



14. JANUAR 2022 • LIEBE UND PARTNERSCHAFT

»Slow Sex hat etwas sehr Meditatives«

Viele Paare, denen im Alltagsstress die Intimität verloren gegangen war, haben mit »Slow Sex« wieder zueinander gefunden. Der Therapeut Andreas Jurgelucks erklärt, was es mit der Methode auf sich hat – und warum weniger Leistungsdruck im Bett oft gut tun kann.

Interview: Johannes Waechter



Foto: Peopleimages/istockphoto.com



Teilen Feedback Drucken

Der Musiker Sting hat 1990 in einem vielzitierten Interview erzählt, wenn er mit seiner Frau ins Bett gehe, könne das schon mal sieben Stunden dauern. Hat Sting damit als Pionier des Slow Sex zu gelten?

Naja, ich würde sagen, nein. Sieben Stunden – wenn's denn stimmt – klingen eher nach Tantra-Sex, da gibt es das durchaus. Tantra und Slow Sex haben viele Gemeinsamkeiten, für Slow Sex ist eine solche Zeitangabe allerdings irreführend. Viele denken, Slow Sex müsse immer ewig dauern, das stimmt aber nicht unbedingt. Der entscheidende Punkt ist Absichtslosigkeit.

Handelt es sich bei »Slow Sex« um eine klar definierte Methode? Oder kann jeder darunter etwas anderes verstehen?

Wenn von Slow Sex die Rede ist, geht das in der Regel auf ein Buch der Sexualtherapeutin Diana Richardson zurück, das vor zehn Jahren erschienen ist. Mit diesem Buch hat sie den Begriff geprägt und dafür gesorgt, dass diese Art von Sexualität bekannter wurde – obwohl es sie auch schon lange vorher gab; Diana Richardson kommt ursprünglich auch aus dem Tantra-Bereich, und Tantra ist eine sehr alte Lehre. Sex ist in unserer Welt, wie viele Bereiche des Lebens, oft sehr leistungsorientiert, mit dem Orgasmus als zwingend erforderlichem Endpunkt. Bei Slow Sex geht es darum, aus diesem Muster herauszukommen, durch die Verlangsamung zu tieferen Empfindungen zu gelangen und die Wahrnehmung für die eigene Sexualität zu verfeinern. Richardson bezeichnet Slow Sex als »bewussten Sex«, und das trifft es nach meinem Empfinden viel mehr.

Wie sind Sie mit der Idee von Slow Sex in Kontakt gekommen? Was hat Ihr Interesse geweckt?

Das hat mit mehreren Dingen zu tun. Im Rahmen meines Sexologie-Studiums habe ich sehr viel über die Möglichkeiten der Erweiterung der eigenen Sexualität gelernt und darüber, dass sie sich auch in der Mitte des Lebens noch verändern kann – wenn man sich darauf einlassen möchte. Außerdem habe ich mit fünfzig eine neue Frau kennengelernt, mit der ich meine Sexualität neu entdecken durfte.

Ein Topf Vitamine

Gesund ernähren im Winter – das geht besonders gut mit einem Rote-Bete-Eintopf. Sein erstes Rezept für das SZ-Magazin verfeinert der neue Kochquartett-Koch Stephan Hentschel mit Dill, einem weiteren Gesund-Booster.

Ich dachte bei dem Begriff gleich an »Slow Food«, eine von italienischen Gourmets ins Leben gerufene Bewegung, die sich gegen Industrienahrung wendet und für mehr Nachhaltigkeit und Genuss beim Essen eintritt. Sehen Sie Parallelen?

Auf jeden Fall. Fast- oder Junk-Food ist aus sexueller Sicht mit Pornographie vergleichbar. Beides hat einen gewissen Reiz, ist überall verfügbar und schnell zu konsumieren. Beides macht vielleicht kurzfristig »satt«, hinterlässt aber oft auch ein Gefühl der Übelkeit, und man ist schnell wieder hungrig. Und das Wichtigste: Der Genuss bleibt komplett auf der Strecke. Genuss hat viel mit Langsamkeit zu tun: Es macht einen großen Unterschied aus, ob Sie Ihr Mittagessen herunterschlingen, um auf die Schnelle das Hungergefühl zu dämpfen, oder sich Zeit lassen und richtig genießen. Oder stellen Sie sich vor, wie Sie im Frühsommer zum ersten Mal eine schöne, reife Erdbeere bekommen. Vielleicht schnuppern Sie erstmal daran und schauen sie sich dann von allen Seiten an, bevor Sie langsam und genüsslich hineinbeißen. Dann nehmen Sie wahr, wie sich der Saft und das Aroma im ganzen Mund verteilen. Beim Genuss geht es darum, sich Zeit zu nehmen und mit allen Sinnen dabei zu sein.

