

Amy Balton

# SlowSex

Lerne Nähe & Intimität ...

Erotik-Ratgeber



**lebejetzt**

LIEBE BEZIEHUNG SEX

Amy Balton

# SlowSex

Lerne Nähe & Intimität ...

Erotik-Ratgeber



**lebe.jetzt**  
LIEBE BEZIEHUNG SEX

LEBE.JETZT HARDCOVER  
BAND 541  
1. AUFLAGE: OKTOBER 2022  
2. AUFLAGE: JANUAR 2024

VOLLSTÄNDIGE BUCHAUSGABE  
ORIGINALAUSGABE

LEBE.JETZT IST EINE MARKE VON  
© 2022 BY BLUE PANTHER BOOKS, HAMBURG  
ALL RIGHTS RESERVED

LEKTORAT:  
MARIE GERLICH

UMSCHLAGGESTALTUNG: [WWW.HEUBACH-MEDIA.DE](http://WWW.HEUBACH-MEDIA.DE)  
GESETZT IN DER TRAJAN PRO,  
ADOBE GARAMOND PRO & CORPORATE S

PRINTED IN GERMANY  
ISBN 978-3-7507-8091-0  
[WWW.BLUE-PANTHER-BOOKS.DE](http://WWW.BLUE-PANTHER-BOOKS.DE)

## *Inhalt*

Vorwort – Sexualleben in Deutschland. . . . .	5
Achtsamkeit als Lebensphilosophie. . . . .	10
Was ist Achtsamkeit? . . . . .	13
Sex und Achtsamkeit – eine gelungene Kombination . . . . .	21
Achtsamkeit und Hingabe – ein vollkommenes Duett . . . . .	23
Übungen für mehr Achtsamkeit. . . . .	26
Bodyscan – eine Reise durch deinen Körper. . .	27
Selbstwahrnehmung: Muster ablegen – Genuss schaffen . . . . .	29
Partnerübung: Sensate Focus . . . . .	34
Die klassische Tantra-Massage . . . . .	39

Exkurs: Yin und Yang in Balance bringen . . . . .	51
Slow Sex – eine Variante sexueller Achtsamkeit . .	56
Was ist Slow Sex? . . . . .	56
Die vier Elemente des Slow Sex . . . . .	60
Warum Slow Sex? . . . . .	64
Für wen ist Slow Sex geeignet? . . . . .	66
Was braucht man für Slow Sex? . . . . .	70
Wie funktioniert Slow Sex? . . . . .	71
Slow-Sex-Stellungen . . . . .	76
Sexuelle Kommunikation – das Fundament für ein erfülltes Liebesleben . .	80
Resümee ziehen . . . . .	93
Quellenverzeichnis: . . . . .	97

## *Vorwort – Sexualleben in Deutschland*

Sex ist ein ganz bedeutsamer und wesentlicher Bestandteil unseres Lebens, ein Ausdruck von inniger Liebe, Lust und Verlangen. Geschlechtsverkehr erfüllt einerseits unser tiefes Bedürfnis nach Vereinigung, nach emotionaler Nähe und Zweisamkeit, andererseits stillt er unsere Wollust, unsere Gier nach Befriedigung, nach ekstatischen, orgasmischen Rauschzuständen. Aus diesen Gründen hat Sex sowohl bei Männern wie auch bei Frauen einen hohen Stellenwert im Leben. Dennoch – und das ist durchaus überraschend – hat die Mehrheit der Bevölkerung Umfragen zufolge nur einmal pro Woche Sex, 20 Prozent der Befragten sogar nur einmal im Monat.

Warum so selten?, frage ich mich – heißt es doch im Volksmund, Sex sei die schönste »Neben«-Sache der Welt. Hintergrundinformationen hierzu bieten eine Reihe von Studien, die das Sexual- und Liebesleben der Deutschen kontinuierlich unter die Lupe nehmen. Die daraus resultierenden Ergebnisse sind facettenreich und spannend, zeitweise leider auch durchaus erschreckend. So kommt der *Amorelie Report zum Sex- und Liebesleben* im Jahr 2019 zu dem Ergebnis, dass lediglich 17 Prozent der Deutschen sehr zufrieden

mit ihrem Sexleben sind. Laut Faktencheck von *Bild*, der auf einer Vielzahl repräsentativer Studien beruht, sind sogar 48 Prozent der Deutschen unzufrieden mit ihrem Liebesleben. Die Gründe dafür lassen sich nur erahnen oder als Kausalzusammenhang aus den Erhebungsergebnissen ableiten und interpretieren.

