

Mit Zeit zur Ekstase: Slow-Sex für den Mega-Orgasmus

Frau Samel, in Ihrem neuen Buch erfahren Frauen, wie sie beim Sex mehr Ekstase, ja sogar Muttermund-Orgasmen erleben. Von diesem Höhepunkt haben wir noch nie gehört...

Kein Wunder, denn diese Art des Orgasmus kommt sehr, sehr selten vor. Dabei berührt der Penis den Muttermund, dringt manchmal sogar in ihn ein. Nur wenige Frauen, die das einmal spüren durften, reden auch über diese einzigartige Erfahrung.

Und was ist das Geheimnis, um diesen besonderen Orgasmus zu bekommen?

Ein richtiges Geheimnis gibt es nicht. Wichtig ist relaxter Sex, bei dem man sich gar nicht vornimmt, einem Höhepunkt entgegenzujagen. Sex, der eben in erster Linie entspannen soll.

Sollte uns denn nicht jede Art von Sex glücklich machen?

Schon. Aber die Realität sieht anders aus. Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich finde, dass viele Menschen eine falsche Vorstellung von gutem Sex

haben. Sie glauben, im Bett müsse es immer hardcoremäßig zur Sache gehen, so baut sich Leistungsdruck auf. Ich plädiere für „back to basics“.

Was heißt das, ganz konkret?

Dass man sich mehr Zeit nehmen soll. Der US-Sexguru David Deida zum Beispiel sagt, dass sich Frauen beim Sex erst nach etwa 40 Minuten wirklich öffnen und fallenlassen können. Erst danach kann man überhaupt eine richtige Ekstase erleben. Doch viele Männer halten so lange gar nicht durch.

Lässt sich die männliche Ausdauer irgendwie steuern?

Sexualwissenschaftler haben herausgefunden, dass das Ejakulationsbedürfnis des Mannes in den ersten 20 Minuten am stärksten ist. Sind die überstanden, hat er sich wieder besser unter Kontrolle. Also sollte man darauf verzichten, den Penis schon beim Vorspiel zu stimulieren. Besser wäre es, den gesamten Körper zu massieren, damit man vollkommen abschalten und anschließend Sex intensiver empfinden kann.

Das klingt, als bräuchte man für den Super-Sex einen halben Tag...

Mir ist durchaus bewusst, dass kein Paar die Zeit hat, sich jedes Mal stundenlang zu lieben. Aber zum Beispiel könnte man sich doch zweimal pro Monat zu einem Sex-Date verabreden und dafür ruhig drei Stunden einplanen – mit Open End.

Und wie sieht das optimale Sex-Date für stundenlange Liebesspiele Ihrer Meinung nach genau aus?

Zuerst würde ich eine chillige Atmosphäre schaffen. Weitere Accessoires sind allerdings nicht erlaubt. Toys, Pornofilmchen oder Ähnliches dürfen nicht ins Schlafzimmer. Das lenkt bei dieser Art von Sex ab. Denn hier konzentriert man sich ausschließlich auf seinen Körper und den des Partners. //



GERTI SAMEL: „SEX DER GLÜCKLICH MACHT. Wie Mann und Frau sich wieder göttlich lieben“
Scorpio Verlag, 17,99 Euro

SUPER-SEX, SELBST GEMACHT: Warum Selbstbefriedigung ein geniales Lust-Workout ist

★ DIE O-GARANTIE

Frauen, die sich regelmäßig selbst befriedigen, kommen häufiger zum Orgasmus und sind leichter erregbar. Laut einer Studie der Uni Bonn legen heute übrigens fast doppelt so viele Frauen Hand an als noch vor 30 Jahren – nämlich: 86 Prozent.

★ SWEET DREAMS

Eine kleine Solo-Runde wirkt stimulierend auf das Nervensystem, entspannt die Muskeln und wärmt den Körper. Danach schläft man wie ein Baby!

★ TURBO FÜR DIE LIBIDO

Der Self-Service sorgt dafür, dass das Lustlevel konstant bleibt. Statt Flaute im Bett gibt es also Appetit auf mehr.

★ BEAUTY-PROGRAMM

Weil die Durchblutung gefördert wird, verleiht Hand anlegen Ihrem Teint einen sexy rosigen Schimmer.

★ BESSER ALS JEDE TABLETTE

Ein Orgasmus lindert Stress, Kopfschmerzen, Regelschmerzen und sogar Muskelkater.

★ TOTAL ENTSPANNT

Beim Solo-Sex muss man nie einen Gedanken an Verhütung verschwenden. Prima!

★ LEICHTES WORKOUT

Eine Ego-Nummer verbraucht sagenhafte 150 Kalorien, trainiert nebenbei Bauch, Beine und Po sowie den Beckenboden. Und das sorgt wiederum für intensivere Orgasmen. Willkommen in der Lustspirale!

★ ENTDECKUNGSTOUR

Selbstbefriedigung hilft herauszufinden, was dem Körper gefällt. Das macht auch den Sex zu zweit besser. Lassen Sie ihn doch mal zuschauen. So lernt auch er noch etwas.

86%

der deutschen Frauen befriedigen sich regelmäßig selbst. Das sind doppelt so viele wie noch vor 30 Jahren, wie eine Studie der Universität Bonn belegt. Übrigens: Die Annahme, dass Masturbation und Sex mit dem Partner konkurrieren, ist veraltet. Sexualtherapeuten sagen: Gerade Frauen in einer glücklichen Beziehung machen es sich mit großem Genuss selbst. Und haben danach trotzdem – oder gerade deshalb! – Lust auf ihren Liebsten.