

Geheim-Rezept gegen Burn-out im Bett

Tempo raus für guten Sex

Von SIEGLINDE NEUMANN

Köln – Schneller, heißer, schärfer: Wenn eine Frau keinen Orgasmus hat, ein Mann keine steinharte Erektion oder gefühlt ewig das perfekte Stehvermögen, ist das langweilig, kein guter Sex. Dem Klischee widerspricht die Statistik – der moderne Mensch hat immer weniger Spaß, immer seltener Sex. Deshalb schlägt jetzt die große Stunde für einen neuen Ansatz – Slow Sex. Tempo raus gegen den erotischen Burn-out, Langsamkeit für mehr Spaß im Bett!

Guru dieser neuen Liebeswelle ist Sexualtherapeutin Diana Richardson, 58, dezent geschminkt, Haare bis zum Po. Sie gibt sogar



Diana Richardson lebt und lehrt „Slow Sex“, langsameren Sex. Foto: Lea Eggers

Praxis-Seminare in „Slow Sex“, zu Deutsch: langsamer Sex.

„Der einzige Sex, der glücklich macht“, sagen sie und eine weltweit wachsende Schar von Sex-Gourmets, die sich regelmäßig Zeit nehmen für den spannenden langsamen Sex.

„Das ist wie neu laufen lernen“, strahlt eine Mittfünfzigerin auf der neuen, großteils in Köln gedrehten DVD „Slow Sex“. „Unsere Liebe ist viel tiefer“, schwärmt ein junges Paar, bei dem keiner sexuellen Frust vermutet hätte.

Männer wie Frauen sind begeistert, vielen hat Slow Sex die Beziehung gerettet. Für „Erfinderin“ Diana Richardson selbstverständlich: „Der konventionelle Sex mit beiderseitigem Orgasmus als Ziel und dem Leistungsdruck für die Männer führt in den sexuellen Burn-out“, sagt sie. „Gerade Frauen verlieren das Interesse. Der weibliche Körper braucht länger, um offen, wirklich bereit zum Sex zu sein.“ Männer manövrieren sich als „Macher“ in die Sackgasse. Erektion? „Slow Sex“ verblüfft: „Die Steife kehrt zurück, wenn man sie verliert, der Akt fühlt sich beim zweiten Anlauf sogar besser an, dann



Streicheln, Schmusen, sanfte Massage, Positionswechsel: „Slow Sex“ heißt, sich wirklich Zeit zu nehmen für die Liebe. Orgasmus und Erektion sind kein Muss. Foto: dpa

sind beide wirklich bereit für die Vereinigung.“

Der Weg, das Fühlen im Hier und Jetzt, ist das Ziel: „Kostet jeden kleinen Moment aus“, so die Therapeutin.

● **Das sagt der Mann:** Friedrich (55), Diplom-Ingenieur: „Guter Sex ist für

mich heute Slow Sex. Ich erlebe Berührung heute tiefer als früher, als wenn die Poren offener wären. Der ganze Druck, den ich als Mann übernommen hatte, ist raus.“

● **Das sagt die Frau:** Ela (40), Filmproduzentin, drei Kinder: „Sex fand

in unserer Ehe erst wenig, dann gar nicht mehr statt. Das Slow-Sex-Seminar war unsere Rettung. Alle anderen hatten dieselben Probleme. Wir haben die falschen Klischees, wie guter Sex zu sein hat, über Bord geworfen, und unser Sex wird immer besser.“

Liebestipps der Slow-Sex-Fans

● Sanft den Busen streicheln

Die Brust ist der Schlüssel zur weiblichen Lust. „Männer sollten sie zärtlich umfassen, liebevoll festhalten“, rät die Sextherapeutin. Nicht quetschen oder die Brustwarzen drehen. „Das ist eine eher unangenehme Überstimulation.“

● Mit Mandelöl massieren

Der wichtigste Grundsatz von „Slow Sex“ heißt, erst in die Frau einzudringen, wenn sie bereit ist, ge-

nügend Feuchte vorhanden ist. Das braucht Zeit. Wird ein Gleitmittel gewünscht, nehmen Sie Mandelöl. Das verführt mit seinem schönen Duft auch zu einer vorbereitenden, sanften Partnermassage.

● In die Augen schauen

Schauen Sie sich beim Sex in die Augen, normalerweise schließen wir sie. Bei geschlossenen Augen schweifen die Gedanken schnell weg vom Partner, es laufen erotische Fantasien, die den Samenerguss beschleunigen. Anschauen

hingegen intensiviert das gemeinsame erotische Erlebnis.

● Zarte Lippenküsse

Statt Zungenkuss: Küssen Sie sich gegenseitig nur die Lippen. „So können sie stundenlang küssen“, weiß die Sexpertin, „der Zungenkuss ist anstrengend und, wie ich finde, das Gegenteil von geil.“

● Überall streicheln

Ob Mann oder Frau, streicheln Sie den ganzen Körper, auch wenn „er“ es direkter gewohnt ist und mag. Das stimuliert neue

erogene Zonen.

● Fußmassage

... als Vorspiel und zur Entspannung für den ganzen Körper.

● „Er“ muss nicht stehen

Mit dieser Regel bricht Slow Sex ein lustfeindliches Tabu! Trauen Sie sich, führen Sie den Penis schlaff ein – und lassen Sie sich gemeinsam überraschen von einer Erektion. „Das nimmt den ganzen „Erektions-Stress von männlicher Seite raus“, betonen die Slow-Sex-Fans.

● Pausen ineinander ge-

nießen

Machen Sie einfach Pause. Genießen Sie es, ineinander zu sein.

● Stellungswechsel

Versuchen Sie neue Positionen – behutsam und ohne Scham.

● Verabredung zum Sex

Machen Sie mit dem Partner wenigstens 1 x pro Woche eine feste Verabredung zum Sex. Statt am Wochenende Freunde zu treffen oder ins Kino zu gehen, gehen Sie ins Bett – für zwei, bis drei ungestörte Stunden.