


Steigern Sie gemeinsam Ihren Sex-IQ: Schatz, ich will etwas Krasses mit dir probieren!

 bild.de/bild-plus/unterhaltung/erotik/erotik/steigern-sie-gemeinsam-ihren-sex-iq-schatz-ich-will-etwas-krasses-mit-dir-probie-82822514.bild.html

Adrian Fekete

February 27, 2023

Nur wenn Sie mit Ihrem Partner über Ihre Bedürfnisse sprechen, können Sie Ihre Fantasien gemeinsam erfüllen

Foto: Getty Images/EyeEm

Manche Menschen möchten 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.

Profis raten: Erhöhen Sie stattdessen Ihren Sex-IQ! Dafür gibt BILD Ihnen einen 30-tägigen Fahrplan zur sexuellen Erkundung an die Hand.

Im letzten Teil der Reihe gibt es Tricks für einen intensiveren Orgasmus, Sex im Freien und auch eine künstlerische Aufgabe, die Sie gemeinsam meistern können.

Lea Holzfurtnner, Sexologin und Expertin für psychologische Beratung, erklärt, wie sexuelle Intelligenz das erotische Zusammenleben verändern kann und was dafür getan werden muss.

Woche 4

► Tag 22: Edging – Bis zum Rand und zurück

Die Challenges und Aufgaben der letzten Wochen haben Ihnen gezeigt, wie viele Wege zum Orgasmus führen können. Es gibt eine Methode, um ihn zu intensivieren: [Edging](#). Das Wechselspiel von Stimulation und Pausen heißt deshalb Edging (Edge bedeutet Rand auf Englisch), weil man bis zum Rand des Orgasmus vordringt und dann stoppt.

Befriedigen Sie sich selbst oder Ihr Gegenüber und hören Sie ganz kurz vor dem Höhepunkt auf, um ein paar Momente inne zu halten, den Puls zu senken und ein kleines bisschen zur Ruhe zu kommen. Legen Sie danach langsam wieder los mit der Stimulation. Sowohl für Männer als auch Frauen sind Orgasmen nach ein paar Runden des Edging deutlich intensiver. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn es nicht sofort klappt! Es gibt immer die nächste Runde!

► Tag 23: Kaufen Sie Dessous zusammen

Zum gesunden Verhältnis zur eigenen Sexualität gehört auch, dass man Scham ablegt. Niemand verlangt von Ihnen, dass Sie ab jetzt Ihre Freizeit im Swingerclub verbringen. Doch erwachsene Menschen sind im besten Fall sexuelle Wesen – und das muss kein Geheimnis bleiben.

Schnappen Sie sich Ihren Schatz und gehen Sie in einem Dessous- oder Erotik-Geschäft auf Entdeckungstour. Was reizt Sie besonders? Was bringt Sie zum Schmunzeln, weckt aber vielleicht die Fantasie? Diese Erfahrung gemeinsam zu machen, kann das Vertrauen in den Partner, aber auch das Selbstvertrauen stärken. Und vielleicht merken Sie auch, dass es Ihnen nackt am besten gefällt!

► Tag 24: Sex im Kino

Nicht falsch verstehen: Sie sollten nicht am Eröffnungswochenende von „Avatar“ im vollen Saal den Akt vollziehen. Hier geht es um Risiko und den Reiz, erwischt zu werden. Gemeinsam ein Wagnis einzugehen, sorgt für Spannung und idealerweise auch Geilheit.

Neben Erotik-Kinos gibt es auch zahlreiche kleine Säle, in denen Sie in ein paar Wochen nach Filmstart gerne mal den ganzen Saal für sich haben, wenn Sie in die Nachmittagsvorstellung gehen ...

Überlegen Sie sich aber vorher ein Code-Wort zum Aufhören und vielleicht eine Ausrede, falls es zur Konfrontation kommt. Na, schon feuchte Hände bei der Vorstellung?

► Tag 25: Toys zum gemeinsamen Ausprobieren

Schon lange glaubt niemand mehr, dass Sex-Toys Partner ersetzen sollen (oder können). Vielmehr sind sie dafür geeignet, das Liebesspiel zu bereichern. Neben Frauen- und Männer-Toys gibt es auch vieles für Paare, wie Vibratoren, die sowohl den Penis als auch die Klitoris gleichzeitig verwöhnen.

Schaffen Sie sich den Raum und die Zeit für eine ausgiebige Spielstunde und stecken Sie sich keine Ziele, sondern versuchen Sie offen zu sein. Wie gefällt es Ihnen, Ihre Partnerin in Ekstase zu sehen, während Sie sie mit einem Toy stimulieren? Trauen Sie sich zu, mit einem Fingervibrator verwöhnt zu werden? Vielleicht finden Sie ja auch Gefallen an Toys mit Fernbedienung!

► Tag 26: Akt-Zeichnen

Zeit für etwas Kreativität! Wann ist das letzte Mal, dass Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin das letzte Mal nackt betrachtet haben? Nicht beim Schritt in die Dusche oder kurz nach dem Sex, sondern in voller Pracht, bei guten Lichtverhältnissen? Niemand ist perfekt und das ist auch gut so, aber ein bisschen Selbstbewusstsein tut allen gut und dafür ist diese Übung gedacht.

