweiten, dass wir stundenlang Sex haben können. Das wiederum bedeutet, dass wir sinnlicher und sensibler werden müssen.

Wie schaffen wir das?

Indem wir präsent sind und sehr achtsam mit unserem Körper umgehen. Und mit ebenso einer Sinnlichkeit, einer Sensibilität und einer Achtsamkeit müssen wir auch mit dem Körper unseres Partners umgehen. Außerdem ist es gut, sich keine Ziele während des Aktes setzen. Zusätzlich ist es ratsam, sich zwei oder drei Stunden explizit Zeit für Sex zu nehmen. Genauso, wie wir einen Kinobesuch planen oder unsere Freunde zum Essen treffen. Ein Sex-Date ist dann quasi schon das Vorspiel!

Die DVD: "Slow Sex" von Diana Richardson und Regisseur Max Leo