Ein wesentlicher Faktor scheint das kleine Zeitfenster zu sein, das wir uns für unser Vergnügen nehmen. Denn die durchschnittliche Dauer des Geschlechtsverkehrs beträgt lediglich zweieinhalb Minuten. Wenn wir großzügig das Vorspiel hinzurechnen, kommen wir Deutsche auf ganze einundzwanzig Minuten pro Liebesakt. Bedenkt man, dass Frauen im Schnitt zweiundzwanzig Minuten benötigen, um zum Orgasmus zu kommen, also eine Minute länger, als Sex durchschnittlich dauert, beantworten wir zeitgleich die Frage, warum 80 Prozent der Frauen ihrem Partner schon einmal einen Orgasmus vorgespielt haben. Vielleicht war die Zeit, die zur Verfügung stand, einfach zu knapp bemessen?

Obwohl wir guten Sex als wesentlichen Indikator für eine intakte Beziehung sehen und 57 Prozent der Befragten sogar der Meinung sind, dass Sex eine Beziehung stärker macht, räumen wir unserem Lustspiel so wenig Platz in unserem Leben ein. Irgendwie be-

schleicht mich das ungute Gefühl, dass unser Denken und Handeln nicht kongruent zueinander sind und Sex mittlerweile nicht mehr als ein erotischer Lückenfüller in unserem gar so stressigen Dasein ist. Haben wir wirklich keine Zeit mehr, uns näherzukommen? Spielt Sex in unseren Gedanken und Fantasien eine größere Rolle als in der Realität? Erfüllt uns unser Sexleben überhaupt noch?

Konsterniert nahm ich bei meiner Recherche für dieses Buch zur Kenntnis, dass 42 Prozent der Männer glauben, schlechter Sex sei besser als gar kein Sex. Wir verzichten also der Quantität zuliebe bewusst auf Qualität – und das bei der schönsten »Neben«-Sache der Welt! Müsste nicht gerade beim Sex die Erfüllung unserer Wünsche und Bedürfnisse an erster Stelle stehen? Sollte er nicht für alle Beteiligten ein Hochgenuss sein? Können wir in zweiundzwanzig Minuten unserem Partner wirklich sinnlich begegnen, ihm Liebe und Aufmerksamkeit schenken, uns ihm verbunden fühlen und ihn zeitgleich in seiner vollen Pracht begreifen? Für mich ist die Antwort klar: nein! Unsere »Rein-raus-fertig-Philosophie« wird diesen Ansprüchen nicht gerecht! Verstehe mich nicht falsch, ich habe nichts gegen Quickies, aber erfüllend sollte unser Sex schon sein, oder?



Laut *Amorelie Report* nehmen sich immerhin 61 Prozent der Befragten (56 Prozent der Frauen, 68 Prozent der Männer) hin und wieder bis regelmäßig Zeit, um sich mit ihren eigenen sexuellen Wünschen und Bedürfnissen auseinanderzusetzen. Gleichzeitig ist es der Mehrheit der Deutschen peinlich, offen über Sex zu reden. Und damit kommen wir schon zum nächsten Casus knacksus unseres Liebeslebens – der Kommunikation.

Nur 6 Prozent der Paare versuchen, ihr Sexleben durch Gespräche ständig zu verbessern. Gerade mal 27 Prozent sprechen sehr offen über ihre sexuellen Wünsche, obwohl – und das ist das Paradoxon – 47 Prozent der Probanden gern mehr über die sexuellen Wünsche des Partners erfahren würden. Prinzipiell lässt sich also festhalten, dass ein grundsätzliches Interesse füreinander und aneinander besteht, wir uns allerdings nicht trauen, uns mit unserem Partner über unsere Wünsche und Bedürfnisse auszutauschen, unsere Sehnsüchte zu verbalisieren und damit unserem Gegenüber zugänglich zu machen. So ist es nicht verwunderlich, dass 44 Prozent der Frauen dem eigenen Partner auch ihre erotischen Tagträume verschweigen.

