

Richtig guter Sex

«Ich habe lange gedacht, dass die Kombination aus Liebe und einem grossen Penis das Rezept für guten Sex ist.» Diese Frau ist mit ihrer Meinung nicht alleine. Doch wie wichtig ist Penislänge, Umfang und Grösse? Worauf kommt es beim Sex wirklich an? Und sind schöne, junge Männer schlechter im Bett?

Wer das Kamasutra herunterbeten kann, wird nicht automatisch zum überragenden Erotikpartner. Eine Vielzahl amouröser Abenteuer inklusive eindrucksvoller Sex-Ratgeber-Bibliothek garantieren ebenfalls keine Liebhaberqualitäten zwischen den Laken. Was macht nun ein erfülltes Sexleben aus?

Die Verführung, das ineinander Verschmelzen, tiefe Blicke, Ekstase: Das ist heiss, das ist aufregend, das macht Spass. Ob das mit einem One-Night-Stand funktioniert oder mit echter Liebe, ist für die Befriedigung unbedeutend. Entscheidend ist das Gefühl, das bleibt: War es gut oder nicht? Hat es Spass gemacht oder nicht? Bin ich zufrieden oder nicht?

Dabei ist es unwesentlich, wie oft die Stellungen gewechselt werden oder ob besonders exotische Varianten ausprobiert wurden. Inmitten dieser Unsicherheit versuchen die meisten, die Körpersignale ihres Gegenübers zu interpretieren oder Sex-Tipps aus Büchern oder Zeitschriften zu befolgen. Aber das ist Unsinn. Das Geheimnis von gutem Sex ist Kommunikation. Damit Sex als erfüllend erlebt wird, müssen sich Partner darüber austauschen können, was gefällt und was weniger gefällt. Statt Zustimmung nur über Berührungen oder leidenschaftliches Stöhnen zu äussern, sollte Gefallen oder Ablehnung direkt ausgesprochen werden. Wer denkt, dass sein Partner eine Handbewegung oder ein Zwinkern richtig deuten kann, irrt sich vielleicht.

Guter Sex ist Sex, der glücklich macht. Er geschieht ohne Absicht – allein um der Sache willen. Bei gutem Sex geht es um etwas Gemeinsames, um ein Zusammenspiel, das die sexuellen Wünsche beider Partner berücksichtigt.

Erotikmedien.info hat sich mit Fachleuten über guten Sex unterhalten. Zum einen mit **Ute Benecke**. Sie coacht und begleitet Frauen in eine erfüllte Sexualität nach ihren eigenen Wünschen und Vorstellungen. **Ann-Marlene Henning** konnte ebenfalls für ein Interview gewonnen werden. Die gebürtige Dänin ist Psychologin, Sexologin, Fernsehmoderatorin und Autorin.

- Wie finde ich ein Sexleben, welches für mich passt und mir Lust bereitet?

Ute Benecke (UB): Die Antwort ist im Prinzip ganz einfach. Indem du hergehst und schaust, was du dazu brauchst. Was macht dir Lust, worauf hast du Lust, woran hast du Spass, was machst du gerne, was fühlt sich gut für dich an, wie weit willst du gehen, was willst du gerne einmal ausprobieren und erleben, was geht für dich gar nicht, usw...

Ann-Marlene Henning (AMH): Für mich bedeutet ein erfülltes Sexleben, dass beide daran Spass haben und Genuss empfinden. Dafür braucht es Gespür und Wissen über den eigenen Körper und die Lust, den anderen zu erforschen. Humor und Spielfreude helfen dabei sehr. Eine erfüllte Sexualität wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus.

- Wie entscheidend ist die Technik?

UB: Viel wichtiger als die Technik ist für mich ob die Energie stimmt und dass eine Verbindung da ist. Denn je intensiver du mit deinem Partner/in verbunden bist, desto besser ist der Sex. Klar ist eine gewisse Technik, bzw. sexuelle Fähigkeiten wichtig. Der Mann sollte schon wissen was er tut. Zwinker. Doch wenn sich alles nur um Technik und Akrobatik dreht, macht es auch keinen Spass.



