

## Den Körper kennen – Wie Sex funktioniert

(Quelle: Veronika Schmidt – Liebeslust: unverschämt und echt genießen, Kapitel 2)

„Je besser es uns als Mann und Frau gelingt, unseren Körper und die Funktion unseres Geschlechts zu kennen und damit unsere ganz eigene Erotik zu entwickeln, desto genussvolleren Sex werden wir erleben.“ (Veronika Schmidt)

### Teil 1: Erotik der Frau und des Mannes

Hinweis: Hört euch den Podcast an, anschließend beantwortet jede:r für sich die Fragen. Tauscht euch dann darüber aus.

Podcast: <https://www.dropbox.com/s/12rleyh5i78vkqx/Paarmanufaktur%20-%20Den%20K%C3%B6rper%20Kennen.mp3?dl=0>

#### Fragen:

♡ Wie gut kennst du auf einer Skala von 1-7 (7=sehr gut) dein eigenes Geschlecht (+Funktionsweise)?

1 2 3 4 5 6 7  
—————→

♡ Wie gut kennst du auf einer Skala von 1-7 (7=sehr gut) das andere Geschlecht (+Funktionsweise)?

1 2 3 4 5 6 7  
—————→

♡ Welcher Teil deines Geschlechtsorgans ist dir besonders vertraut bzw. noch besonders fremd?

.....  
.....

♡ Was war neu für dich? Was willst du dir merken?

.....  
.....

### TEIL 2: Orgasmuskunde

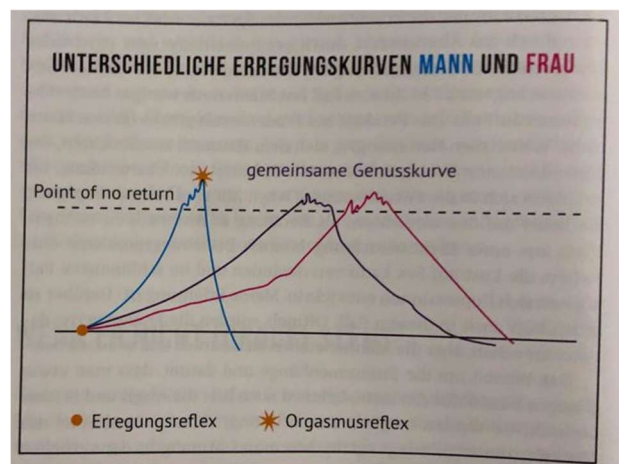
Hinweis: Lest den Text, anschließend beantwortet jede:r für sich die Fragen. Tauscht euch dann darüber aus.

Die wahrscheinlich größte Hürde zum Orgasmus besteht in der Asymmetrie zwischen der männlichen und weiblichen Erregungskurve, wie man auf der Abbildung gut sehen kann.

Während die männliche Erregung recht schnell ansteigen kann, brauchen Frauen im Allgemeinen eine gewisse Zeit um zum Höhepunkt zu kommen. Besonders bei Frauen ist diese Zeit häufig beeinflusst durch Stress, kreisende Gedanken, Sorgen etc. Auch Themen wie der Zyklus (damit zusammenhängend die Hormone), die Pille, möglicher Kinderwunsch, Angst vor Schwangerschaft haben einen großen Einfluss auf die Lust der Frau. Der gleichzeitige Orgasmus von Mann und Frau ist eine Wunschvorstellung aber kein Muss. Erreicht werden kann er dadurch, dass der/die „Schnellere“ Pausen macht und währenddessen den/die Partner\*in weiter stimuliert. Die Zeitvorstellung vom Weg zum Orgasmus ist oft stark verzerrt. Es handelt sich nicht um mehrere Stunden sondern es geht darum den

Weg auszudehnen von wenige auf viele Minuten. Ausgelöst wird der Orgasmus bei der Frau durch die Stimulation der Klitoris, der Vulva und der G-Zone. Der Orgasmus besteht dann aus Muskelkontraktionen, die bis zu 30 Sekunden andauern können und die Frau kann sogar noch in der Erregung bleiben für ein 2.Mal. Das hingegen ist beim Mann nicht möglich. Er braucht erst eine Erholungsphase. Wichtig ist für das Gelingen, dass es der Frau hilft, wenn die genitale Penetration vom Mann länger

Liebeslust: Unverschämt und echt genießen



hingezogen werden kann. Dazu muss der Mann die verschiedenen Phasen der Orgasmus und die Signale des Kommens kennen. Denn auch für ihn ist der Orgasmus intensiver, wenn er den Höhepunkt hinauszögern kann. Ist der „Point of no return“ aber erstmal überschritten, kann der Orgasmus nicht mehr zurückgehalten werden. Er muss lernen, die Zeichen des „Ladens“ und des „Abspritzen“ des Spermas zu erkennen, sodass die Zeit vor dem „Laden“ verlängert werden kann. Kurz vor dem Kommen spüren die Männer erst eine große Erregung in der Eichel und dann ein kleines Ziehen (dann ist es schon zu spät). Hinauszögern kann man es, indem man den Beckenboden entspannt, die Muskeln lockert, langsamer stimuliert und tief atmet. Das kann besonders in der Selbsterfahrung gut trainiert werden.

**Fragen:**

♡ Welche verzerrten Bilder hattest / hast du zum Thema Orgasmus oder allgemein zum Thema Sex?

.....

.....

♡ Wie bist du bisher zum Orgasmus gekommen? Wie bist du noch nie zum Orgasmus gekommen?

.....

.....

♡ Wo siehst du bei dir „Probleme“ in Bezug auf dem Weg zum Orgasmus? (z.B. Feuchtwerden, zu früh kommen, zu große Anspannung, rauszögern des Point of no return, ...)

.....

.....

♡ Was kannst du selber tun, um hier einen Schritt weiterzukommen? Was könnte dein\*e Partner\*in tun?

.....

.....

**Teil 3: Loslassen lernen: Entspannung und Anspannung**

*Hinweis: Lest den Text, schaut euch die Videos an, macht die Übung zur Beckenschaukel und beantwortet anschließend jede:r die Fragen. Tauscht euch dann darüber aus.*

Wichtig für die sexuelle Lust und Erregung ist das Loslassen (sowohl „oben“ im Kopf, als auch „unten“ im Genitalbereich).

3 wichtige Schlüssel sind:

1. Die Entdeckung des Beckenbodens
2. Die Beckenschaukel
3. Die Bauchatmung

Schaut euch für den ersten Schlüssel folgende Kurzinterviews mit Veronika Schmidt an:

Video 1: <https://lifechannel.ch/leben/genuss-kultur/tipps-trends/der-weibliche-und-der-maennliche-beckenboden-video-clip-ratgeber-serie/>

Video 2: <https://lifechannel.ch/leben/genuss-kultur/tipps-trends/der-trainierte-beckenboden-video-clip-ratgeber-serie/>

Der 2. Schlüssel, die Beckenschaukel, wird in dem nächsten Video kurz erklärt. Lasst euch drauf ein und probiert es aus.

**Fragen:**

♡ Welcher der 3 Schlüssel wird von dir/euch schon eingesetzt?

.....

♡ Was war neu für dich?

.....

.....

♡ Wie hast du dich bei der Beckenschaukel gefühlt? Könntest du dir vorstellen, sie beim Sex einzusetzen?

.....

.....

---

♡ Gibt es etwas, das ihr euch für die kommende Zeit gemeinsam vornehmen wollt?  
Was könnten konkrete Lernschritte im Bereich „Sexualität“ für euch sein?

.....

.....

.....