

Erotischer Paar-Guide: Hilfe, ich denke beim Sex an einen anderen | Leben & Wissen

 bild.de/bild-plus/unterhaltung/erotik/erotik/erotischer-paar-guide-hilfe-ich-denke-beim-sex-an-einen-anderen-82742208.bild.html

Adrian Fekete

February 27, 2023

Ist es in Ordnung, beim Sex an andere zu denken? ... und andere Antworten für Paare

Foto: gpointstudio - Fotolia

Bisher ist noch kein Sex-Meister vom Himmel gefallen, und wer es von sich behauptet, sollte Sie skeptisch machen. Umso mehr Respekt gebührt denen, die sich Mühe geben, die Bedürfnisse ihres Partners oder ihrer Partnerin wirklich zu erforschen.

Dafür gibt BILD Ihnen einen [einmonatigen Fahrplan zur sexuellen Erkundung](#) an die Hand.

Einerseits kann man das Wissen über Gelüste und Sehnsüchte, aber auch No-Gos und Baustellen gemeinsam überwinden. Andererseits bringen die praktischen Übungen Abwechslung in das vielleicht eingeschlafene Liebesspiel. Was neue, gemeinsame Lust entstehen lassen kann.

Gemeinsam mit Lea Holzfurtner, Berliner Sexologin und Autorin („Ultimate Guide to Female Orgasm“), erklären wir, wie sexuelle Intelligenz das Zusammenleben komplett verändern kann – und was dafür getan werden muss.

Im dritten Teil: Fremdgehen im Kopf, der perfekte Cunnilingus und konstruktives Feedback!

Die Aufgaben für Woche 3

► Tag 15: Die früheste Fantasie

Erzählen Sie sich gegenseitig von Ihrer frühesten sexuellen Fantasie und malen Sie sich zusammen aus, wie es hätte ablaufen können. Von wem handelte der sexy Wunschtraum? Was hat es besonders reizvoll für Sie gemacht?

Gemeinsames Fantasieren schafft Vertrauen in der Zweisamkeit und kann auch das eigene Liebesspiel bereichern. Doch nicht jede Fantasie muss (oder will) ausgelebt werden.

► Tag 16: Oral Only

Es geht um Ihre mündlichen Fähigkeiten! Befriedigen Sie Ihren Partner oral, ohne Ihre Hände oder Hilfsmittel zu verwenden.

Beobachten und fragen Sie nach, während Sie am Penis oder der Vulva Ihres Gegenübers zugange sind. Lassen Sie sich durch die Reaktionen leiten, aber versuchen Sie auch eigenen Impulsen zu folgen.

Tipp: Ein Glas Wasser hilft gegen den irgendwann trockenen Mund!

► Tag 17: Denken Sie an anderes oder andere

Besprechen Sie: Ist es okay, wenn der Partner oder die Partnerin beim Sex an andere Sachen denkt, die die Fantasie und Erregung beflügeln? Was sind das für Sachen? Ist die Fantasie eine angenehme, zusätzliche Erregungsquelle oder gar notwendig?

Diese Übung könnte Ihnen schwer vorkommen, aber sie schafft mehr Vertrauen. Mit den Jahren verändert sich Anziehung, nicht alles ist so aufregend wie am Anfang. Achten Sie trotzdem darauf, sensibel zu bleiben.

► Tag 18: Massage mit „Happy End“

Normalerweise sind sogenannte Happy Ends bei Massagen eher eine Legende, doch bei der heimischen Version machen Sie, was Sie wollen! [Letzte Woche haben Sie sich gegenseitig beim Masturbieren beobachtet.](#)

Versuchen Sie also, das Gelernte umzusetzen. Welche erogenen Zonen haben besonders viel Aufmerksamkeit bekommen? Wie war die Geschwindigkeit der Handbewegungen?

► Tag 19: Zeit für ehrliches Feedback

„Aua, Schatz! Das tut weh“ oder „Boah, mach weiter!“, sind Sätze, die beim Sex schon fallen können. Doch etwas, das fast nie jemand macht: Wirklich konstruktives Feedback geben.

Versuchen Sie die richtigen Worte zu finden, aber seien Sie ehrlich: Was mögen Sie besonders gerne? Sind die Stellungen und Praktiken, die Ihr Partner genießt, auch für Sie schön? Möchten Sie es gerne softer oder härter?

► Tag 20: [Versuchen Sie Analsex \(diesmal richtig\)](#)

Analsex bleibt ein Tabu in vielen heterosexuellen Beziehungen. Angst vor Schmerzen, Exkrementen und dem allgemeinen Tabu sind aber fehl am Platz, wenn Sie sich richtig absprechen und vorbereiten.

Spontanität und Analsex passen nicht zusammen, also versuchen Sie die Vorbereitung ins Vorspiel einzubauen. Der Anus-Bereich ist bei Frauen wie Männern gleich empfindlich. Probieren Sie, wie es sich für beide anfühlt, dort berührt oder geleckt zu werden.

► Tag 21: Machen Sie Kegel-Übungen zur Gewohnheit

Die tägliche [Beckenboden-Übung](#) beugt nicht nur Inkontinenz nach Schwangerschaft oder im gehobenen Alter vor, sondern kann auch ein gesundes Sexleben unterstützen.