Digital Vision, Photodisc, Thinkstock

AMH: Die Technik ist nicht unwichtig. Bloss nicht verkrampfen. Die Partner sollen locker und entspannt sein. Die Bewegungen sollen aus dem Beckenboden kommen. Die Körper bewegen sich fließend.

Kann ein Besuch im Swingerclub bereichernd sein?

UB: Ja und nein. Es kommt immer darauf an, wo jemand steht. Wichtig ist, dass wenn jemand in einen Swingerclub geht, es auch selbst will und es nicht nur des Partners Willen tut. Ich habe auch schon erlebt, dass viele damit überfordert sind. Ich habe gute Erfahrungen damit gemacht und genieße es immer wieder gerne, in diese erotisch-prickelnde Energie einzutauchen. Auch ohne, dass ich dabei selbst aktiv werden muss. Das ist auch ein wichtiger Aspekt. Man muss nichts tun und sich auf nichts einlassen, nur weil man in einen Swingerclub geht. Da haben viele eine falsche Vorstellung. Und ich kann auch nur empfehlen, wirklich für sich selbst zu entscheiden, worauf man sich einlassen will.

AMH: Durchaus. Swingen kann eurem Sexleben auf die Sprünge helfen und es bereichern. Wichtig ist, dass beide Partner sich vor dem Besuch darüber einig sein sollten, was sie im Club tun möchten – und dass sie es wirklich wollen.

Versuch nicht, deinen Partner zu etwas zu überreden, womit er nicht einverstanden ist, und lassen sich umgekehrt auch nicht überreden. Denn das droht nicht nur den Besuch des Swingerclubs zu ruinieren, sondern kann auch gravierende Folgen für Ihre Beziehung haben.

Ist guter Sex lernbar? Wenn ja, wie?

UB: Ja auf jeden Fall. Zu Beginn sollte man sich fragen: Was will ich?, Was ist überhaupt guter Sex für mich?, Was sind meine Bedürfnisse?, Was brauche ich dass ich mich so ganz und gar einlassen und hingeben kann?, Worauf habe ich Lust? usw.

Dann gilt es zu schauen, ob dem etwas im Weg steht und wieso du bis anhin noch keinen richtig guten Sex hast. Um all das zu entdecken, kann ein Coaching sinnvoll sein.

Weiter ist es natürlich wichtig, sich selbst und seinen eigenen Körper zu kennen. Sich von Scham und Tabus zu befreien, so dass du eine freie Sexualität leben kannst, die deinen Wünschen und Bedürfnissen entspricht.

AMH: Gute Sexualität ist nicht angeboren. Die lernt man erst. Bei fast allen sexuellen Problemen – und sei es nur «schlechter» Sex – kann man etwas tun, damit es besser wird. Unsere Empfindungen und unser Sex ändern sich ja das ganze Leben lang

immer wieder. Es ist nie zu spät, etwas darüber zu lernen, was dem Körper gut tut und gefällt. Was fehlt, ist Grundwissen über einfache körperliche Zusammenhänge: Für Erregung und Genuss müssen neue Synapsen gebildet werden, wie beim Lernen einer Sprache. Nicht das Problem ist also im Kopf, wie viele denken, sondern die Lösung! Es geht darum, überhaupt zu verstehen, wie man den Körper benutzen kann, um Erregung zu steigern oder zu drosseln. Es geht ums Spüren! Wir müssen versuchen, den Kreislauf zu unterbrechen, der Sex als beschämend, sündig, verboten oder sogar gefährlich dastehen lässt – und endlich den Spass, die Lust, den Entdeckerdrang und das Spielen wecken. Das bedeutet aber auch, über eventuelle eigene Unzulänglichkeiten, Ängste, Unbehagen und Vorbehalte zu reden, fehlendes Wissen einzugestehen, authentisch zu sein. Und den Spass und die Neugierde nicht zu vergessen.

