

# Let's Talk About Sex

Über sexuelle Bedürfnisse und Wünsche zu sprechen fällt nicht immer leicht. Doch wie gelingt es, sich zu öffnen, und welchen positiven Effekt kann das auf den Spaß im Bett – und sogar darüber hinaus – haben? Wir haben mit einer Expertin gesprochen.

REDAKTION: LISA STALTNER



**FELICIA NAGEL**  
ist Beziehungs- und  
Sexualitäts-Coach für  
Frauen und Paare.  
[www.felicianagel.com](http://www.felicianagel.com)

## **W**arum sollten wir in jeder Art von intimen Beziehungen offen über unsere sexuellen Bedürfnisse und Wünsche sprechen?

Über Sex zu sprechen ist einer der am stärksten korrelierenden Faktoren, die langfristige sexuelle Zufriedenheit und Beziehungszufriedenheit bestimmen; sogar mehr als der Aspekt, wie oft man Sex hat, oder Übereinstimmungen in puncto Vorlieben. Es ist wichtig, über Sex zu sprechen, wenn mindestens eine:r der Partner:innen sexuell aktiv sein möchte. Sex muss in einer Beziehung nicht vorhanden sein, damit eine glückliche und befriedigende Partnerschaft entsteht – wenn man sich jedoch nach Sex und körperlicher Intimität sehnt, ist nicht über Sex zu sprechen so, als würde man Jahr für Jahr zum Friseur gehen, kein Wort sagen und beten, dass man das bekommt, was man will: Manchmal ist es ein super Match und manchmal, selbst wenn es der beste Friseur der Welt ist, ist es das nicht – es sei denn, man sagt etwas.

### **Was können Gespräche über Sex mit dem Partner oder der Partnerin bewirken?**

Über sexuelle Bedürfnisse zu sprechen ist essenziell, um Sex für sich selbst definieren zu können, jenseits der sozialen Skripte, der Medien und der Pornos. Wenn es um Sex geht, sehen wir nie, wie jemand anderes es wirklich tut. Wir alle führen unser Sexualleben auf der Grundlage unbewusst gesammelter Sexualskripte. Das bedeutet: Auch wenn nicht über Sex gesprochen wird, haben wir alle konkrete Vorstellungen davon, wie das Sexleben aussehen sollte, zum Beispiel „penetrativer Sex ist der ‚eigentliche Sex‘“, „Männer haben immer Lust auf Sex“, „Sex muss Orgasmen beinhalten“ oder „Sex sollte einfach fließen, und wenn er nicht organisch geschieht, stimmt etwas nicht“. Diese sozialen Skripte kommen uns bis zu einem gewissen Grad zwar zugute, weil sie unsere Angst reduzieren und uns eine Vorstellung davon geben, worum es geht – aber in Ermangelung der Kommunikation darüber vermitteln sie uns eine falsche Vorstellung davon, was wir tun sollten oder was andere von uns erwarten könnten.

Gespräche über Sex in Beziehungen sind zudem wichtig, weil sie die magische Verbindung zueinander aufrechterhalten.

Wenn du nicht über Sex sprichst, kann das kleinste Problem deine Beziehung ruinieren. Deshalb ist es wichtig, immer daran zu denken: Jedes „Sexproblem“ kann gelöst werden, wenn man darüber spricht.

### **Bedeutet schlechter Sex automatisch, dass die Beziehung schlecht ist?**

Erstens: Schlechter Sex bedeutet, dass man immer noch Sex hat! In unserer Gesellschaft ist die Zahl der jungen Erwachsenen, die angeben, mindestens einmal im Monat Sex zu haben, seit 1994 stetig und insgesamt um 37 Prozent zurückgegangen – also Gratulation dazu! Und zweitens: In den meisten Fällen bedeutet schlechter Sex nicht, dass die Beziehung schlecht ist.

