

Jana Welch  
Sex that connects





Jana Welch

# SEX THAT CONNECTS

Das erotische Playbook  
für Paare mit **30** Abenteuern

Mit Illustrationen von  
Sabine Timmann

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe Mai 2024

Copyright © 2024: Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Redaktion: Nina Schnackenbeck

Illustrationen: Sabine Timmann (alle außer Seite 303);

Vulva gallery: Shutterstock/Kateryna Rodionova

Fotos: Ater Crudus (Seite 336-343)

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

GS · IH

ISBN 978-3-442-17996-1

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

*Für meinen Papa*  
*Arthur Welch*  
*(1922–2002)*



# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort . . . . .	11
Meine Leseempfehlung . . . . .	15
Die zehn goldenen Regeln der Kommunikation . . . . .	25

## **Die Challenges:**

### **Noch zu müde für Sex?**

Challenge 1: Widerstände erkennen und auflösen . . . . .	29
--	----

### **Sexy moments**

Challenge 2: (Wieder) Mehr Erotik in den Alltag einladen . . . . .	40
--	----

### **Go slow, love slow, feel more**

Challenge 3: Präsent miteinander den Tag verbringen . . . . .	52
---	----

### **Ene, mene, miste**

Challenge 4: Verführungskompetenzen verbessern . . . . .	63
--	----

### **Me, myself and I**

Challenge 5: Übung macht den Meister . . . . .	72
--	----

### **Pick me!**

Challenge 6: Komplimente bekommen und aushalten . . . . .	84
---	----

**Die Schneekugel**

Challenge 7: Wie Schaukeln eure Erregung  
verbessern kann . . . . . 93

**Erotische Landkarte**

Challenge 8: Den Körper deines Partners  
neu entdecken . . . . . 103

**Das Alien vom roten Planeten**

Challenge 9: Vertrauen spielerisch verstärken . . . . . 114

**Zeck-Zeck**

Challenge 10: Bedrängt oder begehrt? . . . . . 125

**Das Pizzaprinzip**

Challenge 11: Feiert euren eigenen Geschmack . . . . . 137

**Im Zaubergarten der Sinne**

Challenge 12: Den Körper des Partners erotisieren . . . . . 149

**Pure Passion**

Challenge 13: Erkundet, was für jeden von euch  
Erotik bedeutet . . . . . 160

**Lust an der Brust**

Challenge 14: Die weibliche Brust sinnlich erkunden . . . . . 171

**Lecker lecken**

Challenge 15: Mehr Sicherheit und Lust beim Oralsex . . . . . 184

**Dr. Hart und Fräulein Schmidt**

Challenge 16: Durch Rollenspiele mehr sexuelle  
Freiheit gewinnen . . . . . 195

**Ein klares Nein ist das neue Ja**

Challenge 17: Grenzen setzen, auch wenn's unbequem ist . . . 206



**Tanz der vier Elemente**

Challenge 18: Neue Berührungsqualitäten entdecken . . . . . 218

**Eine erotische Reise ans Meer**

Challenge 19: Erotische Geschichten für mehr Leidenschaft 230

**Nächste Ausfahrt rechts**

Challenge 20: Genitalien anders berühren lernen . . . . . 241

**Menschliches Kaleidoskop**

Challenge 21: Verführen und Spielen . . . . . 255

**Genital-Talk**

Challenge 22: Verleiht euren Genitalien eine Stimme . . . . . 266

**Kuscheln mit Reinstecken**

Challenge 23: Der Liebe lauschen mit Slow Sex . . . . . 277

**Spiel mit dem Feuer**

Challenge 24: Mit der Erregungsskala des anderen spielen . 289

**Vulva Gallery**

Challenge 25: Selbstbewusst die Vulva präsentieren . . . . . 302

**Shades of Home, Teil 1**

Challenge 26: Geheime Wünsche teilen . . . . . 314

**Shades of Home, Teil 2**

Challenge 27: Durch Raufen sexuelle Energie entfachen . . . 325

**Shades of Home, Teil 3**

Challenge 28: Durch Fesseln Hingabe erfahren . . . . . 333

**Solo-Sex zu zweit**

Challenge 29: Sich frei fühlen durch Masturbation  
vor dem anderen . . . . . 351