Sind Sexratgeber ratsam?

UB: Es gibt ein paar gute die eine Bereicherung sind wo du dir Anregungen holen kannst und es gibt auch viel Schrott. Sexratgeber wollen meist aufzeigen, was falsch und was richtig ist. Da jeder Mensch anders ist und jeder andere Vorlieben hat, sind sie nicht wirklich hilfreich. Gute Ratgeber zeichnen sich dadurch aus, dass der Autor frei von gesellschaftlichen Normen, Tabus und Konventionen ist. AMH: Ratgeber nerven. Es sind Bevormundungsdienstleistungen verpackt in pädagogisch meist gutgemeinte Services. Wenn alles durchdekliniert wird, bleibt wenig Raum für die eigene Fantasie.

Bringen Sexregeln Ordnung ins Schlafzimmer?

UB: Das ist eine witzige Frage die ich so nicht beantworten kann. Die Frage die sich mir stellt ist: Wozu Sexregeln? Was sollen diese bewirken?

Und wieso sollte Ordnung herrschen, wenn es um Sex geht? Räumliche Ordnung im Schlafzimmer finde ich super,

denn dann ist auch Platz und Raum für Sex und das Schlafzimmer ist nicht das zweite Büro, die Abstellkammer oder das Bügelzimmer.

Meine Regel beim Sex ist: Alles ist erlaubt, solange es beiden gefällt und beide damit einverstanden sind (und natürlich auch volljährig sind)

Was macht den Sex aus Sicht der Frau gut?

UB: Zeit, Präsenz und Herzverbindung sind wichtige Faktoren. Genügend Zeit haben, nicht gedrängt oder gepuscht zu werden. Viele Frauen brauchen Zeit, sich zu öffnen und einzulassen. Oft höre ich von Frauen, «da bin ich

gerade mal warm gelaufen und schon ist es vorbei». Das ist nicht prickelnd und dann muss man(n) sich auch nicht wundern, wenn die Frau keine Lust mehr hat. Verbundenheit, ein offenes Herz auf beiden Seiten ist sehr wichtig. Im Übrigen nicht nur für die Frau. Auch Männer haben Besseren Sex, wenn das Herz offen und dabei ist. Nur so kann auch Tiefe und wirkliche Intimität entstehen. Absolute Präsenz ist für mich das, was Sex richtig gut macht. Damit meine ich, dass der Mann ganz bei mir ist. Entspannt sein und nicht um jeden Preis einen Orgasmus erreichen zu wollen. Fühlen, spüren, genießen und wahrnehmen.



AMH: Er muss der Frau versichern, wie sehr er ihren Körper liebt. Das gibt ihr Selbstvertrauen, macht den Sex befreiter. Sex soll Spass machen. Mit ihm durch die Laken tollen und das Liebesspiel mit gutem Sex ausklingen lassen. Nimm dir Zeit, eine Frau romantisch und einfühlsam zu berühren. Geniesse das Vorspiel.

Liebe kann man nicht lernen – Sex muss man lernen

Oswald
Kolle, Aufklärer der Nation

Hemmt das Kondom die Lust?

UB: Nein! Klar ist es ein Unterschied ob mit oder ohne Kondom, doch es hemmt in keinsten Weise die Lust. Das ist meistens nur eine faule Ausrede von Männern weil sie keines benutzen wollen.

AMH: Der Umgang mit dem Kondom muss gelernt sein. Ein Kondom muss die richtige Grösse und Form haben. Wenn es passt und «richtig sitzt», ist es beim Sex auch kaum zu spüren. Das Überziehen lässt sich spielerisch im Akt einbauen.

Sind ältere Männer / Frauen die besseren Liebhaber?

UB: Nein. Wieso auch. Nur weil jemand älter ist und vermeintlich mehr Erfahrung hat bedeutet das noch lange nicht, dass sie die besseren Liebhaber sind. Das ist Klischeedenken.