### **Woran kann es dann liegen?**

Die häufigste Ursache für schlechten Sex ist, dass es immer noch zu viel Stigmatisierung, zu viel Angst und Scham gibt, wenn man über Sex spricht. Wenn schlechter Sex für dich „Du tust es und spürst nichts“ bedeutet, dann fehlt dir höchstwahrscheinlich entweder die Verbindung zu deinem eigenen Körper und/oder du steckst in sozialen Skripten fest, die vorgeben, wie Sex mit einem:r Partner:in sein sollte und wie sich das anfühlen sollte.

### **Was kann man dagegen tun?**

Die gute Nachricht: Jeder kann schlechten Sex in kosmischen Sex verwandeln, wenn man dafür offen ist. Einer der häufigsten Mythen über Sexualität ist die Kompatibilität. Ja, auch wenn unsere Vorlieben möglicherweise nicht dieselben sind – denke daran, dass es beim Sex nicht um Sex geht! Beim Sex geht es darum, akzeptiert und geliebt zu werden, wie wir sind. Das ist für die meisten von uns ein zentrales Verlangen.

Es ist zudem wichtig, sich die Frage zu stellen: Kannst du der/die Liebhaber:in sein, der/die bereit ist, seine Partnerin oder ihren Partner so zu sehen, wie er oder sie wirklich ist, ganz ohne Beurteilung und Scham? Wenn du dich dieser Ebene der Verletzlichkeit öffnest, erhält Sex in deiner Beziehung eine völlig neue Dimension. »

„Jedes ‚Sexproblem‘ kann gelöst werden, wenn man darüber spricht.“

## Warum fällt es vielen Menschen eigentlich schwer, über ihre sexuellen Bedürfnisse und Wünsche zu sprechen?

Man spricht oft von „Kommunikationsfähigkeiten“, aber hinter den Kommunikationsfähigkeiten stecken viele Dinge, die zusammenpassen müssen. Um die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu kommunizieren, muss man diese auch kennen; um die eigenen Bedürfnisse zu kennen, muss man wiederum in der Lage sein, auf den eigenen Körper zu hören. Du musst dir selbst erlauben, Freude zu empfinden, und der Freude Zeit geben, sich zu entwickeln. Leider haben wir in unserer westlichen Gesellschaft inmitten all der sexuellen Skripte die Verbindung zu unserem größten Verbündeten, dem Körper, verloren und denken viel zu oft, wir seien nicht „normal“.

## „Einer der häufigsten Mythen über Sexualität ist die Kompatibilität.“

### Kannst du das genauer erklären?

Uns wurde zum Beispiel die Vorstellung eingeflößt, dass Sex spontan erfolgen muss, aber die meisten von uns, die Sex „beherrschen“, wissen, dass er das reaktionsfähige Verlangen kultiviert. Aufgrund von Untersuchungen wissen wir, dass gesunde Frauen in langfristigen Beziehungen „nie“ bis „sehr selten“ – ein- bis zweimal im Monat – das Gefühl haben, spontanen Sex mit ihrem Partner haben zu wollen. Das liegt in der weiblichen Biologie, aber wir glauben stattdessen, dass mit uns etwas nicht stimmt.

### Was hindert uns noch daran, offen über Sex zu sprechen?

Zusätzlich zu der Tatsache, dass die meisten von uns ihre Sexualerziehung durch Pornos erhalten haben und über entsprechende soziale sexuelle Skripte verfügen, stecken viele von uns unbewusst im Überlebensmodus fest. Wir versuchen ständig, externen Erfolg zu erzielen, Vergnügen ist jedoch nicht etwas, das man tut; man muss die notwendigen Bedingungen dafür schaffen, dass es entsteht. Darüber hinaus müssen wir anerkennen, dass wir derzeit unter einem männerzentrierten Sexualparadigma leben – das bedeutet, dass in heterosexuellen Beziehungen das männliche Vergnügen Vorrang vor dem weiblichen Vergnügen hat.