Sie brauchen keine Profi-Fähigkeiten, denn es kann so detailreich oder abstrakt sein, wie sie möchten. Besorgen Sie sich einen Block oder eine Leinwand, Stifte oder Fingerfarben – ganz egal. Versuchen Sie nur, ein ehrliches Bild zu erschaffen, das keine Gefühle verletzt, sondern das Ego streichelt und Ihrem Gegenüber das Gefühl gibt, begehrt zu werden.

► Tag 27: Rollentausch

Haben Sie feste Rollen beim Sex? Überlegen Sie noch mal genau: Wer initiiert den Akt normalerweise? Wer ist oben? Wer kommt zuerst und kommen überhaupt beide? Nehmen Sie mal Ihre sexuellen Gewohnheiten unter die Lupe und versuchen es andersherum.

Manchmal kann es nicht nur aufschlussreich, sondern auch aufregend sein, bekannte Muster aufzubrechen. Wenn Sie sonst dominanter sind, geben Sie die Zügel aus der Hand und lassen das „Programm“ auf sich zukommen.

► Tag 28: Gemeinsam ein Tabu brechen

Jeder von uns hat Fantasien und Gelüste, von denen wir wissen, dass sie grenzwertig sind oder als „pervers“ gelten. Manche von diesen Sachen will man nicht mal unbedingt selbst erleben, sondern schaut lieber anderen in einem Filmchen dabei zu. Doch alles ist erlaubt beim Sex, solange alle Beteiligten freiwillig mitmachen und die Konsequenzen kennen.

Gehen Sie also in sich und finden Sie die Tabus, die Sie gemeinsam brechen könnten. Vielleicht ist es ein Dreier? Vielleicht möchten Sie mal [angepinkelt](#) werden? Seine geheimsten Vorlieben zu teilen und gemeinsam zu erleben, kann der ultimative Vertrauensbeweis sein. Und wer weiß, vielleicht gefällt es Ihrem Partner genauso gut!

Die Sexologin antwortet

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

„Ich habe Lust, etwas ‚krasseres‘ auszuprobieren und habe Angst, dass ich auf Widerstand stoße. Wie kann ich herausfinden, ob der oder die Andere auch Lust hat, ohne ihn oder sie zu verschrecken?“

Lea Holzfurtnner: „Ja, Ihr(e) Partner(in) könnte(n) Ihre Anregungen seltsam, ekelhaft, uninteressant, dumm oder langweilig finden. Aber er/sie könnten sie auch sexy, faszinierend, aufregend, erregend oder einfach genial finden! Die einzige Möglichkeit, sie mit Ihrem Partner Wirklichkeit werden zu lassen, ist, offen darüber zu sprechen. Fangen Sie klein an!“

► „Stellen Sie sich zuallererst die Frage: Wollen Sie die Fantasie wirklich im echten Leben mit Ihren Partnern ausleben? Oder reizt Sie die Idee lediglich als Gedankenspiel? Soll die Fantasie nur eine Fantasie bleiben, die sie als Kopfkino zur Steigerung Ihrer Erregung und Ihres Orgasmuspotentials nutzen? Viele Fantasien dürfen und wollen einfach nur Kopfkino bleiben.“

► „Haben Sie schon mal darüber nachgedacht ein GIF, ein Bild, einen (Audio-)Porno oder einen Buchtext, der die Fantasie aufgreift, mit Ihren Partnern zu teilen. Manchmal ist das einfacher, als die passenden Worte zu finden und eine gute Möglichkeit, das Wasser zu testen.“

► „Vermeiden Sie es, Ihre Fantasie mit nur einem kurzen Oberbegriff zu beschreiben. Beispiel: ‚Meine Fantasie? Gruppensex.‘ Damit kann viel gemeint sein: Dirty Talk und gemeinsames Fantasieren zum Thema, Pornos zum Thema gemeinsam oder alleine ansehen, gemeinsam

oder allein auf eine Sexparty gehen und Gruppensex passiv beobachten, aktive Teilnahme aller Partner an Gruppensex, Beobachten eines Partners beim Gruppensex etc. Auch bleiben viele Fragen ungeklärt: In welchem Rahmen? Mit wie vielen Menschen? Welche Geschlechter? Gibt es eine Power-Dynamik (wie bei BDSM)? Unklarheit in der Formulierung von Fantasien schaffen unnötig Raum für Gefühle von Überforderung, Angst und Verunsicherung!“

► „Lassen Sie Raum für ‚Verhandlungen‘ und ermöglichen Sie Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin Ihre Fantasie zu einer gemeinsamen Fantasie auszuarbeiten. Wo gibt es Überschneidungen? Was sind absolute Grenzen? Was sind Bereiche, die unter bestimmten Voraussetzungen vielleicht spannend sein könnten?“

► „Erkundigen Sie sich nach den Fantasien Ihres Partners oder Ihrer Partnerin. Vielleicht ist ja etwas dabei, das auch für Sie eine wunderbare Erweiterung Ihrer gemeinsamen sexuellen Aktivität werden kann.“