AMH: Das Alter spielt keine Rolle. Entscheidender sind Erfahrung und Einfühlungsvermögen. Lasst uns also tun, was wir wollen, wir sind in jeder Hinsicht frei, wir sind frei, uns gerade in den Partner zu

verlieben, der in diesem Moment unseres Lebens zu uns passt und uns gut tut, ob er nun jünger oder älter ist.

Grösser, länger, dicker?

UB: Spielt nicht wirklich eine Rolle solange man(n) weiss, was er damit anstellt und eine gewisse Ausdauer hat. Was bringt der «Grösste», wenn er nicht weiss was er damit tut ;-).

AMH: Da stimme ich voll und ganz zu. Bei mancher Stellung ist es für Frauen schöner, wenn der Penis kleiner ist. Denn wenn er so lang ist, dass er beim Stossen an den Muttermund kommt, kann das unangenehm oder sogar schmerzhaft sein. Auch beim Analverkehr bedarf es Gewöhnung, um mit grösseren Exemplaren klarzukommen. Hier gilt für viele: Je kleiner, desto feiner.

Braucht guter Sex ein Bett?

UB: Nein, ganz und gar nicht. Das wäre ja sehr einschränkend. Ein Quicky auf dem Küchentisch, Sex im Freien und vieles mehr sind genauso gut, wie im Bett. Im Gegenteil, ich finde wechselnde Orte bereichern die Lust und bringen Abwechslung.

AMH: Nein, das ist langweilig! Im Alltagsleben ist es zwar schön, ein Bett zu haben, aber man sollte sich nicht scheuen, alles auszuprobieren – ob es in der Natur ist, im Auto, auf dem Parkplatz. Spontan am Tisch, am Sofa, im Wasser, unter der Dusche – spontan mal tagsüber Sex zu haben, nicht immer nur abends, wenn man ins Bett geht.



Welches sind generelle Lustkiller?

UB: Aus meiner Sicht hemmen zu viel Alkohol, unangenehme Gerüche, Handy und ständige Erreichbarkeit, zu viel Stress, zu hohe Erwartungen das Sexleben.



AMH: Die Lust des Mannes kann auch durch eine zu strenge Frau beeinträchtigt werden. Bestimmt die Frau ständig, kann man nicht seinen Mann stehen.

Was wirkt sich lustfördernd aus?

UB: Der Lust Priorität und Fokus zu geben ist schon mal sehr hilfreich.

Das oberste Gebot für guten Sex ist, die eigene Sexualität zu genießen.

Welche Tipps können Sie ihr / ihm für ein erfülltes Sexleben geben?

UB: Auch das ist ein sehr umfangreiches Thema, doch grundsätzlich gilt für mich: Hab den Sex der dir gut tut und steh dazu. Sprich die Frage ist immer wieder die Gleiche. Was brauchst du dafür? Was bedeutet ein erfülltes Sexleben überhaupt für dich? Was sind deine Bedürfnisse und Wünsche und wie kannst du dir diese erfüllen und ausleben. Generell ist es wichtig, den eigenen Körper zu kennen. Auch im Körper zu sein, anstatt ständig im Kopf. Sich Zeit geben. Sex zu einer Priorität machen, anstatt zu etwas,

dass nur dann dran kommt, wenn sonst nichts Wichtiges ansteht.

Trainiere deine sexuellen Fähigkeiten und erweitere dein sexuelles Potential. So wie du Sport machst oder anderen Hobbys nachgehst. Die meisten Menschen denken «guter Sex fällt einfach so vom Himmel, bzw. muss das sein». Doch dem ist nicht so. Die gute Nachricht ist, du kannst es lernen. Es ist genauso eine Fähigkeit, die du erlernen und ständig erweitern kannst.

