



SLOW SEX

DER LIEBE
LAUSCHEN

TEXT YELLA CREMER

1.

Was ist Slow Sex?

Weniger machen, mehr erleben – das ist Slow Sex in einem Satz. Slow Sex ist erfüllender, entspannter, genussreicher und intensiver Sex. Und darüber hinaus hat er besondere Vorteile: Er funktioniert auch für Paare, deren sexuelle Verbindung brüchig geworden ist, die schon lange keinen Sex mehr hatten, die wenig Zeit haben, erschöpft sind oder mit Leistungsdruck kämpfen. Slow Sex zäumt das Pferd von hinten auf: zuerst die sexuelle Verbindung aufbauen oder stärken – und diese Verbindung kreiert Nähe, Intimität und Verbindung, auch auf allen anderen Ebenen.

Sollten wir nicht alle so eine Art Sex kennen und können? Ich finde ja! Slow Sex sollte viel bekannter sein und ist ein wertvoller Beitrag auf dem Büfett der sexuellen Möglichkeiten.

Kurz gesagt: Slow Sex ist achtsamer, absichtsloser Sex, bei dem der Fokus darauf liegt, den aktuellen Moment maximal zu genießen. „Slow“ ist dabei nicht das zentrale Merkmal, sondern Langsamkeit ist ein Werkzeug, wie die Zeitlupe im Sport. Sie wird eingesetzt, um in wichtigen Momenten ganz genau hinzugucken.

Zentral sind die 4 Prinzipien von

- Absichtslosigkeit
- Präsenz
- Entspannung
- Dem-Genuss-Folgen statt ihn „zu erarbeiten“.

Das führt zu einer intensiveren Wahrnehmung und großer Gelassenheit: Wenn es kein Ziel zu erreichen gibt, habe ich die volle Aufmerksamkeit frei für den Moment.

Um zu beginnen braucht Slow Sex keine Erregung, Lust auf Sex oder „die richtige Stimmung“, sondern die Bereitschaft für körperliche Nähe und Zeit.

Damit hat Slow Sex wesentlich weniger Vorbedingungen als konventioneller Sex und ist leichter anzufangen. Er kreiert die Nähe, die konventioneller Sex braucht, um zu starten.

Slow Sex befriedigt andere Wünsche als heißer, orgasmusorientierter Sex und schafft neben Nähe auch Genuss, Bindung und nährt emotional, seelisch und spirituell.

Slow Sex stellt viele Vorannahmen, was guter Sex sei, in Frage: Braucht es Erregung? Ist mehr Erregung besser als weniger? Braucht es für erfüllten Sex eine Erektion? Ist ein

Orgasmus wichtig für guten Sex? Muss ich Lust haben, um mit Sex zu beginnen? Gehört zu gutem Sex möglichst viel Lust? Im Slow Sex ist die Antwort auf all diese Fragen „Nein“.

Weil Slow Sex damit das Konzept von Sex für viele Menschen hinterfragt, braucht es die Bereitschaft, Neues zu lernen und Gewohntes sein zu lassen.

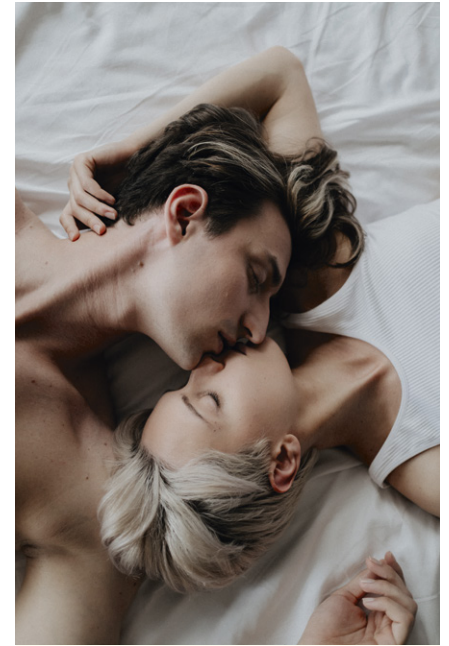
Für welche Paare ist Slow Sex?

Ich halte Slow Sex für eine wichtige Grundausstattung jeder Paarbeziehung, in der lebendige, erfüllte Sexualität langfristig gelebt werden möchte.