Ob man etwas genießen kann, mag aber auch eine Zeitfrage sein.

Ja, die Arbeitswelt ist maximal optimiert, es geht nur noch darum, alles schnell zu erledigen und stets die geforderte Leistung zu bringen. Und das überträgt sich auf die Freizeit. Auch die gestalten viele Menschen inzwischen so, dass man von einer Aktivität zur nächsten hetzt. Viele halten Stille nicht gut aus, stattdessen wird freie Zeit mit Fernsehserien oder Computerspielen verbracht. Das beschäftigt den Kopf, die Eigenwahrnehmung bleibt aber leider auf der Strecke. Wenn dann bei jungen Paaren noch das erste Kind dazukommt, bleibt vor lauter Stress und Arbeit oft keine Zeit mehr für Intimität, für tiefe Vertrautheit – die aber nun mal eine wichtige Voraussetzung für genussvolle Sexualität ist.

Wie hat man sich ein typisches Paar vorzustellen, dem Sie Slow Sex empfehlen würden?

Es kommen oft Paare zu uns, die seit einigen Jahren zusammen sind und sich auch weiter lieben und gut verstehen – nur die Sexualität klappt einfach nicht mehr. Meistens möchte die eine Person – überwiegend, aber nicht immer der Mann – mehr Sex, und die andere Person sagt, eigentlich ist mir das alles zu viel, ich fühle mich unter Druck gesetzt. Slow Sex kann da ein guter Weg sein, um wieder zueinander zu finden und zu erkennen, dass es auch andere Formen von Sexualität gibt.

Wie funktioniert es konkret?

Slow Sex nach Diana Richardson ist heteronormativ, das muss ich vorausschicken. Es geht um penetrativen Sex. Wenn der Mann in die Frau eingedrungen ist, steigern beide aber nicht die Erregung bis zum Orgasmus, sondern machen erstmal gar nichts mehr, oder zumindest nicht viel. Es geht vor allem um die Wahrnehmung, also zum Beispiel: Was passiert in meinem Geschlechtsteil? Was passiert in meinem Becken? Wie fühlen sich das Herz und der Brustraum an? Wo kribbelt's? Wo ist es warm? Wo ist die Durchblutung besonders spürbar? Ein bisschen kann man sich natürlich bewegen, damit die Erektion nicht verlorengeht. Wobei es auch nicht schlimm ist, wenn sie verschwindet – vielleicht kommt sie später wieder. Das Wichtigste ist die Wahrnehmung, also sich alles, was im eigenen Körper geschieht, wie in Zeitlupe anzugucken und sehr aufmerksam den eigenen Gefühlen nachzuspüren. Slow Sex hat etwas sehr Meditatives. Man ist tief verbunden mit der Partnerin oder dem Partner, aber man ist auch ganz bei sich selbst.

Ist es so gedacht, dass man mit der Partnerin oder dem Partner über diese Empfindungen redet?

Man muss es nicht, das kann aber sehr spannend sein. Viele Paare haben im Bett Schwierigkeiten mit der Kommunikation. Auch im Bett zu lachen, fällt erstaunlich vielen Menschen schwer. Lachen ist eine tolle Methode, um Spannung loszuwerden. Und eben auch Schamgefühle. Scham ist der primäre Hinderungsgrund, über die eigenen Empfindungen und Wünsche beim Sex zu sprechen.

»Man kann Slow Sex auch einfach zwischendurch mal ausprobieren und schauen, ob sich etwas verändert«

Und der Orgasmus kann kommen, muss aber nicht?

