

**POWER OF NATURE**  
10 SPORTY HACKS  
FÜR MEHR ENERGIE

GUTE-LAUNE-

**Make-up**  
DIESE KNALLIGEN  
**BEAUTY-LOOKS**  
TRAGEN WIR JETZT

*Stil-*  
**VORBILD**  
SO STYLEN WIR  
DIE COOLSTEN  
VINTAGE-PIECES  
*von Mama*

**BETT-GEFLÜSTER**  
So easy geht  
**GESUNDER  
SCHLAF**

Blake  
Lively

**Der  
Wau-  
EFFEKT**  
WARUM HUNDE  
UNS SO GUTTUN

**Interessiert  
mich die  
BOHNE!**

**DER ULTIMATIVE GUIDE  
FÜR COFFEE LOVER**

- + REZEPTE
- + TYPOLOGIE
- + KAFFEESATZ LESEN

**Nackte  
Wahrheit 6**  
PSSST ... WIR KLÄREN DIE  
HÄUFIGSTEN **SEX-FRAGEN**

JUNI 2022  
DEUTSCHLAND €2,40  
SCHWEIZ SFR 4,70  
ÖSTERREICH €2,60



# LET'S TALK ABOUT IT

## Die 6 häufigsten SEXFRAGEN

Okay, zugegeben: Wir leben im Jahr 2022 und sind ziemlich emanzipiert. Wir kennen unseren Körper, quatschen über heiße Abenteuer und probieren gern mal etwas Neues aus. Aber manchmal wissen selbst wir nicht weiter. Den Termin bei der Frauenärztin bringen wir lieber schnell hinter uns – und zu einer Sexexpertin geht man ja auch nicht einfach mal so ... Um **die häufigsten Fragen rund um Organmen und (Selbst-)Liebe** zu klären, haben wir einfach mal bei Sexualtherapeutin Silke Wahnfried nachgefragt. Und das sind ihre Antworten

## 1. Wie kann ich Sextoys in unser Liebesleben integrieren, ohne dass sich mein Partner beziehungsweise meine Partnerin zurückgewiesen oder ersetzt fühlt?

Oft fehlt Paaren eine Gesprächskultur, also eine grundsätzliche Fähigkeit, miteinander über sich selbst und die eigenen Wünsche oder Bedürfnisse in der Sexualität zu reden. Häufig möchte man es der Partnerin oder dem Partner recht machen – dabei vergessen wir, was wir selbst in der

Sexualität erleben möchten. Wenn wir merken, dass wir neugierig sind und mal ein Sextoy in den partnerschaftlichen Sex einbeziehen möchten, dann müssen wir uns aber mitteilen. Und keine Sorge: Warum sollte sich die Partnerin oder der Partner dadurch zurückgesetzt fühlen? Wäre das der Fall, gäbe es oft noch andere, tiefer liegende Gründe für das aufkommende Gefühl der Zurückweisung – etwa die Frage danach, ob man ein guter Sexpartner ist oder dem anderen „genügt“. Das hat dann eher etwas mit dem Selbstwertgefühl und dem eigenen sexuellen Wissen zu tun. Generell kann ein Sextoy aber durchaus eine Erweiterung, Ergänzung und Entlastung für das Liebesleben sein.

**„Mein Tipp für Gespräche rund um Sex: Humor kann sehr unterstützend sein. Wir probieren als Paar etwas aus und auch über vermeintliche Pannen können wir gemeinsam lachen.“**

## 2. Mein Partner beziehungsweise meine Partnerin will häufiger oder seltener Sex als ich – wie gehen wir als Paar damit um? Auch hier ist es wieder wichtig, ins Gespräch zu kommen, denn die Lust auf Sexualität muss nicht deckungsgleich sein. Das wäre auch komisch, schließlich hat jeder Mensch sein eigenes Erregungssystem. Der eine hat mehr Lust – der andere weniger. Wenn also manche Personen nur kuscheln und Nähe erleben möchten, aber keine Sexualität, dann ist auch das vollkommen okay. Solche Vorlieben sollten aber möglichst am Anfang der Beziehung kommuniziert werden, falls man das schon grundsätzlich weiß. Möchte eine Person jeden Tag Sex und die andere nur einmal in der Woche, sollte das zunächst auf verschiedenen Ebenen angeschaut werden: Wie genau definieren wir als Paar „Sex“? Und worum geht es uns eigentlich? Denn oft geht es nicht um den Sex als Akt an sich, sondern es steht noch viel mehr dahinter: Man möchte sich verbinden, sich geliebt und begehrt fühlen, eine Lücke füllen oder seine Emotionen regulieren.

