

Dass in einer Beziehung Sex irgendwann nach Schema F abläuft, nehmen viele hin. Wir nicht! Raus aus der Bettroutine! Die besten Sexexperten verraten, wie man eingefahrene Muster durchbricht – und mit dem „alten“ Partner neuen Spaß hat

GLEICHER KERL, BESSERER SEX

Wenn Menschen in Langzeitbeziehungen über Sex reden, hört sich das oft so an: „Wir schlafen nur sonntags miteinander – nach dem Tatort.“ – „Vorspiel? Meiner weiß nicht mehr, was das ist!“ – „Na ja, der Kick verschwindet eben...“ Natürlich wohnt allem Anfang nicht nur ein Zauber inne, sondern auch ein wackelndes Bett. Aber nur, weil man länger zusammen ist, muss man sich nicht mit Sex nach Schema F zufriedengeben. Wir haben fünf Expertinnen gefragt, wie man die Bettroutine durchbricht und Action und Leidenschaft zurückholt. Dank ihrer überraschenden Tipps ist nun Schluss mit 08/15-Sex! Denn jede Routine lässt sich ändern, ob nach vier Monaten oder vier Jahren Beziehung. Einfach umblättern!



Die Lust des Anfangs
festhalten? Klar geht das.
Man muss nur wissen,
wie man standardisierten
Sex durchbricht

UNSERE EXPERTINNEN



CHRISTINE JANSON

TANTRA-TRAINERIN
Als Erotik-Coach berät sie in Frankfurt/Main Paare und Singles (christinejanson.de) Kürzlich erschien im Südwest Verlag ihr Buch „Lust auf Tantra“ (19,99 Euro)



ANJA DREWS SEXUALWISSENSCHAFTLERIN
Seit Kurzem beantwortet die Hamburgerin alle Fragen von Beate-Uhse-Kunden und teilt ihr Wissen auf beate-uhse.com



MIA MING RATGEBER- UND EROTIK-AUTORIN
Sechs Bücher der Wahl-Berlinerin hat Schwarzkopf & Schwarzkopf bereits verlegt – unter anderem: „Perfekte Nächte: 100 Tipps gegen schlechten Sex“



NINA DEISSLER LOVE-COACH
Gemeinsam mit ihrem Mann leitet die Autorin („Für immer verliebt“, Knauer Verlag, 12,99 Euro) in Hamburg Seminare rund um die Liebe



VERENA BREITENBACH GYNÄKOLOGIN

Bekannt wurde die Ärztin und Sexualberaterin (mit Praxis nahe Ulm) durch eine Doku-Soap. 2013 erschien ihr Buch „Weibliche Lust ohne Tabus“ (Kösel Verlag)

STANDARD-SEX-SITUATION 1

ER MACHT VON SICH AUS NICHTS

Er hat ja immer so viel zu tun. Er arbeitet jeden Tag so lange und so hart. Und am Abend schleppt er sich mit allerletzter Kraft ins Fitnessstudio. Dass danach zu Hause nichts mehr geht, nervt natürlich. Wie soll man sich da wirklich begehrt fühlen? Ganz einfach:

VERENA BREITENBACH: „Machen Sie einfach mal: nichts. Und zwar ruhig eine Woche lang. Dann wird Ihr Partner sich irgendwann fragen, was denn los ist und woher die Sexflaute rührt. Sie werden sehen, wie schnell er plötzlich beginnt, Sie zu umwerben.“

CHRISTINE JANSON: „Vielleicht ist es nicht sein Ding, im Bett das Kommando zu übernehmen, denn damit fühlt sich nicht jeder wohl. Bitten Sie Ihren Partner, Ihnen eine Viertelstunde lang genau zu sagen, was Sie tun sollen. Also: Leck an meinen Brustwarzen, streichle meine Hoden, spiel mit der Zunge an meinem Ohr... So übt er den aktiven Part. Gut möglich, dass dieses Training aus ihm einen Verführer macht.“