Um das zu erklären, differenziere ich den Begriff von „erfüllter Sexualität“. Ich vergleiche Sex gerne mit Essen. Der Vergleich hilft vielen Paaren, eine Nüchternheit zu behalten bei einem Thema, das schnell emotional aufgeladen sein kann. Beim Thema Essen ist uns klar, dass es unterschiedliche Geschmäcker gibt und unterschiedliche Wünsche an das Essen. Es ist völlig normal, dazu passend unterschiedliche Lebensmittel zu wählen, mehr oder weniger aufwändig zubereitet. Manchmal essen wir allein, manchmal mit Menschen. Mit und ohne Tischdecke und Kerzen. Dabei gibt es Unterschiede in der Qualität des Essens, der Qualität der Zubereitung und nicht zuletzt spielt das Setting, in dem gegessen wird, eine Rolle.

All diese Aspekte lassen sich auf den Sex übertragen – und ich halte das für sinnvoll und dienlich, gerade dann, wenn die Sexualität nicht mehr so erfüllt ist, wie beide oder ein Teil es sich wünscht. Wir brauchen Differenzierung.

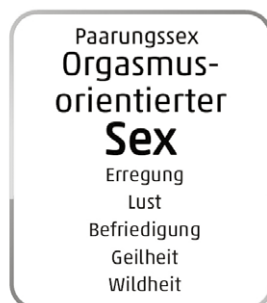
Mit dem Vergleich des Essens ist klar: Selbst das Liebessessen wäre, wenn es das einzige Essen im Angebot ist, bald nicht mehr das



Slow Sex befriedigt andere Wünsche als orgasmusorientierter Sex und schafft Nähe, Genuss und Bindung.

Liebessessen. Und wie beim Essen sollte es unterschiedliche Arten von Sex für unterschiedliche Wünsche geben.

Slow Sex ist in diesem Sinne eine weitere Möglichkeit auf dem Büfett der sexuellen Möglichkeiten, und ich halte ihn für eines der gesunden Grundnahrungsmittel mit Option zur Gourmetversion. Nicht nur, weil Slow Sex Bedürfnisse befriedigt, die anderer Sex nicht befriedigt, sondern auch und besonders, weil Slow Sex funktioniert, wenn



2. Vorgehen



viele andere Arten von Sex nicht mehr funktionieren: wenn die*der Partner*in übermüdet ist, erschöpft ist, nicht in Stimmung ist, Spontaneität nicht funktioniert und/oder romantische Zeit knapp ist.

In jeder Langzeitbeziehung wird es solche Phasen geben, und daher ist es gut, Slow Sex zu kennen, um in so einer Zeit die sexuelle Verbindung nicht zu verlieren. Da viele Paare erst beginnen, Slow Sex zu lernen, wenn solche „schlechten Zeiten“ angebrochen sind, könnte man meinen, Slow Sex sei für „schlechte Zeiten“ gedacht. Doch die Möglichkeiten, sich im Slow Sex weiter zu entwickeln, sind reichhaltig: von dreistündigen Gourmet-Begegnungen, in der Sex in großer Feinheit erlebt werden kann, entspannten Slow Sex Siestas, die eine Tankstelle für Intimität und Entspannung sind, bis hin zu tiefen spirituellen Erlebnissen von Verschmelzung miteinander und der Verbindung zu universeller Liebe ist vieles möglich.

Vorteile für den Mann

Da häufig die Motivation einseitig verteilt ist – eine der beiden Personen zeigt mehr Initiative und Interesse – ist es meiner Erfahrung nach gut, als begleitende Person die andere Person mit spezifischen Argumenten abholen zu können. Die hier beschriebenen Rollen können natürlich auch anders verteilt sein.

Männer berichten mir immer wieder, dass sie erst bemerken, wie groß ihr Druck zu performen war, wenn der Druck wegfällt: eine Erektion zur richtigen Zeit bekommen, die richtige Zeit zu halten, nicht zu früh, aber auch nicht zu spät zu ejakulieren und auf alle Fälle zuerst der Frau einen Orgasmus zu „machen“.

Da gibt es viel, was schief gehen kann. Slow Sex nimmt den Druck raus, es gibt nichts

„richtig“ zu machen. Die einzige „Aufgabe“ ist es, so gut wie möglich den Moment zu genießen.

Was vielen Männern noch wichtig ist: Der Orgasmus ist im Slow Sex nicht grundsätzlich verboten, er ist nur nicht das Ziel. Damit sie überprüfen können, wie sich Sex auch ohne Orgasmus gut anfühlen kann, ist es beim Üben gut, ihn bewusst für eine Weile wegzulassen. Und wenn sich das Paar für andere Arten von Sex als Slow Sex verabredet, kann er natürlich auch das Ziel sein.