Es trainiert bei Frauen Vaginal-Muskeln und kann Männern dabei helfen, verfrühte Orgasmen zu stoppen.

Extra-Tipp an die Damen: Spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur an, während Ihr Partner in Ihnen ist. Entspannen Sie wieder. Anspannen, entspannen – ein intensives Gefühl für beide!

Das sagt die Expertin

Lea Holzfurtner, Berliner ↗ [Sexologin mit Privatpraxis für psychologische Beratung und Sex-Coaching](#), beantwortet auch im dritten Teil unserer Sex-Challenge eine Patientenfrage, die viele Menschen beschäftigt:

„Sex ist zum unregelmäßigen Pflichtprogramm geworden. Wie bekomme ich meine bessere Hälfte dazu, so ein Experiment einzugehen? Mir ist das peinlich.“

Lea Holzfurtner: „Wir alle mögen der romantischen Vorstellung anhängen, dass Paare einander ohne Worte verstehen. Verabschieden Sie sich von dieser Idee. Das ist nicht der Fall. Jeder Mensch ist sexuell einzigartig, und diese Einzigartigkeit kann nur durch Kommunikation vollständig verstanden werden. Unterstützen Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin und geben Sie ihm oder ihr alle Informationen, die es braucht, um Sie zu erregen und zu befriedigen!“

Lea Holzfurtner lebt und arbeitet in Berlin

Foto: PR

Profi-Tipps von Holzfurtner:

► Finden Sie einen guten Zeitpunkt und bereiten Sie dieses Gespräch vor. Vermeiden Sie dafür Situationen in denen die Emotionen (etwa Wut, Angst, Scham oder Schuldgefühle) bei Ihnen oder Ihrem Partner bereits hochkochen. Wenn es wenig Zeit und viel Stress gibt, einer von Ihnen müde ist oder sich mit anderen wichtigen Dingen beschäftigen möchte, werden Sie nicht zueinanderfinden.

Holzfurtner: „Ich empfehle Paaren, eine wöchentliche ‚Paar-Zeit‘ einzuplanen, in der jeder Partner 30 Minuten Sprechzeit bekommt.“

► Konzentrieren Sie das Gespräch darauf, Ihren Partner zu coachen, nicht ihn zu kritisieren. Beginnen Sie mit einem Hinweis darauf, was Sie an Ihren sexuellen Begegnungen genießen oder lieben. Lassen Sie das Kompliment für sich selbst stehen und fügen Sie kein Aber hinzu.

► Je vertrauter Sie miteinander werden, wenn Sie über Ihre Wünsche sprechen, desto mehr können Sie auch Kritik zur Feinabstimmung einbauen. Wenn Ihr Partner weiß, was Ihnen Spaß macht, ist es viel einfacher, die eine Sache, die Ihnen weniger Spaß macht, auf eine nicht bedrohliche Weise mitzuteilen.

► Sagen Sie Ihrem Partner, dass es Ihnen nicht darum geht, ihn zu verletzen oder zu kritisieren, sondern darum, einander Ihre Wünsche und Bedürfnisse mitzuteilen. Wenn Sie sagen: Deine Meinung ist mir wichtig, kann dies Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin helfen, sich als Teil eines Teams und nicht als Gegner zu fühlen.



- Legen Sie ein Zeitlimit für das Gespräch fest und bereiten Sie eine präzise Sprache vor, die verhindert, dass Sie lange Monologe halten. Fragen Sie Ihren Partner im Voraus, ob der Zeitpunkt für ein längeres Gespräch günstig ist, und akzeptieren Sie ein Nein. Gemeinsam können Sie einen besseren Zeitpunkt vereinbaren.
- Seien Sie darauf gefasst, dass Ihr Partner oder Ihre Partnerin erst einmal nachdenken möchte, bevor er oder sie antwortet, und akzeptieren Sie das.
- Überlegen Sie sich vorab, wie Sie das Gespräch beenden können, sollten sich eine heftigere Diskussion, Streit oder starke Emotionen zeigen. Vielleicht ist es eine 30-minütige Pause in einem separaten Raum, ein Spaziergang an der frischen Luft oder eine schnelle Joggingrunde.

Checkliste zur Vorbereitung

- Welche Zeit werden Sie für das Gespräch wählen und warum?
- Wie viel Zeit werden Sie für das Gespräch einplanen?
- Wie wird das Gespräch beendet (z.B. Wecker)?
- Was brauchen Sie beide nach dem Gespräch, sollten starke Emotionen hochkommen oder keine gemeinsame Basis gefunden werden (z.B. Spaziergang)?
- Welches positive Feedback können Sie teilen?
- Was ist Ihr Ziel für das Gespräch?
- Welchen einen Wunsch oder welches Problem möchten Sie thematisieren und warum ist dies das Wichtigste?
- Was ist die schlimmste Reaktion, die Ihr Gegenüber zeigen könnte? Wie könnten Sie darauf reagieren?
- Wenn das Gespräch gut verläuft, was gewinnt jeder von Ihnen?