Wenn man Slow Sex »nach Lehrbuch« erlernt, ist der Orgasmus am Anfang sogar verboten. Die Zielorientierung ist das, was den meisten Menschen bei der Veränderung der Sexualität im Wege steht. Man macht das, was man immer macht, weil es gut funktioniert. Das ist erstmal gut so, verhindert aber neue Erfahrungen. Aber wenn man mit dem Konzept des Slow Sex vertrauter ist, kann man, wenn man möchte, natürlich auch zum Orgasmus kommen. Wie auch immer man es genau gestaltet – das Schöne ist, dass Slow Sex den Druck rausnimmt. Bei uns in der Praxis geht es häufig darum, dass die Frauen mehr Zeit brauchen, um in die Erregung zu kommen, als Männer. Die sehen dann, mein Partner hat eine Erektion, und denken, wo kriege ich jetzt die nötige Erregung her? Wenn man alles langsamer und ergebnisoffener angeht, ist das auf einmal kein Problem mehr.

Alles Liebe

Geschichten über das schönste Gefühl der Welt: Jeden Sonntagmorgen wünscht das SZ-Magazin seinen Leserinnen und Lesern »Alles Liebe«.

Frau Herr Divers

Vorname

Nachname

Ihre E-Mail-Adresse *

Städtische Zeitung Magazin

Alles
Liebe



Muss man das denn alles streng nach dem Lehrbuch machen?

Nein, so kompliziert ist es ja auch wieder nicht. Man kann Slow Sex auch einfach zwischendurch mal ausprobieren und schauen, ob sich etwas verändert. Manche Paare sind auf Antrieb begeistert, andere finden es langweilig. Letztlich führt es zu der Frage, was für Erwartungen man an die Sexualität hat und ob man als Paar bereit ist, sich weiterzuentwickeln und Neues auszuprobieren. Sich darüber klar zu werden, ist nie verkehrt – und gleichzeitig für viele Paare ganz schön schwierig.

Was für Rückmeldungen bekommen Sie von Paaren, die sich auf Slow Sex eingelassen haben?

Die sind oft sehr dankbar. Es klingt ein bisschen esoterisch, aber es ist tatsächlich so, dass sich die sexuellen Gefühle beim Slow Sex im ganzen Körper verteilen und mit dem Liebesgefühl zusammenfließen können. Wenn ich das unseren Klienten zu erklären versuche, können die damit erstmal nicht viel anfangen, wohl aber mit der umgekehrten Beobachtung, dass sich nach supergeilem Sex ein Gefühl der Leere einstellen kann, weil die Verbindung zur Partnerin oder zum Partner unterwegs verlorengegangen ist. Das passiert beim Slow Sex nicht so leicht, da wird die Verbindung im Gegenteil stark intensiviert.

Slow Sex wäre also ein Weg, um den Druck und die Belastungen abzustreifen, die ihr Lebensmodell vielen Paaren auferlegt, und wieder mehr zueinander und zu sich selbst zu finden?

Ja, ganz genau. Es ist doch schade, wenn man abends immer nur Netflix schaut und Sex zu einer Pflichtübung verkommt, die man nur deshalb noch gelegentlich absolviert, weil es irgendwie dazugehört.

Ich habe am Anfang Sting und seine sieben Stunden angesprochen. So lange muss es nicht sein, das wissen wir jetzt, aber sieben Minuten reichen ja bestimmt auch nicht. Wie viel Zeit sollte man sich nehmen?

Da eine Zeitskala dran zu machen, widerspricht von vornherein dem Konzept des Slow Sex. Es geht eben gerade nicht um Leistung und Zeitmessung. Wenn nicht mehr Zeit zur Verfügung steht und dennoch der Wunsch besteht, das Gegenüber zu spüren, können es sicherlich auch mal sieben Minuten sein.

Das könnte Sie auch interessieren:

SZPlus »Sex kann sich auch nach langer Zeit noch abenteuerlich anfühlen«

Worauf es dabei in Langzeitbeziehungen ankommt, weiß die renommierte Wissenschaftlerin Emily Nagoski. Im Gespräch verrät sie, warum man Sex in den Terminkalender schreiben sollte, wie man über Bedürfnisse zu sprechen lernt – und welches der größte Fehler ist, den viele Paare begehen.



Tellen



Feedback



Drucken

Zur Startseite

Weitere Themen

Mehr aus der Rubrik »Liebe und Partnerschaft«