

(HTTP://WWW.BILD.DE/)

**WEIT MEHR ALS „DIRTY TALK“**



# Guter Sex braucht offene Worte!

Vierter Teil der BILD-Serie



„Let's talk about Sex!“ – offene Worte können im Bett wahre Wunder bewirken  
Foto: konradbak - Fotolia

25.08.2014 - 17:42 Uhr

*Ein Hoch auf die schönste Nebensache der Welt! Sex macht gesund, schön und glücklich – und ohne seine Nebenwirkungen wären wir längst ausgestorben.*

**Für die meisten Liebenden ist Sex ein wichtiger Bestandteil einer glücklichen Beziehung. Umso erschreckender das Ergebnis einer Ipsos-Studie, die Deutschlands größter Sexspielzeug-Hersteller Fun Factory in Auftrag gab: Etwa ein Drittel der Deutschen ist mit seinem Liebesleben unzufrieden.**

Abhilfe schaffen soll die „Full on Love“-Kampagne, die mit einem eigenen Online-Magazin im Laufe der nächsten Monate und Jahre zu einer Art Nachschlagewerk werden soll ([www.fullonlove.com](http://www.fullonlove.com)).

**DIE MISSION: BESSERER SEX FÜR DEUTSCHLAND!**

In einer fünfteiligen Serie entschlüsselt BILD – basierend auf der Kampagne und unterstützt von verschiedenen Experten – das Wichtigste rund um das Thema Lust und Liebe (<http://www.bild.de/unterhaltung/erotik/missionarsstellung/diese-tipps-machen-den-klassiker-scharf-36933524.bild.html>).

**Heute geht es um die Kommunikation zwischen die Laken. Von offenen Worten über**

**Sex-Vorlieben**(<http://www.bild.de/unterhaltung/erotik/orgasmus/so-bringen-maenner-ihre-liebste-zum-stoehnen-37128926.bild.html>) **bis hin zu schmutzigen Worten beim Dirty Talk...**

### Die Rolle vom Kommunikation beim Sex

Die gute Nachricht zuerst: Das Leben ist ein Wunschkonzert – zumindest in der Horizontalen. Blümchensex, Sadomaso oder einmal das Kamasutra rauf und runter? Können wir alles haben! Wir müssen es dem Partner nur deutlich sagen.

**Daran scheitert es allerdings bei vielen Menschen. Die aktuelle Ipsos-Umfrage ergab: 25 Prozent der weiblichen und 22 Prozent der männlichen Befragten trauen sich nicht, ihre sexuellen Wünsche und Fantasien offen zu kommunizieren. Warum würden manche Männer und Frauen lieber ein einstündiges Referat über Quantenphysik halten, als mit dem eigenen Partner über die schönste Nebensache der Welt zu plaudern?**

Sex-Coach und Autorin [Christine Janson](http://www.christinejanson.de) (<http://www.christinejanson.de>) kennt den Grund: *„Wenn wir dem Partner unsere intimsten Geheimnisse verraten, besteht auch immer das Risiko, dass wir dafür kritisiert und abgelehnt werden. Man weiß nie, ob der Partner dieses Wissen vielleicht irgendwann einmal im Streit gegen uns verwendet. Viele erotische Fantasien sind vielleicht auch für den Partner nicht so einfach zu verstehen und können bei ihm Eifersucht auslösen. Oder wir haben Angst, dass er uns nicht mehr liebt, wenn er erst weiß, was uns wirklich anmacht und er das vielleicht pervers findet.“*

**Dabei sind offene Worte der Schlüssel zu richtig gutem Sex. Nur wenn Liebende wissen, was den anderen heiß macht, kommen beide beim Matratzensport auf ihre Kosten.**

*„Guten Sex zu haben bedeutet, miteinander zu kommunizieren: über den Körper, über unsere Sinnesorgane und natürlich auch über die Sprache. Unser Partner ist in den meisten Fällen nicht hellichtig und braucht klare Anweisungen darüber, was uns gefällt und was wir weniger toll finden“,* bestätigt die Expertin im Interview mit BILD.



Erotik-Coach Christine Janson arbeitet auch als Autorin und Verlegerin (aktuell: „A Fucking Business – Die wahre Geschichte eines Callgirls“) Foto: Torsten Zimmermann / Südwestverlag

#### Tipps für eine bessere Kommunikation im Bett

- ★ Druck rausnehmen! Eine gemütliche, entspannte Atmosphäre macht es leichter, seine Sex-Wünsche zu formulieren.
- ★ Es geht hier um Sex, nicht um irgendein Streitthema: Vorwürfe, übertriebene Forderungen und ein schnippischer Tonfall haben hierbei nichts zu suchen.
- ★ Seine Sex-Wünsche formuliert man am besten aus der Ich-Perspektive, schließlich geht es hier um subjektive Vorlieben.
- ★ Bloß keine Vergleiche mit Verflissenen oder Paaren, die man kennt. Denn das kann zu einer überflüssigen Konkurrenzsituation führen, in der sich der Partner minderwertig fühlt.
- ★ Der Ton macht die Musik! Die perfekte Mischung ist eine Portion Charme, Feingefühl und Verschmitztheit. So bekommen Sie garantiert den Sex, den Sie wollen.

