Ein Hobby,
bei dem du
mit viel Spaß
deine **Kommunikation,**
Kreativität,
Attraktivität, **Empathie,**
Großzügigkeit,
Genussfähigkeit &
dein **Einfühlungsvermögen**
verbessern kannst?

..., das gut für die Gesundheit, die Gessellschaft sowie für Harmonie & Freiden ist?

Das Hobby heißt...

...Sex ... Besseren Sex, öfter haben, kann einfach sein.

Hättest du gern ein besseres Sexleben, beginnend ab heute?
Diese Seite kann dabei helfen, in dem sie eine drastische Änderung davon bewirkt, wie du über Sex nachdenkst.

Sex Coach Ruth Ramsay schlägt einen simplen *reframe* unserer Herangehensweise an Sex vor. Sie lädt zum Vergleich von Sex zu Tennis ein — ohne den Wettbewerbsanteil.

*„**Stell dir vor, du möchtest öfter und besser Tennis mit deinem Partner spielen.** Was würdest du tun? Ihr würdet über Tennis sprechen, sowohl auf als auch neben dem Feld. Ihr würdet eure Kalender hervorholen und planen, wann ihr spielen wollt. Du wärst eifrig darauf bedacht zu lernen. Vielleicht würdest du in Unterricht investieren oder kostenlose Tutorials online ansehen, oder darüber lesen. Du wärst neugierig auf Techniken, die du noch nicht ausprobiert hast. Vielleicht würdest du mit spezieller Tennisbekleidung experimentieren, oder High-Tech-Zubehör.*

An einem Tag möchtest du vielleicht ein langes, intensives Match. An einem anderen nur schnell etwas schweißtreibenden Spaß?
Ihr würdet immer wieder nachfragen: Worauf hast du heute Lust?
Wenn du körperliche Schmerzen entwickeln würdest, die dich am Spielen hindern, würdest du einen medizinischen Spezialisten aufsuchen und wärst darauf bedacht, schnell wieder auf den Platz zu kommen. Ihr würdet übereinkommen, dass das Wichtigste ist, dass ihr beide Spaß habt. Und ihr würdet bald feststellen, dass ihr öfter und besser Tennis spielt.

*So gehen die meisten Menschen ein Hobby an. Allerdings nicht ihren Sex. Die meisten von uns sprechen nie über Sex, nicht einmal mit den Menschen, mit denen wir ihn haben. Wir ziehen gewiss nicht unsere Kalender heraus und planen, wann wir es tun. Wir hoffen einfach, dass wir spontan zur gleichen Zeit Lust darauf haben und bilden uns nicht weiter. Und das meiste von dem, was uns beigebracht wurde als wir jung waren, war, was schiefgehen kann. Wenn es ein körperliches Problem gibt, sind wir verlegen. Oft gehen wir nicht zum Arzt. Wir sagen es vielleicht nicht einmal unserem Partner. Wir finden nur Ausreden, um das Ganze zu ver*meiden, oder beißen die Zähne zusammen und geben vor, es zu genießen. *Wenn wir Sex haben, tun wir in der Regel die gleichen Handlungen in derselben Reihenfolge wie seit Jahren.*

Stell dir vor, wir würden das auf dem Tennisplatz machen - wie schnell uns langweilig werden würde. Es ist also kein Wunder, dass wir es nicht tun oder nicht so genießen, wie wir möchten.

Lasst uns Sex stattdessen wie ein Hobby angehen: Lasst uns darüber sprechen, besonders mit den Menschen, mit denen wir ihn haben. Lasst uns unsere Kalender hervorholen und uns darauf freuen, ihn zu planen.

Das hat nichts mit einem Eingeständnis des Scheiterns [oder der Annahme unzureichend zu sein] zu tun! Nein, es ist eine positive, bejahende Haltung, die Sex als einen wichtigen Teil unserer vollen Leben anerkennt. Lasst uns uns weiterbilden. Suche einmal „Sex" auf einer Podcast-Plattform oder in einem Online-Buchladen und schau, was dein Interesse weckt. Stöbere auf Netflix nach Dokumentationen. Melde dich für einen Online-Kurs an [und besuche Workshops]. Du wirst erstaunt sein, was es gibt. Lasst uns immer einander fragen: Worauf hast du heute Lust? Eine lange, intensive Session oder einen schnellen, spaßigen Moment? Und lasst uns Sex nicht immer bis spät in die Nacht aufschieben! Schließlich würdest du auch nicht erwarten, zwischen Zähne putzen und einschlafen dein bestes Tennis zu spielen.

Sex als Hobby umzudeuten funktioniert in jedem Alter, Geschlecht, egal, ob wir Single sind oder einen Partner oder mehrere Partner haben, und unabhängig von unser aktuellen Erfahrungsebene. Wenn dein Leben gerade wirklich zu beschäftigt ist — vielleicht, weil du gerade eine junge Familie großziehst —, dann lass dir davon Hoffnung geben, dass wir zurückkehren können und werden. (...)

Und denke daran: Die Fähigkeiten, die wir dabei praktizieren — die Kommunikation, die Kreativität, die Empathie —, das sind dieselben Fähigkeiten, die dazu beitragen, unsere Gemeinschaften und die Welt zu einem besseren Ort zu machen.

Wie würde sich dein Leben ändern, wenn du beginnen würdest, Sex auf diese Weise zu betrachten?
Ich sporne dich an, es zu versuchen!

Vielleicht wird Sex zu deinem neuen Lieblingshobby."

— eigene Übersertzung von Ruth Ramsays — „Revamp your sex life in 6 minutes" TEDxDaltVila

Der perfekte Startpunkt zur Entfaltung

Eine Schatzsammlung von wertvollem Grundlagenwissen, Übungen, Erkenntnissen, Ideen und (Lese-)Empfehlungen.

Geeignet für:
Pubertierende und Fortgeschrittene:r, die weniger als 10 Bücher über Sex(ualität) gelesen haben