

Home > Liebe > Den Sex genießen

Slow Sex: Langsamer Genuss statt schneller Frust

Nicht wenige Menschen sind frustriert von ihrem Sexualleben. Statt zu genießen, werden Orgasmen vorgetäuscht und Kamasutra-Stellungen durchgeturnt ohne wirklich das zu erleben, was man sich wünscht. Was machen wir falsch?

Diana Richardson, Autorin und Sex-Expertin, empfiehlt für ein glückliches, erfüllendes Sexualleben vor allem eins: Entschleunigung. In ihren Büchern und Seminaren vermittelt sie Frauen und Männern ein Verständnis dessen, was positiv gelebte Sexualität im Alltag sein kann. Diese sieht sie als Alternative zu überhasteter, mechanischer Imitation von Erotik und Liebe. Was genau steckt dahinter? Wir haben mit Diana Richardson gesprochen.



Frust in vielen Betten. Dabei sind wir doch so offen und aufgeklärt. Was machen wir falsch?

So viele Menschen sind frustriert, was ihre Sexleben angeht. Was machen wir falsch?

Sex ist heute unglaublich stark von Erwartungen beeinflusst. Im Grunde ist der Kopf die treibende Kraft beim Sex geworden. Und wenn wir nicht das bekommen, was wir uns vorgestellt haben, dann folgt natürlich Frustration und Enttäuschung. Unser Fehler ist, dass wir nicht auf unseren Körper hören.

Woher kommt unser falsches Bild von Sexualität?

Wir werden unterbewusst von dem beeinflusst, was uns umgibt: Sex ist ständig und überall präsent, in Zeitschriften, Filmen und Pornografie. Gleichzeitig spricht man aber nicht offen darüber. Wir haben gar keine andere Wahl als uns in unserer Sexualität beeinflussen zu lassen. Und diese Einflussnahme fängt bereits in jungen Jahren an.



Nicht neu, aber wahr: Der Perfektionismus in den Medien beeinflusst unsere Vorstellung von Sex und Körper.

Welches Bild von Sex vermitteln uns die Medien zum Beispiel in der Werbung und in Filmen?

Leider bekommen wir durch die Medien ganz falsche Eindrücke vom Körper und von dem, was Schönheit ist. Uns wird ein spezielles und vor allem perfektes Bild von Mann und Frau gezeigt, nach dem wir uns selbst und andere beurteilen. Und das macht es schwer für den Einzelnen, seinen eigenen durchschnittlichen Körper so zu akzeptieren, wie er ist.

Durch die Medien bekommen wir zudem die Vorstellung, Sex sei ausschließlich heiß und schnell. Immer geht es um Erregung, Intensität und Stimulation. Und natürlich endet immer alles mit dem Orgasmus.

Wie fühlen sich Ihrer Meinung nach Jugendliche, die noch keine sexuellen Erfahrungen haben, Sex aber ständig in den Medien sehen?

Jugendliche werden heute stark durch Internet und Pornografie beeinflusst. Durch den leichten Zugang zu den Medien sehen junge Leute Sex lange, bevor sie überhaupt tatsächlich selbst Sex haben. Das hat großen Einfluss auf sie und erzeugt enorme Erwartungen und Leistungsdruck. Sex scheint schon lange nicht mehr die unschuldige, spielerische Selbstfindung zu sein, wie er es vor einigen Generationen noch war.

> Lesen Sie weiter: Was läuft falsch und was können wir tun?

Slow Sex: Was heißt das konkret?

Männer mit Erektionsstörungen und der Angst, immer funktionieren zu müssen. Frauen, die einen Orgasmus vortäuschen – was läuft falsch?

Der Orgasmus ist für Männer und Frauen beim Sex das Ziel geworden. Das geht sogar so weit, dass wir denken, Sex wäre kein richtiger Sex, wenn es keinen Höhepunkt gibt.

Also gehen wir an den Sex mit einem fixen Programm heran. Das Problem ist, dass Sex so stark verkopft ist, dass wir unseren Körper dabei gar nicht mehr wahrnehmen können.

Was heißt das konkret?

Für Männer bedeutet das konkret einen enormen Leistungsdruck. Sie müssen eine Erektion haben, um die Frau befriedigen zu können. Außerdem dürfen sie nicht zu früh ihren Orgasmus bekommen. Kein Wunder also, dass sie Angst haben zu versagen!