**Euer erotisches Fest**

Challenge 30: Feiert eure neue Sexualität . . . . .	363
Das Beste zum Schluss – achtsame Berührungen . . . . .	369
Wer sind die Köpfe hinter STC? . . . . .	373
Danksagung . . . . .	379

# VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich möchte euch verführen, daran zu glauben, dass ihr euer Liebesleben positiv verändern könnt. Zu jeder Zeit. Denn wie alle anderen Dinge im Leben, unterliegt auch euer Sexleben einem Wandel – liebt und braucht Veränderungen. Dieses Buch ist wie ein Update für eure Sexualität – ihr braucht es nur downloaden und könnt gleich loslegen.

Als Sexologin mit eigener Praxis weiß ich nicht nur, dass es geht, sondern auch, wie. Wenn ihr bereit seid, tiefer einzutauchen, verrate ich euch ein paar Geheimnisse, die eure Sexualität zum Leuchten bringen können.

Dieses Buch beschreibt keine akrobatischen Sexstellungen, sondern leichtfüßig praxisnahe und umsetzbare Übungen für Paare jeden Alters, die wenig oder gar keinen Sex haben, viel Sex haben oder die einfach mehr Leben in ihr Liebesleben einladen wollen.

Ich wünsche mir, dass ihr, wenn ihr das Buch fertiggelesen habt, zu euren Freunden sagt: »Hätte ich das nur früher gewusst!«

Wusstet ihr zum Beispiel, dass Erregung und Lust nicht dasselbe sind? Oder dass jeder Mann lernen kann, länger zu können? Dass eine Frau, die sich tagsüber begehrt fühlt, auch mehr Lust auf Sex hat? Oder dass Sex nicht gleich Penetration bedeuten muss?

Wie das geht? Lest einfach dieses Buch.

Möglicherweise wird es nicht ganz so gemütlich und kuschelig wie auf eurem Sofa vor dem Bildschirm ... Denn dieses Buch ist abenteuerlich, gewagt, lustig, überraschend, einfühlsam und das Ergebnis vieler Stunden mit meinen Klientinnen und Klienten sowie meiner eigenen Lebenserfahrungen. Es ist quasi all mein Wissen als Sexologin in klarer und leicht verständlicher Essenz.

Seid ihr neugierig geworden? Wunderbar!

Dann lade ich dich und deinen liebsten Menschen herzlich dazu ein, diese Reise zu beginnen. Ihr werdet liebevoll begleitet: Nicht nur von mir, sondern auch von sechs weiteren Experten, die voller Herzblut ihr Wissen an euch weitergeben wollen.

Ich wünsche euch also wunderbare Erlebnisse miteinander, die euch verbinden und sich euch einander nah fühlen lassen. So wird Sex mehr als nur ein körperlicher Akt. Ich möchte, dass eure Seelen miteinander tanzen und ihr erlebt, wie es sich anfühlt, wenn Liebemachen aufregender ist als eure Lieblingsserie.

Ab jetzt gilt das Motto: *Enjoy more Sex that connects!*

Eure Jana

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jana Weber', written in a cursive style.

PS: Um den Lesefluss nicht zu stören, gendere ich im Buch wenig. Ich meine aber immer alle Geschlechter und Identifikationen, dieses Playbook ist für alle da.







## MEINE LESEEMPFEHLUNG

»Sex that connects« (STC) ist ein **Buch für Paare jeden Geschlechts und mit jeder sexuellen Vorliebe und Gesinnung. Egal ob heterosexuell oder homosexuell.** Also, jeder Mensch, egal wie und wen er oder sie liebt, kann jedes der folgenden Abenteuer erleben bzw. für sich abwandeln. Keines ist zu schwer, zu wild oder zu »versaut«.