Ich bin von diesen Ergebnissen tatsächlich geschockt. Wie soll der Partner uns denn sexuell befriedigen, wenn

wir nicht mit ihm darüber sprechen, was uns guttut und was uns gefällt, wenn wir unsere Sehnsüchte verschweigen? Eigentlich hat er keine andere Chance, als blind im Nebel der Sexualität zu stochern, in der Hoffnung, den richtigen Weg zu finden und dann bitte auch dort zu bleiben, um kein weiteres Risiko einzugehen. Unter dieser Voraussetzung brauchen wir uns wirklich nicht wundern, wenn wir unser Sexleben als unbefriedigend erleben. Denn es bleibt uns wohl nichts anderes übrig, als bei unseren guten, altbewährten Langzeitpraktiken und Berührungsmustern zu verharren.

Vaginalsex – am liebsten in der Missionarsstellung oder im Doggy-Style, Oralsex und sinnliche Massagen stehen bei den Deutschen ganz hoch im Kurs. Letzteres hat mich tatsächlich überrascht, war doch von Sinnlichkeit in den Studien wenig zu lesen. Eher von Prostitution, Fremdgehen, Sextoys, unerfüllten Fantasien, Pornos und Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, dem eigenen Sexleben.

Ergo: Wir haben viele Baustellen, an denen wir arbeiten müssen, um unser Liebesleben wieder zu dem zu machen, was es eigentlich sein sollte – ein Höhepunkt der Gefühle. Mit dem Fokus auf Qualität die Quantität zu erhöhen, Nähe und Sensibilität zu fördern, um wieder miteinander zu verschmelzen

und ineinander aufzugehen. Aber wie können wir es angehen? Wie bringen wir wieder mehr Sinnlichkeit, mehr Erotik und mehr Verbundenheit in unsere Schlafzimmer? Wie können wir unser Liebesleben bereichern? Ich bin zuversichtlich, dass dir dieses Buch die Antwort geben wird. Bleibe aufmerksam und gespannt.

### *Achtsamkeit als Lebensphilosophie*

*»Wenn wir nicht ganz wir selbst sind, wahrhaft im gegenwärtigen Augenblick, verpassen wir alles.«*

Thich Nhat Hanh

Stress, Hektik und ein immer höheres Maß an Belastung sind die Komponenten, die unseren Alltag besonders prägen. Wir sind nicht mehr nur du und ich, Mann und Frau, wir sind Karrieremensch, Arbeitstier, Haushälter:in, Gärtner:in und Familienmanager:in in Personalunion. Wir hetzen durch unseren perfekt strukturierten Alltag, planen die nächsten Schritte, erstellen weitere To-do-Listen, obwohl wir die letzte noch nicht abgearbeitet haben. Allzu oft führt dieses Leben unter Vollgas zu Konzentrationsmangel, Zerstreuung und körperlicher

Anspannung. »Ich kann nicht mehr!« – »Ich weiß nicht, wo mir der Kopf steht!« – »Ich schaffe das nicht!« – »Ich fühle mich erschöpft!« Diese Sätze haben wir sicherlich alle schon einmal gesagt. Obwohl sie so banal klingen, spiegeln sie das tiefste Innere unserer Seele wider. Wir sind ausgelaugt, ausgebrannt vom Leben.

So ist es nicht verwunderlich, dass immer mehr Menschen unter dem psychischen und physischen Druck zusammenbrechen oder zumindest unter den Folgen leiden. Andauernde Kopf- und Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit, Unruhezustände bis hin zu Angst- und Panikzuständen zeigen, wie sehr sich Stress auf unseren Gesundheitszustand auswirkt. Doch viel zu häufig überhören wir die Warnsignale unseres Körpers und unseres Geistes. Stattdessen rennen wir weiterhin dem gesellschaftlich propagierten Idealbild des Multitaskings hinterher, um dem Erwartungsdruck gerecht zu werden und mit der Konkurrenz mithalten zu können. Noch schneller, noch weiter, noch höher, noch besser, noch mehr! Von dieser Lebenseinstellung können wir uns auch in unseren eigenen vier Wänden nicht verabschieden oder sie beim Betreten des Zuhauses wie eine Jacke an den Haken hängen. Sie beeinflusst unterdessen nicht nur unser Berufs-

und Sozialleben, sondern auch unsere Partnerschaft und damit letztendlich unsere Sexualität. Wie lange können wir diesem Druck noch standhalten? Ist es nicht Zeit, diesen Kreislauf, diese Teufelsspirale zu durchbrechen?