Vorteile für die Frau

Viele Frauen atmen erleichtert auf, wenn sie von Slow Sex hören: Entspannung als Grundprinzip hört sich super an. Auch sie erleben Performancedruck, anders als die Männer. Viele Frauen denken, sie sollten mehr Lust spüren: auf Sex und beim Sex. Und wenn die Lust nicht da ist, suchen sie die Schuld bei sich selbst: Mit ihnen ist etwas verkehrt. Was wäre, wenn es vielleicht die Art Sex ist, die unattraktiv ist?

Die Möglichkeit, auch ohne Erregung Sex zu beginnen und die Weisheit des Körpers zu nutzen als Weg, was genau als nächstes geschieht, ist für viele Frauen wie ein genialer Trick, den Körper zu spüren und zu genießen: „Ich muss ja nur da sein“.

Die Epidemie von vorgespielten Orgasmen zeigt ebenfalls, wie sehr Frauen unter Druck stehen. Auch das fällt komplett weg. Die Frau soll sexy sein, um den Mann zu erregen, oder irgendetwas tun, um ihm zu gefallen? Nicht im Slow Sex! Wenn all diese „Arbeit“ wegfällt, ist Raum für entspannten Genuss. Oft zum Erstaunen des Mannes, der bemerkt: Es geht gar nicht darum, 1.000 Knöpfe zu drücken, sondern einfach da zu sein.

Viele Paare kommen zu mir, weil sie von der Magie von Slow Sex gehört oder gelesen haben, und oft, weil sonst nichts mehr geht. Ab und zu kommen Paare, die Slow Sex als eine weitere Option kennenlernen möchten oder die spirituelle Seite von Sexualität vertiefen möchten.

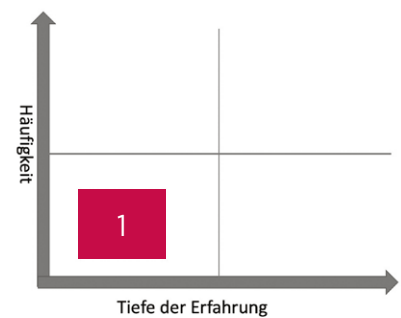
Für die therapeutische Arbeit sind die Paare der ersten Gruppe die relevantesten. Daher beschreibt dieser Artikel die Arbeit mit diesen Paaren.

Lernschritte

Das Liebe Lauschen - Konzept, das ich entwickelt habe, bietet konkrete Schritte zum Erlernen von Slow Sex an.

Diese Schritte umfassen Übungen zur Kommunikation, zu Berührungen und zur Gestaltung einer sexuellen Begegnung. Viele Paare empfinden sie als wertvolle Unterstützung und Führung. Sie sind erleichtert, dass Coaching nicht an der Schlafzimmertür Halt macht und sich traut konkret zu sein.

Dabei sind Schritte stets Angebote, keine Verpflichtungen oder Regeln.



Bereiche des Lernens

Das Liebe Lauschen – Konzept ist für Paare geeignet, denen sowohl körperliche Nähe, emotionale Nähe als auch verbaler Austausch über Sexualität und Intimität ganz fehlt oder nur in geringem Maß vorhanden ist. Obwohl es sich um große, eigenständige Bereiche handelt, zeigt die Erfahrung, dass Paare mit dem Ausblick auf eine erfüllte sexuelle Verbindung schnelle und umfassende Fortschritte machen.

Körperliche Nähe ohne sexuelle Absicht
(Übung z. B. 1-Minuten-Umarmung)

Kommunikation (Übung Zwiegespräche und Wertschätzung)

Berührung und Wahrnehmung, Geben und Nehmen

Die Beziehung priorisieren und Ressourcen zur Verfügung stellen

Vereinbarungen treffen, Date-Nights planen

Unterschiedliche sexuelle Erregungsmodi

Trauma und unser Nervensystem (Übung Schütteln)

Die Grundhaltungen im Slow Sex

Werkzeuge für Präsenz und Achtsamkeit (z. B. Atem)

Sexuelle Begegnungen konkret gestalten

Phasen von Slow Sex

Praktische Tipps (z. B. Positionen, Kissen, Gleitmittel ...)

