



Diana Richardson & Wendy Doeleman

Cooler Sex

Das Handbuch für ein richtig gutes Liebesleben

innenwelt verlag



Inhalt

<i>Kapitel 1</i>	Was stimmt eigentlich?	Seite 10
<i>Kapitel 2</i>	Ist Sex heiß?	Seite 14
<i>Kapitel 3</i>	Was ist »Cooler Sex«	Seite 24
<i>Kapitel 4</i>	Frauensache	Seite 38
<i>Kapitel 5</i>	Männersache	Seite 60
<i>Kapitel 6</i>	Cooler Sex - ganz praktisch	Seite 76
<i>Kapitel 7</i>	10 (Un-)Wahrheiten über Sex	Seite 108
<i>Kapitel 8</i>	Cooler Sex: Ja oder Nein?	Seite 116
<i>Kapitel 9</i>	Cooler Sex und eine entspannte Beziehung ...	Seite 126



Für wen ist dieses Buch?

Cooler Sex ist ein Buch für Jugendliche und junge Erwachsene, die schon erste Erfahrungen mit Sex und Liebe gemacht haben und neugierig sind auf mehr. Es ist aber auch für alle interessant, die einfach ein paar Informationen möchten, bevor es mit dem Sex richtig losgeht.

Auf eine Reise gehen

Ein Buch über coolen Sex zu lesen, ist eine Sache, aber coolen Sex selber zu erfahren eine andere. Wenn du entdecken möchtest, worum es bei dieser Art von Sex geht, dann probier die Ideen und Übungen aus, die in diesem Buch vorgestellt werden. Einige von ihnen kannst du alleine machen, für andere brauchst du einen Partner.

Mit coolem Sex zu experimentieren ist ein Abenteuer, das nie aufhört und kein festes Ziel hat. Lass dich überraschen, was du dabei herausfindest und welche Erfahrungen du machen wirst!



Kapitel 1

Was stimmt eigentlich?





Teste dein Wissen über Sex!

Sind folgende Aussagen deiner Meinung nach richtig oder falsch?

1. Um Sex zu haben, braucht der Mann einen Ständer (Erektion). R F
2. Die Klitoris ist für die weibliche Lust am wichtigsten. R F
3. Wenn Sex gut sein soll, muss der Mann die Erektion lange halten. R F
4. Wenn Sex in einer Beziehung nach einiger Zeit langweilig wird, braucht es mehr Stimulation. R F
5. Eine enge Vagina und ein großer Penis sind die besten Voraussetzungen für maximalen Spaß beim Sex. R F
6. Beim Vorspiel geht es darum, die Erregung immer mehr zu steigern. R F
7. Wenn der Mann einen Orgasmus hat, ejakuliert er. R F
8. Wenn Sex gut sein soll, muss man sich viel bewegen. R F
9. Wenn Sex gut sein soll, müssen beide einen Höhepunkt haben. R F
10. Um Sex zu haben, muss man erregt sein. R F



Was stimmt?

Wie oft hast du „richtig“ geantwortet? Wahrscheinlich oft, denn diese Aussagen werden von vielen für wahr gehalten. Aber in diesem Buch wirst du erfahren, dass man auch auf andere Art guten Sex haben kann. Diese andere Art nennen wir „coolen Sex“. Und aus der Perspektive des coolen Sex ist es gut, einige Aussagen noch mal ganz neu zu betrachten. Obwohl sich einige Infos über coolen Sex für viele neu anhören werden, gehen sie in Wirklichkeit auf ein Jahrtausende altes Wissen zurück.





Kapitel 2

Ist Sex
heiß?



Sex ist heiß!?

Man braucht sich ja nur anzusehen, was in Videos, im Internet, auf der Straße, im Kino, in der Werbung, an der Bushaltestelle und in Magazinen dargestellt wird, oder? Überall begegnen uns halbnackte Körper, Frauen und Männer, die sich sexy in Pose werfen und das begleitet von zweideutigen Texten. Das ist natürlich nicht ohne Grund so. Für die meisten Menschen ist Sex aufregend, spannend, attraktiv, manchmal sogar im wahrsten Sinne des Wortes unwiderstehlich, und deswegen lässt sich mit Sex auch so manches Produkt gut verkaufen... denn es soll ja sexy machen.

Hot Sex

Viele Bilder und Texte, die uns begegnen, zeigen Sex, der heiß ist. Da gibt es Verführung, Stimulation, Erregung und Lust, ob mit oder ohne Geschlechtsverkehr. Fast jeder, der Sex gehabt hat, hatte heißen Sex. Dieser Sex steuert normalerweise konzentriert auf ein Ziel hin: Durch mehr und mehr Anspannung will man am Ende einen Orgasmus bekommen. Nach dieser Entladung ist die Erregung dann schnell wieder vorbei, und damit auch der Sex. Heißer Sex kann in einer liebevollen Atmosphäre stattfinden, aber auch ohne Liebe ablaufen, dann ist das Herz nicht wirklich dabei.