Aber weil ich es für Paare geschrieben habe, empfehle ich euch, es *gemeinsam* zu lesen. Vielleicht kauft ihr gleich zwei Exemplare (fände ich super), oder aber ihr lest euch das Buch gegenseitig vor (sehr romantisch und streckenweise mega-heiß).

Ich rate euch außerdem, die Abenteuer hintereinander und in eurem individuellen Tempo zu durchleben. Sie bauen in gewisser Weise aufeinander auf – auch wenn jedes für sich allein gespielt und beliebig oft wiederholt werden kann. Bitte lest die Übung immer erst einmal komplett durch, bevor ihr loslegt.

Ihr seht anhand der **Kategorien**, welche Fähigkeiten ihr mit der jeweiligen Challenge stärkt:

Spielen , Kommunikation , Entdecken  oder Verführen .



Die **Spice Scale** zeigt den »Schwierigkeitsgrad« der Übung an. Eine Peperoni steht für »mild« und vier für »sehr scharf«. Mild = Ihr braucht wenige Skills und nicht so viel Mut. Sehr scharf = Ihr kommt vielleicht an den Rand eurer Komfortzone und verlasst diese sogar.

Jede Challenge ist nach demselben Schema aufgebaut: Es gibt eine Einleitung, eine Idee für ein Mindset, das für die Übung dienlich und vielleicht ungewohnt sein kann, einen Grund, warum ihr die Challenge machen solltet, wie sie euch hilfreich sein kann (»Reason why«), die Challenge selbst, die Schritt für Schritt aufgebaut und in der auch immer eine Feedbackrunde enthalten ist. Manchmal gibt es »Hot Tipps«, »Stolpersteine« und Wissensbits (»Gut zu wissen«) oder besonders aufregende, prägnante Hinweise und Augenöffner (»Hot«). Und dann ist da noch ein Stilelement, das ich während des Schreibens besonders geliebt habe:

Ich habe vier Paare frei erfunden, die berichten, wie sie die Challenge erlebt haben. Sie stehen stellvertretend für euch, liebe Leser, und agieren so oder so ähnlich wie Klienten von mir. Sie haben die gleichen Zweifel oder Vorlieben wie viele von euch. Sie durchleben die Challenge und teilen mit euch ihre intimsten Gefühle und Gedanken dazu.

## DARF ICH VORSTELLEN?

### SUSANNE UND KLAUS – MITTE 50

Die beiden kennen sich seit zehn Jahren. Sie möchte, dass er im Bett (und auch im Haus und Alltag) funktioniert und es ihr regelmäßig und zuverlässig »besorgt«. Das ist für Klaus gar nicht so einfach, schon, weil sein bestes Stück nicht immer so will wie



er. Schon gar nicht unter Druck. So hat er irgendwann angefangen, Sex zu vermeiden. Viel lieber masturbiert er zu Pornos – das klappt ganz wunderbar. Susanne übrigens auch. Ihre Lieblingspartner im Bett sind ihre Vibratoren, die sie je nach Lust zielgerichtet und schnell einsetzt.

Weil sich Klaus nicht als echter Kerl fühlt, möchte er auch außerhalb des Bettes alles besonders richtig machen. »Mutti Susanne« schaut dabei kritisch, was er so fabriziert, und kritisiert und korrigiert viel. So ist eine Mutter-Sohn-Dynamik zwischen den beiden entstanden, im Bett und auch außerhalb desselben. Susanne hält die Kontrolle, und Klaus traut sich nicht, endlich erwachsen zu werden.

Dementsprechend frustrierend ist ihr eingeschlafenes Sexleben, wo (noch) keine auf ihre Kosten kommt.

