Liebes-Programm für Paare: In 30 Tagen kommt die Lust zurück

bild.de/bild-plus/unterhaltung/erotik/erotik/liebes-programm-fuer-paare-in-30-tagen-kommt-die-lust-zurueck-82519244.bild.html

Adrian Fekete February 14, 2023

Wer sich auf die Bedürfnisse seines Partners besinnt, findet den Schlüssel zum glücklichen Sexleben
Foto: Stone RF/Getty Images

Im Januar stecken sich viele Menschen ambitionierte Ziele für die kommende Zeit: abnehmen, mit dem Rauchen aufhören, endlich im Fitnessstudio anmelden.

Manche wollen auch ihr Sexleben aufbessern und begeben sich auf waghalsige Schäferstündchen durch die Seiten des Kamasutra. Doch neue Stellungen und Praktiken allein bringen selten den gewünschten Schwung in die Beziehung.

Stattdessen empfehlen wir: Erhöhen Sie Ihren Sex-IQ! Dafür gibt BILD Ihnen einen einmonatigen Fahrplan zur sexuellen Erkundung an die Hand.

Gemeinsam mit Lea Holzfurtner, klinische Sexologin mit ↗ Privatpraxis für psychologische Beratung und Sex-Coaching in Berlin und Autorin des Buchs „Ultimate Guide to Female Orgasm", erklären wir, wie sexuelle Intelligenz das Zusammenleben komplett verändern kann – und was dafür getan werden muss.

Sex-IQ, was ist das?

Sexuelle Intelligenz ist in einer Partnerschaft nicht nur wichtig, um die Bedürfnisse des Gegenübers zu erfragen und zu verstehen, sondern auch, um die eigenen Wünsche und Sorgen klar artikulieren zu können.

Laut Sexologe Dr. Marty Klein besteht sexuelle Intelligenz aus drei Faktoren:

▶ **Information:** Dazu zählen grundlegende anatomische Kenntnisse und auch das Wissen über verschiedene Sexualpraktiken, um eine gemeinsame Route zu finden.

▶ **Emotionale Fähigkeiten:** Wann ist mein Partner offen für neue Sachen? Wann will er lieber *nur* kuscheln? Hier geht es um Empathie und Kommunikation.

▶ **Körperbewusstsein:** Was können unsere Körper leisten? Was braucht mein Körper von mir? Was mag ich besonders gerne und was gefällt meiner emotionalen Bezugsperson gar nicht? Wie fühlen wir uns sexy und begehrt?

30 Tage für den Rest Ihres Lebens

30 Tage reichen, um Perspektiven zu verändern, alte Muster aufzubrechen und sich emotional und sexuell näherzukommen. Dabei sollen Challenges helfen, Verständnis für Fantasien, Gelüste und Tabus zu schaffen, neue sexuelle Fähigkeiten aufzubauen und aufregende Sex-

Praktiken kennenzulernen.

Jeden Mittwoch kommt eine Liste mit neuen Challenges, die nach Belieben (und in keiner bestimmten Reihenfolge) gemeistert werden können. Das Ziel ist, jeden Tag eine zu schaffen.

▶ Tag 1: Stellen Sie sich die Frage: Warum möchten Sie an Ihrem Sexleben arbeiten?

Schreiben Sie jeweils für sich auf, was Sie sich erhoffen, aber auch, was Sie unzufrieden macht. Seien Sie ehrlich, aber fair und nicht verletzend. Besprechen Sie danach die Ergebnisse und tauschen Sie Ihre Notizen, als kleine Denkstütze für die Zukunft. Die Erkenntnisse werden nicht nur für die kommenden Wochen wichtig sein.

▶ Tag 2: Streicheln Sie Ihren Partner bis zur Erregung mit einer Feder am ganzen Körper.

Das ist eine tolle Übung, um unentdeckte erogene Zonen zu finden. Oft weiß man selbst nicht alle empfindlichen Stellen, da man vorher noch nie dort gestreichelt wurde. Es geht nicht um Kitzeln, aber Lachen ist natürlich erlaubt! Schenken Sie den heißesten Stellen etwas Extra-Aufmerksamkeit zum Schluss. Der Orgasmus steht bei dieser Übung nicht im Vordergrund, ist aber kein Hindernis.

▶ Tag 3: Stellen Sie fest, wie Sie und Ihr Partner Sex definieren. Vergleichen Sie Ihre Antworten.

Vor allem heterosexuelle Männer definieren nur Penetration als Sex. Ist das bei Ihnen auch so? Fragen Sie sich: warum? Was sind die Unterschiede in Ihren Vorstellungen? Ist es erst Sex, wenn beide kommen? Reicht es auch, wenn eine Person den Höhepunkt erlangt oder ist die andere nur aufopfernd? Viele Sexologen definieren Sex nicht als Penetration, sondern als jegliche sexuelle Aktivität, die Ihnen sexuelle Lust bereitet.

▶ Tag 4: Duschen Sie gemeinsam. Niemand darf sich dabei selbst waschen.

Schon kommen die Erkenntnisse der Feder-Übung zum Einsatz. Fangen Sie langsam an, lassen Sie das warme Wasser über den Körper Ihres Partners rieseln und massieren Sie den Seifenschaum ein. Verweilen Sie an erogenen Stellen, aber gehen Sie nicht sofort aufs Ganze. Dafür ist nach dem Abtrocknen noch reichlich Zeit.