Männer und Frauen unter Leistungsdruck. Genuss ist da nur schwer möglich.

Manche Frauen täuschen ihrem Mann einen Orgasmus vor, weil es eine Möglichkeit ist, dem Mann zu versichern, dass er ein guter Liebhaber ist, insbesondere nach seiner ganzen Arbeit und Mühe. Oder sie täuschen vielleicht vor, gekommen zu sein, weil sie keine Lust mehr haben und möchten, dass der Mann aufhört.

Was können wir also tun?

Der Ausweg aus dieser Situation ist, seine Einstellung zu ändern und den Orgasmus nicht mehr als alleiniges Ziel beim Sex zu sehen. Er ist nicht der Grund, warum man Sex haben sollte. Wir müssen uns endlich wieder mit unseren Körpern beschäftigen und ein neues Verständnis dafür aufbringen, wie die Körper beider Partner zusammenarbeiten.

Also kein Orgasmus mehr?

Doch. Natürlich kann ein Orgasmus später einmal dazukommen, aber es muss eben nicht zwingend so sein. Es ist gut, einfach den Moment zu leben und alles auf natürliche Weise geschehen zu lassen. Ich weiß, das ist einfacher gesagt als getan, denn der Wunsch nach dem Orgasmus ist tief in unserem Inneren verankert.



*Das bewusste Empfinden und die
Entdeckung der Langsamkeit statt
Orgasmus um jeden Preis.*

Was müssen wir also ändern?

Das Wichtigste ist, mehr Bewusstsein beim Sex zu entwickeln. Normalerweise sind wir beim Sex zwar sehr bei der Sache, aber das ist etwas Anderes als wirklich bewusst Sex zu haben. Der Liebesakt ist oft sehr mechanisch, ein wenig wie bei Maschinen im Automatikmodus.

Wir müssen uns bewusster machen, was wir da eigentlich tun. Das hat nämlich auch den tollen Nebeneffekt ist, dass wir von ganz alleine langsamer werden. Und durch diese Langsamkeit werden wir dann auch sensibler und können wieder viel mehr in den Körper hineinspüren.

Wie soll das denn funktionieren, dass man bewusster Sex hat?

Da gibt es viele Möglichkeiten! Man kann zum Beispiel einmal versuchen, die Augen mit einem - wie ich es nenne - empfänglichen Blick geöffnet zu lassen. So setzt man auf natürliche Weise den Fokus auf das bewusste, körperliche Erleben.

Jeder dieser Tipps hilft uns dabei, im Bewusstsein, im Hier und Jetzt zu bleiben. Sie sind Werkzeuge, keine Regeln und sie sollen uns dabei helfen, mehr zu fühlen, was Sekunde für Sekunde passiert. Sie sollen uns dazu befähigen, uns treiben zu lassen anstatt wie im Automatik-Modus immer nur dem Orgasmus hinterher zu rennen.

Schön, wenn das so einfach wäre... Die Realität sieht aber doch leider so aus, dass wir immer und überall erfolgreich sein müssen. Auch im Bett. Zudem sind wir von Beruf, Familie und Terminen oft so gestresst, dass wir abends gar keine Lust mehr auf Sex haben.

Das ist sicherlich richtig. Zumindest dann, wenn Sie über konventionellen Sex sprechen. Wenn Sie Ihre Einstellung zum Sex ändern, werden sich viele Dinge damit ebenfalls verändern. Die Herangehensweise, die ich empfehle, basiert auf Entspannung und darauf, wieder viel mehr auf den Körper zu hören. Es geht nicht primär um Erregung und Orgasmus. Somit brauchen Sie gar keine Energie im herkömmlichen Sinn, da diese Herangehensweise gar nicht so viel Handeln erfordert.

Was ist für Sie persönlich die Formel für ein erfülltes Sexualleben?

Ein erfülltes Sexualleben ist für mich eines, welches Liebe hervorbringt und steigert. Liebe ist der natürliche Nebeneffekt von bewusstem Sex. Meine Formel lautet also: Take it easy, geh es langsam an und nimm dir mehr Zeit für den Sexakt an sich.

**Unsere Expertin:**

Sexualtherapeutin Diane Richardson

'Slow Sex: Wie Sex glücklich macht. Der neue Stil des Liebens'

DVD, 80 Minuten

24,50 €

Innenwelt Verlag