## **GRETA UND FELIX – ENDE 20**

Die beiden lieben sich sehr und wollen bald heiraten und eine Familie gründen. Sie fühlen sich sehr zueinander hingezogen. Auch körperlich. Wenngleich jeder der beiden eine andere Sprache der Sexualität spricht. Felix hat sein sexuelles Know-how aus den vielen Pornos, die er, seitdem er 15 ist, schaut. Für ihn ist es ein Vorspiel, wenn Greta ihm einen bläst. Dann checkt er kurz, ob sie schon feucht ist, und dringt mit seinem überdurchschnittlich großen Penis ein. Alles viel zu schnell für Greta. Sie mag diese mechanische Art des Liebemachens überhaupt nicht, und manchmal tut es ihr auch weh. Sie weiß, dass es da noch mehr geben muss, und will sich auf die Suche machen.

Beim Sex mit Felix kommt sie zwar zum Orgasmus – vergleicht das jedoch eher mit einem kurzen, erleichternden Nie-

sen. Sie wünscht sich mehr Verbundenheit beim Sex und hat es satt, dass es immer nur um sein Kommen geht – spricht es aber (noch) nicht an.

### **MARIE UND DAVID – MITTE 30**

Ja, Marie und David berühren sich noch. Am liebsten jedoch vor der Glotze. Da kuscheln sie, halten Händchen und schlafen gerne bei der Lieblingsserie ein. Ihr Sexleben war noch nie besonders aufregend (sie kennen sich seit der Schule), und sie wissen auch nicht, wie sie es anders gestalten könnten. Dafür fehlt ihnen schlicht das Wissen und die Fähigkeit, »richtig« miteinander zu kommunizieren. Über Sex reden? Peinlich, peinlich.

So vermeiden beide lieber die für sie lästige Aufgabe des Liebemachens und haben über die Zeit wirkungsvolle Sexvermeidungsstrategien entwickelt. Ihre beiden Kinder (vier und sieben) sind eine beliebte Ausrede, warum sie jetzt oder morgen oder übermorgen keinen Sex haben können oder wollen.

Marie jedoch träumt in ihren Fantasien davon, eine Prostituierte zu sein, die ihre Vulva schön findet. Und David? Er hat noch keine genaue Vorstellung davon, was er für ein Liebhaber sein will. Er fühlt sich im Bett überfordert und unsicher. Wenn er es sich selbst macht, dann ganz schnell und im Geheimen.

### **MARVIN UND TERESA – ENDE 30 / ANFANG 40**

Teresa und Marvin sind vor einem Jahr Eltern geworden. Teresa hat erst vor kurzem aufgehört zu stillen. Seit der Geburt hat sich ihr Sexleben komplett verändert. Marvin fühlt sich wie das dritte Rad am Wagen. Teresa scheint nur noch Augen für

ihren Sohn zu haben – alle Zärtlichkeiten gehen an ihn. Marvin schläft seit ein paar Monaten im Gästezimmer, sodass der Körperkontakt zwischen den beiden so gut wie eingeschlafen ist. Er hat für Teresa Verständnis und will sie auch nicht ständig mit seiner Lust bedrängen. So steckt er Abend für Abend zurück. Er vermisst nicht nur den Sex, sondern auch die Nähe zu seiner ehemals so sinnlichen und sexuell aktiven Frau. Er hofft, dass die Zeit alles wieder besser machen wird.

Teresa hingegen ist nur froh, dass momentan Sexpause ist – denn sie fühlt sich seit Schwangerschaft und Geburt in ihrem Körper noch immer unwohl und hat irgendwie den Bezug zu ihrem sexuellen Ich verloren. Dabei hat sie vor der Schwangerschaft den Sex mit Marvin sehr genossen. Sie weiß noch nicht, wie sie aus diesem Sex-Dilemma wieder herauskommen soll, und vermeidet daher lieber das Gespräch.

## **DER GURU ODER DIE GURUIN**

Ist der Guru ein Mann oder eine Frau? So genau weiß ich das gar nicht, ich finde es jedoch auch nicht so wichtig. Er\*sie hat auf jeden Fall das Wissen beider Geschlechter in sich – verfügt über männliche und weibliche Anteile und kann sich auf diese Weise wunderbar in meine Paare hinein fühlen.

