

Interventionen und Impulse für mehr Leichtigkeit in der Sexualität

Der Mythos vom gemeinsamen Orgasmus

Der gleichzeitige Orgasmus gilt oft als Höhepunkt einer erfüllten Sexualität. Tatsächlich ist er jedoch eher die Ausnahme als die Regel. Entscheidend ist nicht, ob beide gleichzeitig kommen, sondern ob sich beide gesehen, verbunden und lustvoll erleben.

Es kann sogar sehr erfüllend sein, den Orgasmus des Partners oder der Partnerin bewusst mitzuerleben und sich emotional oder energetisch mitfreuen – ganz ohne selbst im gleichen Moment einen Orgasmus zu haben.

Die wichtigere Frage lautet daher: **Macht es überhaupt Sinn, den gemeinsamen Orgasmus zum Ziel zu machen?**

Wir finden: eher nicht. Sobald Sexualität zu einer Leistung oder einem gemeinsamen Projekt wird, entsteht Druck. Erotik darf spielerisch sein. Wo Neugier, Leichtigkeit und Genuss im Vordergrund stehen, entsteht oft die größte Nähe.

Raus aus dem festen Skript

Viele Paare entwickeln mit der Zeit einen immer gleichen Ablauf. Das vermittelt zwar Sicherheit, kann aber auch Vorhersehbarkeit und Langeweile fördern.

Fragt euch:

- Haben wir ein festes sexuelles Skript?
- Was würden wir gerne einmal anders machen?
- Wo könnten wir unsere Komfortzone behutsam erweitern?

Spannung entsteht häufig an den Rändern der Gewohnheit. Wichtig ist dabei: **Grenzen dürfen erweitert, aber niemals überschritten werden.** Alles Neue geschieht freiwillig und im gegenseitigen Einverständnis.

Offen bleiben für neue Erfahrungen

Impulse von außen können eine Beziehung bereichern. Gespräche mit Freunden, Podcasts oder Bücher eröffnen oft neue Perspektiven.

Mögliche Inspirationen:

- einen Partnermassage-Kurs besuchen
- einen Tantra-Kurs ausprobieren



- gemeinsam einen Podcast zum Thema Sexualität hören
- neue Formen von Zärtlichkeit und Intimität entdecken
- für manche Paare kann auch der Besuch eines Swingerclubs eine Möglichkeit sein – sofern beide dies aus eigener Überzeugung möchten und sich damit wohlfühlen

Nicht jede Idee passt zu jedem Paar. Entscheidend ist, gemeinsam herauszufinden, was sich stimmig anfühlt.

Unterschiedliche Erregungskurven verstehen

Ein häufiges Missverständnis entsteht dadurch, dass Männer und Frauen im Durchschnitt unterschiedliche Erregungsverläufe haben.

Die männliche Erregungskurve – eher linear

- Die sexuelle Erregung steigt häufig relativ schnell an.
- Der Orgasmus wird meist nach wenigen Minuten erreicht.
- Nach dem Orgasmus fällt die Erregung deutlich ab.
- Es folgt eine Refraktärzeit, in der eine erneute sexuelle Erregung zunächst nur eingeschränkt möglich ist.

Die weibliche Erregungskurve – eher wellenförmig

- Frauen benötigen im Durchschnitt mehr Zeit, um sexuelle Erregung aufzubauen.
- Die Erregung verläuft häufig in Wellen, mit Plateaus und erneuten Anstiegen.
- Der Höhepunkt kann länger anhalten.
- Nach einem Orgasmus bleibt die Erregung oft bestehen, sodass – je nach Frau – auch mehrere Orgasmen möglich sein können.

Diese Unterschiede beschreiben Durchschnittswerte. Jeder Mensch erlebt Sexualität individuell. Das Verständnis für die unterschiedlichen Erregungsmuster kann jedoch helfen, Druck abzubauen und mehr Verständnis füreinander zu entwickeln.

Schlussgedanke

Die schönste Sexualität entsteht selten durch Perfektion, sondern durch Neugier, Offenheit und echte Begegnung.

Spielt miteinander. Bleibt neugierig. Sprecht offen über eure Wünsche, Unsicherheiten und Fantasien. Denn gute Sexualität beginnt oft mit einem guten Gespräch.