MIA MING: „Wenn er die Signale nicht richtig deutet, hilft nur eines: ihm direkt sagen, wonach Sie sich sehnen. Gerade bei eingefahrenen Rollenmustern kommt der andere oft nicht von selbst auf die Idee, plötzlich etwas zu ändern.“

„
EIN GUTER
TRICK: EINFACH
NICHTS
MACHEN. ER WIRD
PLÖTZLICH
WIEDER
GAS GEBEN
“

STANDARD-SEX-SITUATION 2

ES GIBT NUR EINEN WEG ZUM GIPFEL

Sein Orgasmus ist nicht mehr weit, da ist ihre Hand schon in der Hilfestellung – weil sie nämlich aus Erfahrung weiß, dass er so am liebsten kommt. Und danach kommt sie, aber nur, wenn sie oral verwöhnt wird.

VERENA BREITENBACH: „Kennen Sie überhaupt alle Möglichkeiten? Erweitern Sie Ihren Höhepunkt-Horizont, schauen Sie Pornos, befriedigen Sie sich selbst oder lesen Sie Ratgeber. Vor allem mit unserer vermeintlich langweiligen weiblichen Anatomie beschäftigen sich die wenigsten von uns. Dabei ist dieses Wissen so wertvoll. Wussten Sie zum Beispiel, dass unsere Kopfhaut extrem sensibel ist? Eine Kopfmassage empfinden tatsächlich viele als sehr erregend.“

ANJA DREWS: „Versuchen Sie es zunächst mit kleinen Schritten. Probieren Sie im Moment höchster Erregung etwas aus, das Ihrer bisher bevorzugten Technik nahekommt. Verändern Sie zum Beispiel minimal die Stellung oder verwenden Sie ein anderes Sextoy. Wenn das klappt, können Sie nach und nach immer mehr variieren.“

NINA DEISSLER: „Je erregter man ist, je mehr der Sex die Sinne verwirrt und den Kopf ausschaltet, desto eher erlebt man Orgasmen. Also nehmen Sie den Druck raus, warten Sie nicht regelrecht auf Ihren Höhepunkt. Und: Verraten Sie Ihrem Partner, was Sie richtig, richtig, richtig scharf macht!“

STANDARD-SEX-SITUATION 3

SPIELZEUG IST FÜR IHN TABU

Sie würde gern aus der Routine ausbrechen, der Partner aber findet die Idee, es ihr mit dem Vibrator zu besorgen, seltsam. Und Penisringe und Anal-Plugs hält er für überflüssig oder einfach nur krank. Wie kriegt sie ihn dazu, seine Meinung doch noch zu ändern?

ANJA DREWS: „Schalten Sie einen Gang runter und holen Sie vielleicht erst einmal ein Massageöl oder Körperpuder aus der Nachtkästenschublade. Da ist seine Hemmschwelle viel geringer als etwa bei einem Dildo. Nach und nach lässt sich dann die Sextoy-Stufe steigern.“

VERENA BREITENBACH: „Natürlich kann man niemanden zwingen, Vibrator-Spielchen toll zu finden. Aber machen Sie Ihrem Partner den Vorschlag, es zumindest mal zu testen. Danach kann er das Toy immer noch aus dem Bett verbannen. Diese Möglichkeit im Hinterkopf zu haben, lässt ihn vielleicht relaxter an die ganze Sache rangehen.“

NINA DEISSLER: „Super Trick gegen falsche Scham: Lassen Sie den Vibrator erst auftauchen, wenn Ihr Partner schon richtig in Fahrt ist. In einem starken Erregungsstadium lassen sich Grenzen am besten neu stecken, weil die wenigsten von uns dann noch irgendetwas peinlich oder albern finden.“



Verführerische
Verwandlung: hohe
Hacken, Dessous...
Schon Kleinigkeiten
bewirken oft große
Veränderungen

STANDARD-SEX-SITUATION 5

**DER SEX LÄUFT IMMER
NACH DEM GLEICHEN SCHEMA AB**

Jeder zieht sich selbst aus, kurzes gegenseitiges Lecken, dann die Missionarstellung, fertig. Und es passiert nie außerhalb des Schlafzimmers. Gääääähhh!