Er\*sie kommt aus einem fernen Land, wo sexuelles Wissen von Generation zu Generation überliefert wird. Er\*sie hat ein tiefes, fast spirituelles Verständnis von Sexualität und schenkt euch, lieben Lesenden, noch einmal einen anderen Blick auf die (Sex-)Dinge. Oft unverblümt, deckt er\*sie die Schwachstellen der Paare auf und gibt ungewöhnliche Tipps, wie diese ihr Sexleben verändern könnten.

Der\*die Guru\*in umschreibt das männliche Genital als »Lin-

gam« und das weibliche Lustorgan als »Yoni«. Beide Begriffe sind aus dem Sanskrit übersetzt und werden heute im Tantra als Synonyme für die Genitalien benutzt.

## MINDSET BEIM LESEN

Wenn ihr glaubt, ihr (oder zumindest einer von euch) braucht das eine oder andere Abenteuer nicht oder kennt es schon längst – macht es trotzdem! Vielleicht glaubt auch einer von euch beiden, »*Ach, ich kann es mir schon beim Lesen genau vorstellen*«. Nein, liebe Lesende, den größten Effekt erzielt ihr, wenn ihr die Übungen aus diesem Buch nicht nur im Geiste vollzieht, sondern sie *er-lebt!* Am eigenen Körper, mit allen Sinnen und allen Widerständen, die da vielleicht aufkommen und auch gesehen werden wollen. So geht sexuelles Wachstum. **Schummeln gilt also nicht.**

Natürlich seid ihr auch herzlich eingeladen, die Übungen an euch anzupassen. Verändert sie gerne, verlängert, aber verkürzt sie nicht unbedingt. Lasst euch immer Zeit und startet erst dann mit einer Übung, wenn euch klar ist, wie sie geht. Vielleicht schreibt ihr sie euch auch in Kurzfassung auf einen Zettel, damit ihr nicht mittendrin im Buch blättern und nachlesen müsst.

Die **Zeitangaben** helfen euch, euch auf die Übung einzulassen. Sie schaffen einen sicheren Rahmen, weil jeder von euch weiß: Es geht nur so und so lange, und in dieser Zeit darf ich mich entspannen, nichts tun, nur fühlen etc.

Wenn ihr den Timer eures Handys vermeiden wollt, könnt ihr euch auch Playlists mit verschiedenen Längen anlegen. Wenn die Musik zu Ende ist, wisst ihr genau, dass das auch für die Übung/Runde gilt.

## GANZ WICHTIG!

Bevor ihr jetzt gleich startet, möchte ich euch noch eine Sache ans Herz legen. Die heißt **Konsens**. Ein großes Wort, das man überall hört. Für mich heißt das, **ein Nein kann und darf immer sein und wird immer gehört**. Es kann besprochen und verhandelt werden – denn (nur) dann kann aus dem Nein ein Ja werden. Heißt: Jede Übung findet nur dann statt, wenn ihr sie *beide einvernehmlich* ausprobieren wollt und ihr beide Lust darauf habt.

Daher finde ich ganz wichtig, dass ihr immer ein sogenanntes Safeword vereinbart, welches, egal von wem ausgesprochen, einen sofortigen Stopp der Übung zur Folge hat.

So und jetzt geht's endlich los! Also fast. Die meisten Abenteuer finden wahrscheinlich bei euch im Schlafzimmer statt. Daher erlaube ich mir, euch ein paar Tipps zu geben, wie dieser »erotische Raum« im besten Fall aussehen sollte und welche Items No-Gos sind.

## TIPPS FÜR EUER LIEBESNEST

Euer Schlafzimmer ist der Spiegel eurer Lust. Das bedeutet, wenn ihr zukünftig mehr und schöner Liebe machen wollt, dann geht *jetzt* einmal gemeinsam in euer Schlafzimmer. Wie sieht es da aus? Steht Omi in einem Bilderrahmen und schaut euch beim Sex zu? Stellt das Bild lieber in einem anderen Raum auf. Auch vollgehängte Kleiderständer und Wäscheberge haben in eurem Liebesnest nichts zu suchen. Wie sieht es mit Kinderspielsachen und Teddys aus? Die können allesamt in einer Kiste verschwinden.