### Tipps der Sexualtherapeutin für ein Gespräch mit dem Partner oder der Partnerin

Gewusst wie: Statt den Partner oder die Partnerin mit unserem Wunsch zu überfallen, warten wir einen passenden Moment in einer entspannten Atmosphäre ab. Das Bett ist dabei tabu, besser wäre ein neutraler Kontext. Hier können wir ungezwungen das Gespräch auf Wünsche und Bedürfnisse beim Sex lenken. Komplett wertfrei, ohne Druck und ohne Vorwürfe können wir dann erklären, was wir uns wünschen – und vor allem warum.

**Ich verspüre wenig Lust auf Sex – und jetzt?**

Laut der Sexualtherapeutin kann das verschiedene Gründe haben, zuerst einmal sollten wir uns fragen: Wie müsste Sexualität aussehen, damit ich mehr Lust verspüre? Liegt der Grund für die Unlust in einem vollen Terminkalender und einem stressigen Alltag, könnte es sinnvoll sein, Entlastung und Entspannung einzubauen, damit wir uns wieder lustvoll fühlen. Meiden wir Sexualität komplett, sollten wir einmal genauer in uns hineinhorchen.

## 3. Ich bin sehr unzufrieden mit meinem Körper – wie kann ich das beim Sex ausblenden? Den eigenen Körper akzeptieren – das sagt sich so leicht. Dabei merke ich bei vielen Menschen, dass der Druck, wie ein Körper auszusehen hat, durch unsere stark visualisierte Gesellschaft immer größer geworden ist. Um diese Entwicklung zu durchbrechen, sollten wir aus einer veränderten in eine empfindende Wahrnehmung kommen. Das gelingt unter anderem durch vertiefte Atmung und bewusste Körperwahrnehmungen: Was fühle ich zum Beispiel, wenn ich berührt werde oder wenn ich berühre? Die Aufmerksamkeit wird von außen nach innen gelenkt – von den wertenden Augen in die wahrnehmenden Hände. Grundlegend ist für mich jedoch die Frage: Warum bin ich unzufrieden mit meinem Körper? Was an mir mag ich nicht? Oft haben wir sehr starke innere kritische Stimmen, die etwa sagen: „So wie du bist, bist du nicht richtig“ oder „Du müsstest so oder so aussehen“. Statt diese kritischen Stimmen zu verdrängen und durch positive Affirmationen zu überschreiben, lernen wir, sie wahrzunehmen. Mit Aufmerksamkeit hinterfragen wir die inneren Stimmen und ergründen eventuell sogar ihren Ursprung. Auf jeden Fall sollten wir ein aufrechtes Mitgefühl und liebevolles Verständnis für diese kritische, immer unzufriedene Instanz entwickeln. Denn unsere innere Kritikerin braucht genau das: Mitgefühl, Verständnis und Liebe.

#### 4. Was kann ich tun, wenn ich beim Sex nur schwer den Höhepunkt erreiche?

Natürlich würde ich immer vorab erfragen, ob es gesundheitliche oder psychische Faktoren gibt, die das Lustempfinden beeinflussen. Wenn das nicht der Fall ist, lautet die nächste Frage: Geht es dabei um partnerschaftlichen Sex oder um Solosex?

Wer kommt wie – und warum?

Laut Studien erreichen Männer und Frauen beim Solosex etwa gleich häufig einen Höhepunkt. Und auch in homosexuellen Beziehungen nähert sich die Orgasmusrate beim Sex zu zweit an die vom Solosex an. Einzige Ausnahme: Im partnerschaftlichen Kontext mit heterosexuellen Paaren gibt es einen Unterschied, wer den Höhepunkt erreicht und wer nicht – Männer kommen häufiger als Frauen!