MIA MING: „Wechseln Sie die Location, verführen Sie Ihren Partner zum Beispiel in der Küche, unter der Dusche oder im Garten. Sie werden sehen: Auf dem Esstisch oder hinter dem Himbeerstrauch passieren ganz automatisch andere Dinge als im Bett.“

CHRISTINE JANSON: „Entdecken Sie sich gegenseitig wieder neu, indem Sie sich beim Sex beide die Augen verbinden. So ertasten Sie andere Möglichkeiten der Lust. Garantiert!“

VERENA BREITENBACH: „S striptease, Ganzkörpermassage, Sextoy-Surprise – fangen Sie das Liebesspiel doch gleich ganz anders an. Nach so einer Überraschung geht sicher kein Mann einfach zum üblichen Schema über.“

ANJA DREWS: „Sind Sie mutig und experimentierfreudig? Dann probieren Sie am besten Rollenspiele aus. Verabreden Sie sich zum Beispiel in einer Bar und tun Sie so, als würden Sie sich dort erst kennenlernen. Kein Paar hat in seiner ersten Nacht Routinesex.“

STANDARD-SEX-SITUATION 6

**GELIEBT WIRD NUR
AM WOCHENENDE**

Als hätten beide den Sex-Wecker gestellt, kommt es nur noch an einem bestimmten Tag oder zu einer bestimmten Uhrzeit zum Sex. Wie kriegt man den Partner auch mal am Mittwochabend ins Bett?

CHRISTINE JANSON: „Überlassen Sie das Abendprogramm nicht dem Zufall, sondern verabreden Sie sich zum Sex. Ausreden gibt’s nicht! Der Appetit kommt (spätestens) beim Essen. Apropos: Wie wäre es statt mit einem Sandwich in der Mittagspause mal mit einem erotischen Date? Buchen Sie sich in ein Stundenhotel ein. Diesen Lunch werden Sie beide nie vergessen.“

NINA DEISSLER: „In deutschen Haushalten schluckt an einem normalen Feierabend der Fernseher die meiste Aufmerksamkeit. Ich würde die Kiste mal für einige Zeit in den Keller räumen und stattdessen als Paar etwas unternehmen. Gehen Sie doch gemeinsam zum Sport. Das relaxt und pusht den Kreislauf – für alles, was danach so ansteht.“

VERENA BREITENBACH: „Oft kriegt man im Alltag den Kopf nicht so leicht frei. Da braucht es für die Lust eventuell einen größeren Kick als an relaxten Samstagen. Experimentieren Sie mal wilder. Pornos, Soft-SM oder ein Sex-Toy, das Sie gemeinsam ausprobieren – befreien Sie sich bewusst von Schamgrenzen.“

STANDARD-SEX-SITUATION 4

**VORSPIEL? FEHLANZEIGE!
SIE KOMMEN SOFORT ZUR SACHE**

Keiner von beiden nimmt sich die Zeit für ein Vorspiel. Es wird aus dem Stand losgelegt, als gelte es, eine Arbeit hinter sich zu bringen.