**Auch Christine Janson hat noch ein paar Tricks parat, die die Sex-Kommunikation verbessern können:** „Vielleicht fällt es Ihnen leichter, dem Partner zu schreiben, dann können Sie sich viel Zeit lassen bei der Formulierung und Ihr Liebster kann in Ruhe über Ihre sexuellen Wünsche nachdenken. Oder aber Sie verabreden miteinander, dass jeder von Ihnen 15 Minuten lang reden darf, ohne dabei von seinem Partner unterbrochen zu werden. Das ist zunächst ein seltsames Gefühl, denn wir sind es meistens nicht mehr gewohnt, dass uns jemand so lange aufmerksam zuhört. Aber es lohnt sich!“

### Dirty Talk

**Aphrodisierende Wortspielereien können zwischen den Laken wahre Wunder bewirken. Nicht umsonst wird Dirty Talk gern das neue Viagra genannt. Dem Schatz beim Sex (<http://www.bild.de/unterhaltung/erotik/sex-puppe/frauen-ersatz-aus-gummi-37243154.bild.html>) versaute Worte ins Ohr zu stöhnen, kann ihn zu erotischen Höchstleistungen treiben – und auch die eigene Fantasie wird dadurch angeregt.**

Vor allem Paare, die nicht erst seit gestern das Bett miteinander teilen, bringen dank Dirty Talk neuen Schwung in ihr Liebesleben: „*Erotik beginnt im Kopf und Dirty Talk eignet sich ganz hervorragend, um den Liebsten zu verführen. Vor allem Paare, die schon länger zusammen sind, können das Liebesleben mit Dirty Talk wieder sehr aufregend gestalten.*“

Allerdings gibt es auch bei dieser erotischen Spielart ein paar Regeln, die Sie beachten sollten:

- ★ **Langsam einsteigen:** Wer beim Sex urplötzlich „Fick mich!“ schreit, der wird den Partner entweder zu Tode erschrecken oder einen Lachkrampf bei ihm auslösen. Daher besser vorsichtig beginnen und die Wortwahl langsam steigern.
- ★ **Darauf achten, worauf der Partner steht:** Nicht jeder Mensch hat die gleichen Vorlieben, was Dirty Talk betrifft. Deshalb ist es wichtig, vorher abzuklären, was den Partner scharf macht – und was nicht.
- ★ **Die richtige Stimmlage:** Viele Frauen neigen dazu, zu übertrieben oder zu schrill loszustöhnen. Dabei klingt es weitaus erotischer, wenn sie die versauten Sätze lasziv haucht. Und Männer, die beim Dirty Talk röhren wie ein brunftiger Hirsch, bringen ihre Liebste bestenfalls zum Kichern.
- ★ **Immer bei der Wahrheit bleiben:** Klar, dem Partner findet es bestimmt sexy, wenn ich ihm ein paar schöne Komplimente ins Ohr zu hauche. Lobt ein Mann aber die „Riesen-Dinger“ seiner Frau, obwohl die ein A-Körbchen hat, dürfte sie sich ein bisschen veräppelt vorkommen. Also, immer schön die Kirche im Dorf lassen...

**Das Gute an dieser Sex-Praktik: Dirty Talk kann man lernen – sagt zumindest Sex-Coach Christine Janson:** „*Wenn man ein wenig schüchtern ist, dann kann man Dirty Talk am Telefon üben. Rufen Sie Ihren Partner auf seiner nächsten Geschäftsreise an und machen Sie es sich dabei in Ihrer Jogginghose, mit einer Flasche Prosecco auf dem Sofa bequem. Beschreiben Sie Ihrem Liebsten, was Sie im Augenblick tragen – ob das der Wahrheit entspricht oder nicht, ist in diesem Augenblick nebensächlich. Stöhnen Sie lustvoll, stellen Sie sich vor, dass der andere neben Ihnen steht und dass Sie seine Berührungen förmlich auf Ihrer Haut fühlen. Beschreiben Sie ausführlich wie und wo Sie gerne berührt werden möchten und fragen Sie den Partner, was er sich von Ihnen als Nächstes wünscht.*“

**Fazit: In Sachen Liebe und Lust ist eindeutig Schweigen Silber und Reden Gold. Wer**

**offen mit seinem Partner kommuniziert, darf sich über richtig guten Sex freuen.**

**Anzeige: [Sie wollen unzensierte Erotik?](http://www.erotik1.de/?pid=6988&tr=Bde_txt-link_rot)**

---

© Axel Springer AG 2012. Alle Rechte vorbehalten