Eine weitere Frage wäre: Warum möchte ich einen Orgasmus erleben? Geht es dabei um mich und mein Genußempfinden oder wünscht sich mein Partner oder meine Partnerin, dass ich einen Orgasmus habe – um sich selbst bestätigt zu fühlen? Natürlich kann ein Orgasmus – mit sich selbst erlebt oder mit anderen Menschen im einvernehmlichen Sex – wunderbar sein.

Wir schütten Bindungs- und Glückshormone aus, fühlen uns einander nah und zufrieden. Dopamin sorgt dafür, dass wir dieses Erlebnis wiederholen möchten. Zusätzlich bauen wir Spannungen ab und regulieren Emotionen. Der Körper fühlt sich wohl an ... Doch jetzt kommt's: Vieles von dem, was wir beim Orgasmus erleben und fühlen, passiert auch bei körperlicher Nähe. Ganz ohne Sex und Höhepunkt.

Beim Solosex können wir genau beobachten, was im eigenen Körper passiert und wie unser Erregungssystem funktioniert. Um leichter zu einem Orgasmus zu gelangen, kann es hilfreich sein, sich seinen sexuellen Werdegang genauer anzuschauen. Fest eingefahrene Wege (oder Sackgassen) können so erkannt und möglicherweise verändert werden. Viele Menschen haben seit ihrer Jugend eine einstudierte Art der Erregung, quasi eine „Erregungsautobahn“, die neurologisch abgespeichert ist. Das Erlernen von neuen Erregungsmustern kann einen neuen Input geben – wir erforschen gewissenmaßen „Nebenstraßen“ auf dem Weg zum Orgasmus.

„Es gibt viele Tipps und Tricks, die versprechen, dass wir leichter einen Orgasmus erleben. Auf jeden Fall können Atmung, Beckenbewegungen, andere Berührungen, die Wahrnehmung von Spannungen, das Entspannen, Fantasien und das Loslassen von Zielvorstellungen die Orgasmusfähigkeit beeinflussen. Darüber hinaus braucht es Zeit, etwas Mut und vor allem Neugier.“



### HOT OR NOT?

Um die Lust auf Sex zu steigern, müssen wir wissen, was uns (und unseren Partner oder unsere Partnerin) erregt. Folgende Fragen können dabei helfen:

Was macht mich an?

Was gefällt mir weniger?

Mag ich es eher sehr körperlich oder energetisch?

Mag ich es mehr kinky oder tantrisch?

Welche Sinneseindrücke stimulieren mich – also zum Beispiel sexy Literatur, Pornos, erotische Hörbücher oder Gerüche?

Möchte ich verführt werden oder verführen – oder beides?

Mag ich eher untergeordnet oder eher dominant sein?

Brauche ich vor dem Sex erst mal etwas Raum für mich, um durch Meditation, Sport oder ein Bad in meinen Körper zu kommen?

# 5x

haben Frauen und Männer zwischen 18 und 35 Jahren durchschnittlich im Monat Sex, ergab eine Studie der Uniklinik Hamburg.

**5. Wie kann ich meine Lust auf Sex steigern?** Worum geht es bei diesem Wunsch eigentlich: Möchte ich mehr Lust auf Sexualität bekommen und mich dadurch genussvoller fühlen oder geht es um die Wünsche, Anforderungen oder Ansprüche meiner Partnerin oder meines Partners? Der Glaubenssatz „Ich müsste lustvoller sein“ steht dabei dem eigenen Gefühl von Genuss gegenüber. Je nach Ursache unseres Wunschs können wir dann unterschiedlich handeln: Zum einen könnte eine gemeinsame Bearbeitung mit dem Partner oder der Partnerin anstehen. Oder wir

