

Sensory Sex: mehr als nur bis zum Orgasmus

Nach dem Trend zur Selbstfürsorge bereitet eine neue Strömung eine etwas andere sexuelle Revolution. Die Revolution ist still, nicht schrill. Sensory Sex und Sexual Mindfulness sind ihre natürlichen Geheimnisse

Eine Folgewirkung des Bestsellers „Fifty Shades of Grey“ war eine sexuelle Befreiung, wodurch sich auch die Pforten gutbürgerlicher Haushalte für wilde Fesselspiele öffneten. Handschellen, Peitschen und sogar Klebebänder aus Baumärkten wurden zu trendigen Accessoires der Liebe. Und heute? Wird es angenehm still ums Liebesleben. Analog zu Slow Food gibt es Slow Sex für die achtsame Variante ohne Erwartungs-, Zeit und Orgasmusdruck. Beim Sensory Sex geht es nicht nur um eins, sondern um die Schärfung aller Sinne. Sensory Sex bedeutet vor allem Achtsamkeit. Und sich vom traditionellen Leistungsdruck zu befreien, beim Sex „abliefern zu müssen“. Und dass nicht nur der ultimative Orgasmus das Prädikat „wertvoll“ verdient.

1. Sehen

Sie können auch mit den Augen lieben und mit Blicken nonverbale, aber äußerst sinnliche Botschaften entsenden. Trauen Sie sich, Ihren Partner oder Ihre Partnerin mit derselben Achtsamkeit und Bewunderung anzusehen wie zu Beginn der Liebe. Wenn Blicke sich treffen, können Funken sprühen. Vorausgesetzt, es sind wohlwollende oder verlangende Blicke. Liebkosen Sie mit Blicken. Und lassen Sie, bevor es beim Sensory Sex zum darauffolgenden Impuls kommt, den Blick auf Ihrem geliebten Menschen ruhen, bis dieser regelrecht vor Ihren Augen schmilzt. Wichtig: Nicht nur mit dem vollen Programm der Sexualität kombinieren – es darf auch im Alltag positiven Blickkontakt geben. Sonst sind Sie nicht blind vor Liebe, sondern blind und stumpf für die Erfordernisse der Sensory Sexualität. Gemeinsam Erotikfilme anzusehen oder die Beleuchtung zu dimmen, trägt ebenso zur positiven Stimmung bei.

2. Fühlen

Lieben Sie mit Haut und Haaren! Statt des schnöden „Rein-raus-Prinzips“ der etablierten Penetration mit der Challenge, eine möglichst hohe Quote an Stößen zu erreichen, nach dem Motto „Je länger es dauert,



desto besser der Sex“. Der ganze Körper wird in das Liebesleben eingebunden: Erfühlen, ertasten und berühren Sie die Partnerin oder den Partner und nutzen dazu den gesamten Körper als Erkundungsgebiet – nicht nur den Mund und die Geschlechtsorgane. Die Hand des Anderen sinnlich zu erfühlen oder den Fuß, einen Finger, muss nicht gleich Fetischismus sein. Es geht um Achtsamkeit und Hingabe.

3. Hören

Ob es angenehme Musik oder nur Ihre Stimme ist: Nutzen Sie die Möglichkeiten, Ihren liebsten Menschen mit akustischen Reizen zu erfreuen. Auch Geschichtenerzählen und Komplimente oder Wünsche zu flüstern ist erlaubt. Vorsicht bei zu viel Gänsehaut, das kann auch Lachgewitter (Lach-Flashes) auslösen. Nur Mut zum gemeinsamen Kichern, denn Sex muss nicht immer ernst sein.

4. Schmecken

Wer noch den Filmklassiker „Neuneinhalb Wochen“ kennt, hat es vermutlich schon probiert: Erdbeeren bei verbundenen Au-

gen naschen, Eiskrem aus dem Bauchnabel lecken, der kulinarischen Verführungskunst sind keine Grenzen gesetzt. Es gibt auch Gleitcremes in unterschiedlichen Geschmacksvarianten. Wichtig ist allemal, sich auf solch sinnliche Experimente mit der entsprechenden Neugierde einzulassen. In Verbindung mit Sensory Deprivation – dem vorübergehenden Verzicht auf Teile der Wahrnehmung, zum Beispiel des Sehens durch Augenverbinden – werden die anderen Sinne geschärft.

5. Riechen

Pheromone sind Lockstoffe, die auch im Schamhaar hängen bleiben und von dort versprüht werden. Daher keine Angst vor haarigen Begegnungen. Und schon gar kein Ekel davor im Zeitalter der Intimrasur. Aber auch „nur“ in die Halsbeuge des Partners oder der Partnerin zu riechen, an ihrem oder seinem Handgelenk oder angenehme Parfüms achtsam zu nutzen, kann anregend wirken. Raumdüfte und Massageöl sind weitere Ingredienzen eines erfüllenden Sensory-Sex-Erlebens.

Gerade das ist an Sensory Sex so revolutionär: dass er stressfrei läuft. Dann ist Ihr Liebesleben bereit für eine neue Dimension sinnlicher Erfahrungen. Und entlastet von der Besessenheit, dass alle Bemühungen nur auf eins hinauslaufen. Liebe kann mehr. 🌿

Prof. Mag. Dr. Monika D. Wogroly, Philosophin und Psychotherapeutin
Haben Sie noch Fragen?
Schreiben Sie mir bitte:
praxis@wogrolymonika.at