ANJA DREWS: „Da hilft die Radikaldiät. Verzichten Sie einige Wochen bewusst auf Geschlechtsverkehr. Hört sich schlimmer an, als es ist. Alles andere ist ja erlaubt – also genau das, was Sie vermissen. Wer die Schwierigkeit erhöhen will, schließt anfangs zusätzlich Brüste und Intimbereich aus dem Liebesspiel aus.“

NINA DEISSLER: „Zeigen Sie Ihrem Partner, wie erregend es sein kann, sich Zeit zu lassen und zögern Sie absichtlich seinen Höhepunkt hinaus. Ziehen Sie sich zurück, wenn er gleich so weit ist. Oder bewegen Sie sich einfach nicht mehr. Um ihn dann wieder bis kurz vor den Orgasmus zu bringen und wieder eine Pause einzulegen...“

VERENA BREITENBACH: „Haben Zärtlichkeiten generell abgenommen? Berühren Sie sich wieder öfter und fangen Sie außerhalb des Bettes damit an: Knutschen Sie auf dem Sofa.“

STANDARD-SEX-SITUATION 7

ES KLAPPT NICHT OHNE DIE NUMMER MIT DEN STRAPSEN

Es gibt bei ihm diesen einen Knopf, wenn der gedrückt wird, ist er sofort zu allem bereit. Aber langsam wird es ihr zu doof, jedes Mal in rote Strapse und Elf-Zentimeter-Pumps zu schlüpfen, um seiner Lust einzuheizen.

MIA MING: „Meiner Erfahrung nach gibt es eine Sache, die jeden Kerl anmacht: zu sehen, dass die Frau Spaß am Sex hat. Also: Erzählen Sie ihm – noch besser: zeigen Sie ihm –, was Sie selbst richtig anturnt. Dann sollten Strapse und Heels schnell vergessen sein.“

NINA DESSLER: „Machen Sie einen Deal: Er kriegt die Pumps und die Reizwäsche, beim nächsten Mal dürfen dafür Sie das Warm-up-Programm zusammenstellen, ehe anschließend wieder seine Wünsche an der Reihe sind.“

VERENA BREITENBACH: „Überraschen Sie ihn doch während des Sex mit ungewohnten Berührungen, die ihn ebenso anmachen könnten wie sein Straps-Fetisch. Massieren Sie zum Beispiel seinen Damm, die höchstergene Zone zwischen Hoden und After.“

STANDARD-SEX-SITUATION 8

DER LETZTE SEX-TALK IST EWIG HER

Die beiden schlafen noch regelmäßig miteinander, sprechen aber nicht mehr darüber. Nur wie soll man sich ohne Worte seine Sehnsüchte mitteilen?

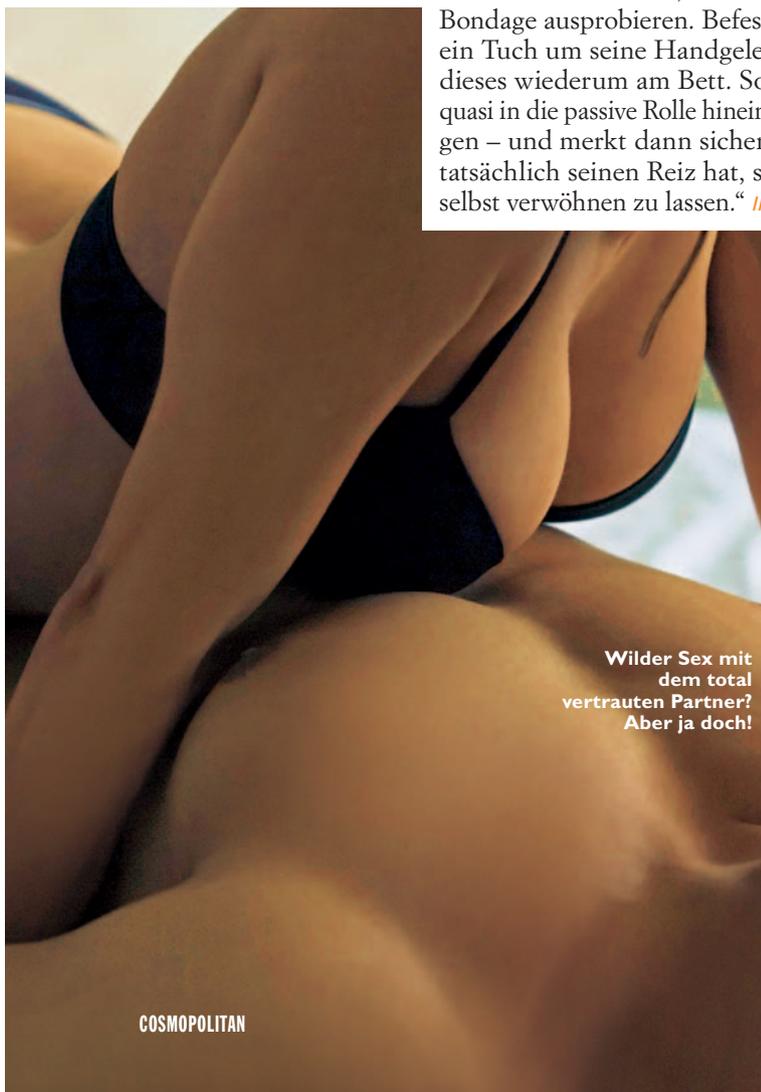
VERENA BREITENBACH: „Fand ich früher selbst irgendwie albern, funktioniert aber zuverlässig: das therapeutische Zwiesgespräch. Jeder von Ihnen kriegt eine halbe Stunde Zeit, über seine Wünsche zu sprechen – sexuelle wie auch andere. Der Partner darf nur zuhören und Verständnisfragen stellen. Das schafft besondere Nähe.“