Ute Benecke berät Frauen, Männer und Paare, wie sie endlich wieder mehr Spass im Bett und eine erfüllte

Sexualität haben können. Scham, Tabus, Erziehung, Unwissenheit



und gesellschaftliche Konventionen halten gerade Frauen oft davon ab, eine nährende und freie Sexualität zu leben. Wissenswertes, Provokantes und Praktisches dazu gibt es in ihrem Blog und Newsletter auf www.utebenecke.de

Ann-Marlene Henning, geb. 1964 in Viborg, studierte in Hamburg Neuropsychologie und in Dänemark Sexologie, ein Fach, das an skandinavischen Universitäten angeboten wird. Anschließend absolvierte sie in der Schweiz zusätzlich das sexologische Studium Sexocorporel. Sie bietet heute als niedergelassene Psychotherapeutin in ihrer Praxis in Hamburg-Eppendorf Paar- und Sexualtherapie an. unter anderem als Betreuerin bei Ferienfreizeiten.



10 Tipps für besseren Sex

Wild, leidenschaftlich, prickelnd und zärtlich: Wir alle wünschen uns perfekten Sex. Wie geht guter Sex? Wir haben die besten Tipps gesammelt.

Keine Frage: Für richtig guten Sex muss man den richtigen Partner an der Seite haben. Ohne ihn - egal, ob langjähriger Partner oder One Night Stand - wird Sex nie wirklich aufregend sein. Genauso wichtig ist es aber auch, dass Sie lernen, sich zu entspannen und keine Hemmungen zu haben. Was sonst noch alles zu einem erfüllten Sexleben beitragen kann, verraten wir Ihnen hier:

Entspannen Sie!

Der perfekte Ort, die perfekte Figur, die perfekten Dessous! Schrauben Sie Ihre Erwartungen herunter und lernen Sie, einmal loszulassen. Perfekter Sex hat nie etwas mit den perfekten Grundvoraussetzungen zu tun. Sondern immer nur mit Entspannung.



Lust auf die Lust

Sport (vor allem an der frischen Luft) ist der perfekte Anturmer. Nicht nur, weil Sie sich fitter und gelenkiger fühlen. Sondern Sie sind auch mental gelockert, die Endorphine steigen und damit die Lust auf noch mehr Lust.

Keine Hetze

Nochmals: Guter Sex hat mit Entspannung zu tun. Gehetzt wird das nie etwas. Vergessen Sie den Alltag, nehmen Sie sich Zeit für Zweisamkeit. Gute Erotik klappt nicht zwischen Abendessen und «Tatort».

Seien Sie spontan

Immer nur Sex im Bett? Ist natürlich praktisch. Aber auf Dauer auch reichlich langweilig. Wagen Sie doch mal ein Abenteuer auf der Rückbank des Autos oder auf einer einsamen Wiese...

Kein Druck

Natürlich ist ein Orgasmus das höchste der Gefühle. Aber wenn Sie ihm verkrampt hinterherrennen, wird er niemals kommen. Deshalb: Lernen Sie, den Sex auch ohne Höhepunkt zu genießen.

Yoga für intensivere Gefühle

Trainieren Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur, um Ihr Empfinden zu stärken. Yoga eignet sich dafür ganz hervorragend.

Loben Sie IHN

Sie wollen, dass ER zur Hochform aufläuft? Dann loben Sie ihn. Das stärkt sein Ego und er wird sich noch mehr anstrengen.

Licht an!

Sie haben immer nur Sex im Dunkeln? Dann machen Sie einmal das Licht an. Bringen Sie mit diesem kleinen Trick ein wenig Abwechslung in Ihr Liebesleben. Und entspannen Sie: Ihr Partner achtet im Feuer des Gefechts nicht auf Cellulite oder verschmierte Wimperntusche.

Schmusen Sie!

Viele Paare vergessen im Laufe einer Beziehung, wie wichtig und intim Küsse sein können. Schmusen Sie mal wieder so richtig rum wie damals, als Sie noch ein verliebter Teenager waren. Klingt sonderbar. Aber wir können Gefühle reproduzieren.

Quelle: Woman.at