Stellt euch einfach vor, euer Schlafzimmer wäre ein »eroti-

sches« Hotelzimmer – also habt Mut, es zu verändern. Schafft einen Raum der Ruhe und Ordnung. Hier hat nur die Erotik Platz – Kabelberge und Anschlussmöglichkeiten für Handys, Steckdosen und zahlreiche Erinnerungen aus einer nicht gemeinsamen Vergangenheit können in Kartons verschwinden.

In meiner Vorstellung herrschen eher satte, dunkle Farben vor – aber auch ganz in Weiß kann heiß sein.

Wichtig sind die Materialien: Investiert in eine tolle Baumwoll-Satin-Bettwäsche, die sich schmeichelnd auf eurer Haut anfühlt und auf der die Haare nicht knistern. Schöne Plaids und samtene Kissen können für eine »weichere« Atmosphäre sorgen. Eine neue Matratze ist immer eine gute Investition – ebenso ein quietschfreier Bettrahmen. Besonders heimelig sind dicke Samtvorhänge, die neugierigen Nachbarn den Blick verwehren. Neben eurem Bett habt ihr idealerweise alles griffbereit, was ihr zum Spielen braucht: Augenbinden, Öle (gerne angewärmt im Babyflaschenwärmer) und/oder Kondome. Ihr wollt nicht suchen, wenn ihr heiß seid. Kleine Gasthandtücher sind praktisch, um Liebessäfte nach dem Sex zu trocknen.

Für mich wohl am allerwichtigsten, ist das Licht. Wie könnt ihr euren Liebesraum indirekt beleuchten? Vielleicht könnt ihr eine gelbe oder rote Folie über eure LED-Birnen stülpen? Kerzen oder Teelichter sind wunderschön und zaubern tolle Effekte auf eure Körper.

Ebenso anregend wie die Beleuchtung ist der Duft. Wie riecht es bei euch im Schlafzimmer? Nach alten Socken oder nach Lust? Was mögt ihr, und wie könnt ihr euren Raum beduften? Jeder hat da andere Vorlieben – vielleicht bummelt ihr einmal durch die Geschäfte und schnuppert gemeinsam an Duftölen oder Raum-Diffusern.

Und dann die Temperatur – ich höre immer wieder, dass es

zu kalt im Schlafzimmer sei. Nicht zum Schlafen, sondern zum Liebemachen. Also heizt gerne vorher ein oder kauft euch einen kleinen elektrischen Heizkörper. Frieren geht gar nicht – zu warm und stickig kann jedoch auch unangenehm sein.

Und bevor ihr lüstern übereinander herfällt – sorgt für die richtige Musik. Meiner Meinung nach beeinflusst diese ganz erheblich die Stimmung beim Liebemachen. Hardrock zu Slow Sex passt einfach nicht und Klassik zu BDSM vielleicht auch nicht so gut. Also, was wollt ihr hören? Lieber nichts?

Umso besser. Dann hört ihr nur euch selbst.

Aber jetzt: Viel Vergnügen mit STC!

Mehr Infos findet ihr auf: [www.sexthatconnects.de](http://www.sexthatconnects.de)





# DIE ZEHN GOLDENEN REGELN DER KOMMUNIKATION

In meinem Buch schreibe ich immer wieder, wie wichtig es ist, »achtsam zu kommunizieren«. Für mich bedeutet das, dass ich meinem Partner etwas zutraue, ihm Dinge erzähle, die ich sonst nur meinem besten Freund oder meiner besten Freundin erzähle. Also auch Dinge, die vielleicht unbequem sind oder von denen ich weiß, dass er sie nicht gerne hören mag. Im besten Fall gelingt es mir, mich in einer gewaltfreien Art und Weise auszudrücken. Wie das genau geht, könnt ihr euch sehr unterhaltsam aufbereitet in dem großartigen YouTube-Vortrag von Marshall Rosenberg von seinem Workshop 2015 in San Francisco anschauen.