Die Kehrseite von heißem Sex

Heißer Sex ist für viele Menschen die Lieblingsbeschäftigung, wenn nicht in der Wirklichkeit, dann in Gedanken und Fantasien. Es zeigt sich jedoch, dass heißer Sex auch Nachteile hat. Er kann körperlich wehtun, er kann süchtig machen, er kann sowohl Angst und Traurigkeit als auch Ekel, Scham, Frustration, Wut oder Aggression auslösen.



Hier eine Liste mit Problemen und Themen, die bei heißem Sex auftauchen können. Einige davon sind weit verbreitet, andere kommen nicht so häufig vor:

- Vorzeitiger Orgasmus/vorzeitige Ejakulation
- Kein Orgasmus oder Schwierigkeiten, einen Orgasmus zu bekommen
- Besessen von oder süchtig nach Sex und Masturbation sein, mit oder ohne Pornos
- Schmerzen beim Sex (besonders Frauen)
- Wenn man in einer Beziehung ist: unterschiedliche Vorstellungen, wie oft man Sex haben will und unterschiedliche Erwartungen und Vorstellungen, wie der Sex sein soll
- Nach dem Orgasmus das Interesse am Partner verlieren
- Unterschiedlicher Meinung sein, wenn es darum geht, sich Pornos anzusehen oder „Sexspielzeuge“ zu benutzen
- Wenn man immer stärkere Reize braucht, um erregt zu werden
- Wenn der Sex mit dem eigenen Partner einen nicht mehr erregt
- Schwierigkeiten, eine Erektion zu bekommen
- Wenn die Beziehung längere Zeit besteht und beide das Interesse am Sex verlieren
- Selbst wenn man Sex mag, keine Lust auf Sex zu haben
- Sexuelle Übergriffe oder sexuellen Missbrauch erlebt haben



Einfach nur Sex?

Sex kann auf viele Arten stattfinden, ohne dass man in einer liebevollen Beziehung ist: Sex gegen Geld oder Drinks, anonymen Sex, ständig wechselnde Partner, Telefonsex, Webcamsex ...

- Findest du das gut?
- Hast du da Lust zu?
- Findest du, dass du alle Arten von Sex mögen solltest?
- Oder gibt es für dich Grenzen?



Schafft heißer Sex Nähe und Verbundenheit?

Neben der Liste oben gibt es beim heißen Sex einen weiteren Faktor, den man bedenken sollte. Viele Menschen haben heißen Sex mit jemandem, den sie mögen. Sie werden normalerweise annehmen, dass der Sex die Verbindung mit dem Partner stärkt. Unklar aber ist, ob heißer Sex, der immer auf ein Ziel ausgerichtet ist, wirklich eine Verbindung und ein Gefühl der Nähe schafft. Durch den starken Fokus auf die Genitalien und den Orgasmus, besonders in der letzten Phase des Sex, also kurz vor dem Höhepunkt, sind nämlich



beide Partner meist mehr mit sich selbst beschäftigt, als dass sie wirklich eine Verbindung miteinander haben und wirkliche Nähe miteinander erleben. Die meisten Menschen sind also kurz vor und während des Orgasmus ziemlich auf sich selbst fixiert. Es fühlt sich alles so intensiv an, dass da nicht mehr viel Aufmerksamkeit für den anderen übrig bleibt. Das zeigt sich teilweise auch darin, dass häufig die Augen dabei geschlossen sind.

Beim Orgasmus selber hast du vielleicht manchmal einen Moment, in dem du dich verbunden fühlst mit allem und mit allen. Dieses Gefühl von Einheit und Verbundenheit kann aber schnell wieder vorbeisein. Während des Orgasmus beim heißen Sex bekommst du vielleicht ein Gefühl von etwas, nach dem du dich sehnst, aber dieses Gefühl und diese Sehnsucht erfüllt sich nicht wirklich in der Tiefe und es hält auch nicht lange an.

Zwar ist es so, dass sich zwei Menschen während des Sex und danach glücklich, oder sogar selig und verbunden miteinander fühlen, aber es kommt auch vor, dass manche überhaupt keine Verbindung mehr miteinander spüren. Nicht jedem macht das etwas aus und nicht jeder bemerkt das unbedingt. Anderen fällt aber auf, dass sie ein bestimmtes Gefühl der Enttäuschung oder ein Getrenntsein spüren, während oder nach dem Sex – trotz Orgasmus. Und sie verstehen nicht, wie es zu diesem Gefühl kommen kann, wo man sich grad so nah war.

Fazit



Auf der einen Seite kann heißer Sex aufregend sein, Spaß machen und uns leidenschaftliche Momente bescheren, in denen wir intensive Lust haben, die wir genießen. Auf der anderen Seite kann man sich fragen, ob heißer Sex das Gefühl von Liebe und Nähe stärkt und eine bessere Verbindung zwischen den Partnern schafft. Denn genau danach haben die meisten von uns ja eine tiefe Sehnsucht.