In dem Augenblick, in dem wir uns diese Fragen stellen, haben wir schon den ersten Schritt in die richtige Richtung getan. Haben die Erkenntnis erlangt, dass es so nicht weitergehen kann, dass wir den Fokus verloren haben. Dass es Zeit ist, einen neuen Weg einzuschlagen, uns wieder auf das zu konzentrieren, was wichtig ist im Leben – auf uns selbst, auf das Hier und Jetzt, auf den Moment. Achtsamkeit wird uns dabei ein guter Begleiter sein. Sie kann als eine Art Gegenpol zu unserem ständigen Wettlauf mit der Zeit gesehen werden. Wir ändern den Blickwinkel weg vom Tempo, hin zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Wir beschäftigen uns nicht mehr ausschließlich mit der Planung unseres Lebens, sondern leben im Hier und Jetzt. Wir streben somit nach Verlangsamung, nach Entschleunigung.

Sicherlich ist dir Achtsamkeit schon häufiger begegnet, du hast sie nur nicht als deinen Schlüssel zum Erfolg wahrgenommen. In den Medien wird sie gehypt, beinahe schon zum Modewort gekürt. Wer

allerdings den Mut findet, hinter die Kulissen zu schauen, wird erkennen, dass Achtsamkeit mehr als nur eine Trenderscheinung ist. Vielmehr ist es wissenschaftlich belegt, dass sie Stress reduzieren, sowie den Alltag entschleunigen kann und somit wieder zu mehr Sensibilität in unserem Denken, Fühlen und Handeln führt. Sie stärkt unser Immunsystem und unsere Gesundheit, lässt uns gleichzeitig Kraft tanken und steigert unser Wohlbefinden. Achtsamkeit ist also eine körpereigene Medizin, die wir selbst produzieren können.

### ***Was ist Achtsamkeit?***

Das Grundkonstrukt der Achtsamkeit stammt ursprünglich aus dem Buddhismus und gilt als innere Haltung, die jeder Meditation zugrunde liegt. Keine Sorge, du kannst auch achtsam sein, ohne zu meditieren, wenn auch die Begrifflichkeiten häufig vermischt werden. Mittlerweile wird das Konstrukt der Achtsamkeit auch in der Psychologie, konkret in der Verhaltenstherapie, angewendet und dort meist als »intensive Aufmerksamkeit« deklariert. Die Einsatzgebiete sind demnach breit gefächert, die Wirksamkeit auf Körper und Geist eindeutig belegt.

Achtsamkeit bedeutet in erster Linie, im Hier und Jetzt zu sein, den Moment bewusst wahrzunehmen, zu erleben. Und zwar mit allem, was dazugehört, mit all unseren Gefühlen, Gedanken, Sinneseindrücken, körperlichen Vorgängen und Empfindungen. Voraussetzung ist, dass wir wahrnehmen – ohne zu bewerten, zu analysieren, zu kategorisieren und zu interpretieren. Wir verweilen also auf der Gefühlsebene. Auf diese Weise schaffen wir einen Abstand zwischen Reiz und Reaktion, um das Erlebte wertfrei annehmen zu können. Die Wertungsfreiheit sorgt gleichzeitig dafür, dass wir uns nicht selbst bewerten oder sogar abwerten, sondern ganz im Gegenteil, dass wir uns achten und für uns sorgen. Achtsamkeit bedeutet, Abstand zu nehmen und gleichzeitig hier zu sein. Also den Fokus auf unser Inneres zu richten und uns gleichzeitig selbst aus der Vogelperspektive zu betrachten. Weg von all dem, was uns stört, hin zu unserer Seele, zu dem, was uns guttut und erfüllt.

Das mag für dich vielleicht erst einmal sehr esoterisch klingen, eventuell auch ein wenig abgehoben. Deshalb möchte ich an einem konkreten Beispiel verdeutlichen, wie Achtsamkeit unseren Alltag positiv verändern kann.