Gelingt mir das immer? Nein. Auch ich werde manchmal wütend, wenn ich mich getriggert fühle. Und das ist auch nicht weiter tragisch. Wichtig ist nur, dass man generell bereit ist, auch eine andere Meinung zu akzeptieren, und dass es weniger darum geht, dass jemand Recht hat – sondern dass man eine gemeinsame Lösung findet und eben auch mal nachgeben kann (und damit meine ich beide Seiten).

Die folgenden **zehn goldenen Kommunikationsregeln** können euch helfen, in einen intimen Austausch mit eurem Partner zu kommen:

1. **Findet den richtigen Zeitpunkt:** Timing ist alles. Es ist in der Regel sinnlos, eurem Partner, kurz bevor er ins Büro geht, von einem schwierigen Thema zu erzählen. Daher wählt einen Moment aus, der für euch beide – zeitlich und emotional! – gut passt. Vielleicht ist es bei einem ruhigen Abendessen zu zweit. Gerne könnt ihr euren Partner auch vorab fragen, wann sie mal Zeit und Ruhe für ein Gespräch hat.
2. **Fokussiert euch:** Vermeidet es, zu viele Themen auf einmal zu besprechen, auch wenn die Unterhaltung gut läuft. Ein Thema genügt! Daher kann es sinnvoll sein, dass ihr euch vorher selbst darüber klar seid, WAS ihr genau sagen möchtet. Hört also erst mal in euch selbst hinein und sprecht es dann aus.
3. **Seid klar und deutlich:** Auch euer Partner hat bestimmt über die Zeit feine Antennen entwickelt und fühlt unterdrückte Anschuldigungen und Vorwürfe. Daher ist es sinnvoll, euer Anliegen so präzise und deutlich wie möglich zu benennen – eventuell könnt ihr anschauliche, konkrete Beispiele geben. So könnt ihr sicher sein, dass euer Gegenüber auch wirklich versteht und fühlen kann, worum es euch geht.
4. **Gebt eurem Partner eine echte Chance und hört zu!:** Hört aufmerksam zu, ohne dazwischenzuquatschen. Das ist für viele Menschen wirklich schwierig und erfordert Zurückhaltung, Geduld und Neugierde auf den anderen und die Bereitschaft, etwas zu erfahren, was vielleicht nicht so angenehm ist. Doch wer viel redet, erfährt selten etwas Neues. Eine tolle Möglichkeit, um sich zu zügeln, ist das sogenannte »Sharing«: Ihr stellt einen Timer auf drei Minuten. In dieser Zeit darf nur eine von euch sprechen. Der andere

hört zu – schweigt und nickt freundlich. Wenn die Zeit abgelaufen ist, wiederholt der Zuhörer, was er gehört hat. Und nur das. Er bewertet und kommentiert das Gehörte nicht. Dann werden die Rollen getauscht.