ANJA DREWS: „Dieses Sex-Schweigen zu brechen, ist gar nicht so leicht. Falls Sie nicht den Mut haben, direkt ein Gespräch zu beginnen, schreiben Sie Ihrem Partner einen Brief, eine E-Mail oder eine Postkarte (die können Sie ihm als Überraschung in seine Anzugtasche stecken). So lassen sich Dinge überlegter formulieren, und der Partner kann selbst bestimmen, wie und wann er auf diesen ersten Schritt reagiert.“

MIA MING: „Ob Sie schreiben oder sprechen – gehen Sie die Dinge positiv an. Sagen Sie Ihrem Partner, was Sie sich wünschen oder was Sie beide besser machen könnten. Wenn Sie ihn kritisieren, macht er vielleicht schnell dicht.“

“
SETZEN SIE DEN
BETT-MACHO
AUSSER GEFECHT.
FESSELSPIELE
ZÄHMEN JEDEN
ÜBER-PERFORMER

“



Wilder Sex mit dem total vertrauten Partner? Aber ja doch!

STANDARD-SEX-SITUATION 9

ER WILL IMMER NUR PERFORMEN

Klar ist es traumhaft, jedes Mal ausgiebig massiert und geleckert zu werden. Aber immer dann, wenn man sich revanchieren will, dreht er noch mehr auf. Wie kriegt man ihn dazu, sich einfach mal zurückzulehnen?

CHRISTINE JANSON: „Scheint so, als müsste sich Ihr Partner schon vor dem Sex auspowern – dann bleibt für Widerstände keine Kraft mehr. Also schicken Sie ihn abends doch mal 20 Kilometer joggen oder ins Fitnessstudio.“

NINA DESSLER: „Hinter diesem Verhalten kann die große Angst stecken, Kontrolle abzugeben und zu verlieren. Um das herauszufinden, kommt man um ein intimes Gespräch nicht herum. Signalisieren Sie Ihrem Partner: Du kannst mir alles erzählen.“

VERENA BREITENBACH: „Falls Ihr Partner sich darauf einlässt, würde ich softes Bondage ausprobieren. Befestigen Sie ein Tuch um seine Handgelenke und dieses wiederum am Bett. So wird er quasi in die passive Rolle hineingezwungen – und merkt dann sicher, dass es tatsächlich seinen Reiz hat, sich auch selbst verwöhnen zu lassen.“ //