### Wie zeigt sich das?

Frauen haben oft das Gefühl, dass sie das Problem seien, weil ihre „Orgasmen schwieriger sind“, obwohl wir über genügend Daten verfügen, um diesen Mythos zu widerlegen. Wir wissen, dass es beim Masturbieren keinen Unterschied in der Orgasmus-

rate (95 Prozent) oder der Zeit bis zum Orgasmus gibt. Während bei Männern die Rate in Langzeitbeziehungen und bei Gelegenheitssex ähnlich bleibt, sinkt sie bei Frauen in Langzeitbeziehungen auf 65 Prozent und bei Gelegenheitssex sogar noch mehr. Was wir in unserer Gesellschaft als Sex betrachten, passt zur Anatomie des Mannes – Penis und Vagina sind sozusagen das „Hauptgericht“ und alles andere ist „nicht wirklich Sex“. Aber nur 20 Prozent der Frauen können durch Vaginalsex zum Orgasmus kommen, was bedeutet, dass das für Frauen der am wenigsten lustvolle Akt ist.

### Wie können wir nun unsere Kommunikation über Sex verbessern?

Die meisten Menschen neigen dazu, zu glauben, dass sie Probleme damit haben, über Sex zu sprechen, aber in Wirklichkeit handelt es sich um ein umfassenderes Problem – wir vermeiden schwierige Gespräche, weil sie uns dazu zwingen, verletzlich zu sein. Hat man das verstanden, ist Kommunikation eigentlich nur die Spitze des Eisbergs. Man muss in erster Linie die Art und Weise ändern, wie man Sex sieht, und die Kommunikation darüber wird folgen.

### Hast du konkrete Tipps, wie man so ein Gespräch angeht?

Erstens: Vergiss alles, was du über Sex weißt. Das Nachdenken über beziehungsweise das Planen von Sex erhöhen nur den Druck.

Zweitens: Lerne zuerst, Freude am eigenen Körper zu empfinden, und finde heraus, was dir wirklich Spaß macht. Intimität mit einem:r Partner:in beginnt damit, dass wir mit uns selbst verbunden sind.

Drittens: Sprich außerhalb des Schlafzimmers über deine sexuellen Wünsche und Bedürfnisse, wenn ihr euch emotional verbunden fühlt. Die ersten drei Minuten werden extrem unangenehm sein, aber ihr werdet sehen, dass ihr es hinterher bereuen werdet, das nicht schon viel früher getan zu haben. Verweise auf Bücher oder Podcasts können das Gespräch erleichtern. Sprecht vor allem darüber, was euch an eurem aktuellen Sexualleben gefällt, und darüber, was ihr bald erleben möchtet. Wenn du weißt, was du willst, und das auch kommunizierst, musst du dich nicht auf das konzentrieren, was dir nicht gefällt – denn es wird obsolet.

Viertens: Lerne, dich damit wohlzufühlen, Aussagen wie „Noch nicht!“ oder „Nicht jetzt!“ auszusprechen und auch anzunehmen. Die meisten Menschen hören „Nie!“ und dann brodeln Frustration und Groll. Man kann mit dem/der Partner:in auch Körperreize vereinbaren, um herauszufinden, ob sich ein körperlicher Intim-Akt zu mehr entwickeln kann.

Und fünftens: Frage beim Sex nach dem, was du willst. Viele Leute denken, dass Fragen während des Sex abtörend sind – ja, das kann sein, wenn man ständig zweifelt oder es aus heiterem Himmel kommt, aber meistens ist es abtörender, nicht zu fragen.



# Couple's Workshops

Gemeinsam mit ihrem Ehemann bietet Felicia Nagel Workshops für Paare an, um ihnen dabei zu helfen, aus gewohnten Mustern auszubrechen, Bedürfnisse offen zu kommunizieren und ihre emotionale und sexuelle Verbindung dadurch zu vertiefen.

## **DIE NÄCHSTEN TERMINE:**

- ◆ Creating Connection, 18.5.
- ◆ Art Of Giving & Receiving, 26.5.
- ◆ Ease & Play In Your Love Life, 9.6.

Infos und Anmeldung unter  
[www.felicianagel.com/all-events](http://www.felicianagel.com/all-events)