5. **Bewertet das Gehörte nicht sofort:** Man ist sehr schnell dabei, die Aussage des anderen in »Schlecht« oder »Gut« zu unterteilen oder in »Richtig« oder »Falsch«. Vergesst nie: Jeder lebt in seiner eigenen Realität, und was für euch gilt, muss nicht für euren Partner gelten. Er hat vielleicht ganz andere Erfahrungen gemacht als ihr. Und diese sind nicht mehr, aber auch nicht weniger wert als eure. Jede Meinung hat eine Daseinsberechtigung. Kommentiert die Aussagen eures Partners also lieber mit »Interessant« und holt tief Luft, wenn euch etwas stark triggert.
6. **Teilt dem anderen mit, wenn ihr stark getriggert seid:** Vielleicht wisst ihr auch, warum. Vielleicht sind es Anteile aus eurer Kindheit oder Vergangenheit, die euch aggressiver, enttäuschter oder anderswie extremer als sonst auf eine Aussage reagieren lassen. Sobald euer Partner das weiß, kann er dementsprechend darauf reagieren. Und schon seid ihr euch wieder ein Stückchen nähergekommen.
7. **Macht euch gegenseitig keine Vorwürfe:** Sprecht keine Beschuldigungen aus. Die bringen euch nicht voran und schon mal gar nicht einander näher. Sie treiben den jeweils anderen in eine Ecke, aus der er nur schwer wieder herauskommt. Also, verzichtet in Zukunft bitte auf Du-Botschaften (»Du hast das und das wieder falsch gemacht, obwohl ...«) und versucht, in Ich-Botschaften zu sprechen (»Ich fühle mich traurig damit, dass ...«).
8. **Kommuniziert nicht mit Generalisierungen:** Streicht Wörter wie »immer« oder »nie« aus eurem Wortschatz. Diese

Wörter begleiten oft schlecht greifbare Verallgemeinerungen, auf die schwer konkret reagiert werden kann, und stellen euren Partner ebenso in eine Ecke. Denn wenn jemand etwas *immer* tut, geht doch die Chance, dass er das verändert, hart gen null, oder?

9. **Versucht, zu einem Ergebnis zu kommen:** Toll wäre es, wenn ihr zu einem *gemeinsamen* Ergebnis kommen könntet. Das kann auch bedeuten, dass ihr einen Kompromiss findet, mit dem ihr beide gut leben könnt. Möglicherweise unterstützt ihr euch gegenseitig dabei, diesen Kompromiss einzuhalten, und verabredet, nach welcher Zeitspanne ihr noch einmal gemeinsam auf den Prozess und den Status quo gucken und das Thema erneut besprechen möchtet.
10. **Erlaubt euch Pausen:** Wenn ihr beide oder eine von euch merkt, dass das Gespräch gerade so gar nichts bringt, Emotionen hochkochen oder ihr extrem unsachlich argumentiert, trennt euch bitte für 30 Minuten und kommt dann wieder zurück. So lange braucht unser System, bis wir uns wieder beruhigt haben.

Intime Kommunikation fällt nicht vom Himmel und braucht immer mindestens zwei Menschen, die Lust haben, eine Beziehung und eine Sexualität zu leben, die lebendig und interessant ist. Aber glaubt mir, sobald ihr einmal damit angefangen habt, eurem Partner etwas zuzutrauen, werdet ihr recht schnell eine positive Entwicklung feststellen können. Es lohnt sich also!



# NOCH ZU MÜDE FÜR SEX?

## CHALLENGE 1: WIDERSTÄNDE ERKENNEN UND AUFLÖSEN

*von Jana Welch, nach einer Idee von Annika Kulich*

Wenn eure Lust ein Heißluftballon wäre, wie hoch würde er fliegen? Würde er sich der Thermik hingeben, zielloos im Himmel hin und her schweben, oder eher nah am Boden taumeln? Welche Gewichte hängen an eurem Heißluftballon, die ihr von oben, aus eurem Korb, nicht sehen könnt – aber loswerden wollt, damit euer erotisches Leben wieder abheben kann?

Genauso »beschwert« war der Heißluftballon eines Mannes, der unlängst in meiner Praxis saß und die Welt nicht mehr verstand:

»Ich finde meine Frau so toll. Sie ist super-sexy, schlau, und ich liebe sie sehr. Aber wir haben seit über vier Jahren keinen Sex mehr. Unsere Kinder sind längst aus dem Haus und unsere Leidenschaft auch. Dafür kuscheln wir viel auf dem Sofa.«

Früher hätte ich erst einmal viel Zeit damit verbracht, herauszufinden, welche Fantasien ihn antörnen, was genau er an seiner Frau noch scharf findet und ob er vielleicht einen geheimen Fetisch hat, den seine Frau nicht bedient. Vielleicht hat er