schauen uns wieder unseren sexuellen Werdegang und den Istzustand an: Habe ich so viel Stress im Leben, dass gar kein Raum bleibt für Lust und Genuss? Und wie spüre ich denn grundsätzlich Genuss? Zudem könnte, wie oben schon beschrieben, die eigene „Erregungsautobahn“ erweitert werden: Atmung, Anspannung und Entspannung, Bewegung und Durchblutung der Genitalien, Erweiterung des sexuellen Wissens – all das können wir beeinflussen. Auch Nähe und Distanz als zentrales Spannungsfeld der Erotik gehören in diesen Themenbereich. Und schließlich können wir die eigenen Erregungsquellen erforschen – die können individuell verschieden sein. Schließlich sind wir alle unterschiedlich, somit ist auch Lust oder Unlust für jeden Menschen etwas anderes. Um die Lust auf Sex zu steigern, benötigen wir vor allem Zeit, Neugier und im besten Fall jemanden, der die Lust zusammen mit uns erforscht.



**Silke Wahnfried (58)** ist Heilpraktikerin für Psychotherapie. In Berlin führt sie eine Praxis für Paar- und Sexualtherapie, in der sie mit ihren Klient\*innen Beziehungs- und Sexualthematiken nach dem Ansatz des Sexocorporel bearbeitet. Dabei werden vier verschiedene Komponenten von Sex betrachtet: Physiologie, Beziehung, Sexodynamik und Kognition. Weitere Infos finden wir unter [silke-wahnfried.de](http://silke-wahnfried.de)

**6. Wie sage ich meinem Partner oder meiner Partnerin am besten, was ich mir im Bett wünsche – wenn meine Vorlieben vielleicht von der Norm abweichen?** Zuerst einmal sollten wir uns fragen: Was ist die Norm? Was der eine normal nennt, kann der andere schon als abweichend empfinden. Wenn es etwa um kinky Vorlieben geht, könnte es Sinn ergeben, diese am Anfang der Beziehung schon mitzuteilen, das ist besonders auf der Beziehungsebene sinnvoll: Dadurch können schon von Beginn an viele spätere Konflikte vermieden werden. Also sind wir wieder bei dem Thema: Kommunikation! Falls sich in der Partnerschaft sexuelle Vorlieben verändern, dann geht es auch hier wieder um das Mitteilen. Paare sollten dabei ihren eigenen persönlichen Weg finden. Es geht nicht darum, bestimmte sexuelle Praktiken zu beurteilen oder dem anderen schmackhaft zu machen, sondern um die Frage: Wie können wir als Paar offen und ohne Vorwürfe über Vorlieben sprechen? Statt über den anderen zu urteilen, fragen wir uns lieber, warum wir uns Veränderungen im Liebesleben wünschen und wie wir diese in die Beziehung integrieren können.

## HEY, GOOGLE ...

Echt jetzt? Das sind die 10 am häufigsten gegoogelten Sexfragen. Okaaay ...

- 1. Wo ist der G-Punkt?** (Okay, diese Frage sollten jetzt bitte einmal alle googeln, danke!)
- 2. Wie bringe ich eine Frau zum Orgasmus?** (Danke, dass es Google gibt! Also für alle aus dem Team „Reden ist Lava“ ...)
- 3. Kann man (Genital-) Herpes wieder loswerden?** (Sorry Leute, so einfach ist das mit dem Herpes leider nicht. Daher: safer Sex – bester Sex!)
- 4. Wie kann man Genitalwarzen entfernen?** (Wir hoffen einfach mal, dass wir uns diese Frage nie selbst stellen werden ...)
- 5. Was ist Tripper?** (Ist das nicht diese gehypte Sportart von TikTok? Haha, Joke!)
- 6. Wie kann ich den Penis ohne Operation vergrößern?** (Jungs, lasst es einfach! Es kommt doch sowieso nicht auf die Größe an ...)
- 7. Wie misst man die Penislänge?** (Wie viele 15-Jährige sich das wohl schon gefragt haben?)
- 8. Ab welchem Alter darf man Kondome kaufen?** (Spoiler: Es gibt keine Altersbeschränkung!)
- 9. Wie führe ich das männliche in das weibliche Geschlechtsorgan ein?** (Ah ja, wenn das die Frage ist, dann bitte noch mal bei Dr. Sommer melden!)
- 10. Wie lange dauert Sex?** (Wenn es nach dem Ex geht: etwa 20 Sekunden!)