Mögliche Stolpersteine im Slow Sex und der Umgang damit

Weiterentwicklung im Slow Sex, spirituelle Erfahrungen, Slow Sex Siestas, Mischformen

Bestehende Verhaltensmuster, die zur unerwünschten Situation geführt haben, werden dabei als eine Strategie wertgeschätzt, die zu einem früheren Zeitpunkt die bestmögliche Lösung war. Durch Wertschätzung und Verständnis - anstatt die „Schuldfrage“ zu stellen oder Ausreden zu suchen - ist es für beide leichter, sich auf den Prozess einzulassen. Oft treten so wertvolle Informationen zutage, mit denen es leichter ist, die Vergangenheit liebevoll zu betrachten und gemeinsam einen neuen Weg zu betreten.

Slow Sex als Weg

Im Coaching wird die anfänglich notwendige Theorie möglichst schnell mit konkreten Erfahrungen spürbar gemacht. Diese Erfahrungen sind bewusst sehr kleine Schritte mit großer Wirkung. Denn viele Paare haben tiefgehende Zweifel, ob ein Wandel in ihrer Beziehung möglich ist, und die Motivation wächst mit jeder kleinen, positiven Erfahrung. Das ist oft hilfreicher, als auf einen großen Schritt hinzuarbeiten.

3.

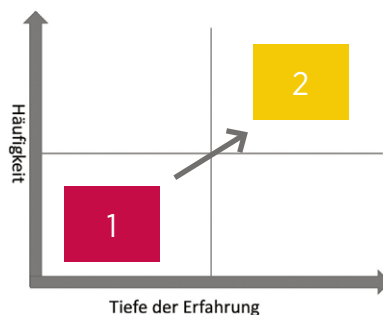
Grenzen im Lernen von Slow Sex

Slow Sex ist kein Allheilmittel für Beziehungen oder Sexualität – genau so wenig wie jede andere Form von Sexualität. Sind die Ausrichtungen der Partner*innen im Leben oder im Bereich der Sexualität zu unterschiedlich bzw. hält ein Teil daran fest, dass nur eine Form der Sexualität richtig oder erwünscht ist, die vom anderen Teil nicht erwünscht ist, wird dies das Lernen von Slow Sex unmöglich machen.

Manchmal führt erst der Lernprozess dazu, die dahinterliegenden Traumata, Ängste und Motive zu erkennen.

In der Begleitung ermutige ich Paare, die Bewusstheit als Bereicherung zu nehmen, denn sie stellt Informationen bereit, auf deren Basis sich ein Paar neu entscheiden kann. Der Satz „The truth will set you free but first it will piss you off“ (Die Wahrheit wird dich befreien, aber zuerst wird sie dich verärgern) trifft dort oft den Kern.

Wie bereits zu Beginn beschrieben, ist Slow Sex eine Art von Sex auf dem großen Büfett der sexuellen Vielfalt. Es ist mir wichtig zu vermitteln, dass Slow Sex nicht der „bessere“ oder „weiterentwickelte“ Sex ist, denn das würde wieder neuen Druck aufbauen.



Viele Paare berichten, dass sie nach der Lernphase Slow Sex dauerhaft als eine willkommene Möglichkeit in ihr Sexleben integriert haben und dass der Lernprozess eine Blaupause für weiteres Lernen und eine gute Kommunikationsmöglichkeit in Sachen Sex ist.



Yella Cremer

Intimitätscoach, Autorin und Anstifterin zu mehr Genuss

D-22359 Hamburg
Claus-Ferck-Str. 4

www.lovebase.com

Mein größtes Geschenk ist ein sexpositiver Raum mit der Erlaubnis, erfüllten Sex auf eine individuelle Art und Weise zu finden. Sex ist nicht die Kirsche auf dem Kuchen, sondern die grundsätzliche Lebenskraft und Quelle für Verbindung, persönliche und spirituelle Entwicklung. Begonnen hat mein Weg vor über 20 Jahren als Tantramasseurin, und ich finde tiefen Sinn darin, Menschen den Weg zu gutem Sex zu ebnet. Als Anstifterin zu mehr Genuss tue ich das mit Büchern, Spickzetteln (Kurzanleitungen), Onlinekursen, Coachings und Workshops.



Literaturempfehlung:

CREMER Y & S (2020) *Liebe würde Slow Sex machen: Sex, der Frauen und Männer wirklich glücklich macht – endlich konkret erklärt.* lovebase

RICHARDSON D (2011) *Slow Sex: Zeit finden für die Liebe.* München: Integral