

BEZIEHUNGSWEISE

5 Tipps für genussvollen Sex ohne Leistungsdruck

Miteinander das Leben zu meistern und glücklich zu werden, lautet das Ziel. Aber auf dem Weg dorthin gilt es viele Hindernisse zu überwinden. Vor allem beim Thema Sex treffen Erwartungen auf Wirklichkeit, da ist die Gefahr, frustriert zu werden, groß. Wie es gelingen kann, mehr erregende Entspannung ins Liebesspiel zu bringen, erklärt unsere Beziehungsexpertin.



DOROTHEA PERKUSIC

kennt aus ihrer langjährigen Erfahrung als Paartherapeutin die Hürden des Beziehungsalltags.

In der ROSENHEIMERIN gibt sie Tipps, damit Liebe und Partnerschaft besser gelingen können.

Die meisten haben Sex, eher weniger erleben dabei Sinnlichkeit und Erotik. Denn viel zu häufig geht es um höher, schneller, weiter und immer noch ausgefallene Techniken: Sex wird zum Leistungssport. Das ist ungefähr so sexy, wie aus steuerlichen Gründen zu heiraten. Aber wie kommt man dem aus? Was kann man tun, um mehr Leichtigkeit und Genuss in die Zweisamkeit und das Liebesspiel zu bringen?

1 Guter Sex berührt innen wie außen, vertieft die Beziehung und stärkt die Bindung gleich auf mehreren Ebenen: körperlich, mental und seelisch. Was „gut“ genau bedeutet, ist eine sehr individuelle Sache. Wichtig ist es zu besprechen, was beide miteinander toll fänden, um mehr zu fühlen – einander spüren und berühren, riechen und schmecken, zu geben und erleben.

2 Erwartungen runterschrauben, Normen über Bord werfen und auf die Weisheit des Körpers vertrauen. Das bedeutet, mehr hin spüren als machen. Das Tempo rausnehmen, die Anspannung gehen lassen. Durch absichtslose Berührung und ohne Orgasmus-Zwang. Denn so schön ein Orgasmus auch als Finale erlebt wird, ist dies nur ein kleiner und verhältnismäßig kurzer Aspekt des sexuellen Liebesspiels. Was entfacht Leidenschaft? Das herauszufinden kann eine neue Herangehensweise sein, für die es sich lohnt, sich zu öffnen.

3 Eigene Rituale entwickeln und den zeitlichen Druck rausnehmen. Sich zum Beispiel den Sonntag Vormittag freihalten und ihn im Bett verbringen. Zärtlich zueinander sein, einander streicheln, lieblosen, einfach beieinander sein. Niemand muss abliefern, es geht nur ums aufmerksame Wohlfühlen und Wahrnehmen.

4 Eng beieinander liegen und sich gegenseitig leise zu erzählen, wie sich Nähe und Berührungen anfühlen und die Wahrnehmungen teilen. Was fühlt sich besonders schön an, was ist aufregend, kribbelnd, was wird als seltsam oder vielleicht schwierig empfunden?

5 Den ganzen Körper bereisen. Nicht allein die Geschlechtsteile stehen im Zentrum des Geschehens, es gibt so viel mehr erogene Zonen zu entdecken. Es braucht Zeit und Muße, die Körper gegenseitig zu entdecken und sicher finden sich mit gegenseitiger Aufmerksamkeit und spielerischem Genuss darunter bisher unentdeckte erogene Zonen.

Durch bewusstes, tiefes Atmen kann sich die sexuelle Energie im ganzen Körper ausbreiten und beschert eine sinnliche und lustvolle Wahrnehmung. Umdenken lohnt sich, denn es geht um das Miteinander, nicht um Leistung oder Äußerlichkeiten.