▶ Tag 5: Solo-Aufgabe: Beschäftigen Sie sich mit „unliebsamen“ Körperteilen und finden Sie Aspekte, die Sie trotzdem Dankbarkeit spüren lassen.

Was stört Sie wirklich daran? Die Angst davor, wie Sie wahrgenommen werden? Machen bestimmte Körperteile gesundheitliche Probleme? Denken Sie an die vielen Zeiten, die Sie mit Ihrem Körper schon gemeistert haben. Besinnen Sie sich auf Zeiten, in denen Sie sich sexy fühlen. Sicherlich haben Sie in solchen Momenten nicht an Rückenhaare oder das Bäuchlein gedacht.

▶ Tag 6: Lassen Sie Ihre Fantasie mehrmals am Tag aufkochen, um die Erregung zu steigern und sie später gemeinsam freizusetzen.

Sehen Sie die Übung als eine zielgerichtete Ablenkung in kleinen Episoden über den Tag verteilt. Und dann: Zeit für einen Quickie! Aber erst abends, nachdem Sie schon den Tag mit Ihrer Fantasie verbracht haben. Wenn Sie eine Aufforderung brauchen, auch mal außerhalb des Schlafzimmers aktiv zu werden: Hier ist die Gelegenheit!

▶ Tag 7: Begehen Sie den gesamten Liebesakt mit Augenbinden (oder in einem komplett abgedunkelten Raum).

Testen Sie, wie sich die anderen Sinne beim Sex anfühlen, wenn Sie nichts sehen können. Ertasten Sie sich gegenseitig, nicht nur mit den Fingern. Hat Ihr Partner einen Duft, der Sie besonders in Stimmung bringt? Wieder kommen die kürzlich entdeckten erogenen Zonen zum Einsatz, wenn Sie mögen.

Tipps direkt aus der Therapiepraxis

Leser-Frage: Meine Partnerin und ich sind relativ zufrieden mit unserem Sexleben, auch wenn etwas Routine eingekehrt ist. Was bringt uns so eine Challenge?

Sex-Coach Lea Holzfurtner: „Ich finde es so schön von Paaren und Polykülen (romantische Beziehungen zwischen mehr als zwei Menschen, Anm. d. Red.) zu hören, die Ihrer Sexualität gemeinsam immer wieder Priorität einräumen. Wie fantastisch fühlt es sich an, Partner an seiner Seite zu wissen, die verlässlich da sind und uns genauso verlässlich auch sexuelle Lust bereiten können! Wie können Sie sich diesen wunderschönen Zustand erhalten? Und warum sollten Sie auch weiterhin in Ihre Sexualität investieren?

Ich verrate es Ihnen. Unzählige Studien haben den vielschichtigen Nutzen von regelmäßigem Sex und regelmäßigen Orgasmen untersucht:

- Glücksgefühle: Beim Orgasmus wird neben anderen Hormonen auch Serotonin ausgeschüttet, das Glückshormon schlechthin.
- Schmerzlinderung: Orgasmen können unser Schmerzempfinden reduzieren und sind toll gegen etwa Migräne oder Blasenentzündung.
- Stressabbau: Orgasmen können wie pure Entspannung sein, beruhigend und auch stresslindernd wirken, da sie dazu beitragen, dass das Cortisol-Level im Körper singt. Cortisol ist für unser Stressempfinden verantwortlich.
- Beziehungsförderung: Orgasmen setzen auch Oxytocin frei, ein Hormon, das generell dafür bekannt ist, die emotionale Bindung zu stärken.
- Bewegung: Sex kann eine Art von Sport sein und verbrennt Kalorien.
- Psychische Gesundheit: Orgasmen sind stimmungsaufhellend, ihre antidepressive Wirkung ist unumstritten.
- Ego-Push: Nach dem Orgasmus nehmen wir unseren Körper selbstbewusster wahr.

- Jungbrunnen: Laut einer Studie sollen Menschen, die regelmäßig Sex haben, fünf bis sieben Jahre jünger geschätzt werden als diejenigen, die sich in ihrem Leben nicht über Sex freuen dürfen. Regelmäßigerer Zyklus (ja, in ersten Studien gab es einen Zusammenhang zwischen wöchentlichen Orgasmen und der Regelmäßigkeit des Zyklus.)

Sie sehen: Es geht also um mehr als um ein kurzes Hochgefühl! Regelmäßige Orgasmen haben einige wunderbare Effekte auf unsere Gesundheit und unseren Körper.“

Beim nächsten Mal …

Es erwarten Sie, unter anderem, ein Gespräch über Traumorte fürs Liebesspiel, ein sportliches Schäferstündchen, ein erneutes Kennenlernen mit der Klitoris, und die Frage, wie man die Challenges angehen sollte, wenn ausdrückliche Sex-Gespräche in der Beziehung bisher eher selten und unangenehm waren.

Lesen Sie hier die anderen Teile der Challenge

Mehr zum Thema

Lea Holzfurtner, klinische Sexologin mit Privatpraxis für psychologische Beratung und Sex-Coaching in Berlin und Autorin des Buchs „Ultimate Guide to Female Orgasm“
Foto: PR