



# Komm schon, Baby!

TEXT: KATHARINA ROBIA

## REDEN IST GOLD.

„Durchs Reden kommen d'Leut zam“, heißt es. Und wenn wir „kommen“ sagen, dann meinen wir genau das, woran Sie jetzt denken. Wir haben Tipps, wie Sie Ihr Kopfkino und das Ihres Lovers richtig einheizen. Film ab!

**Oh ja, schick's mir!**  
Cool Kids wissen natürlich: WhatsApp, Snapchat und Co. sind die erklärten Kommunikationskanäle im Jahr 2019 – warum sollte es beim Dirty Talking anders sein? Sexting ist perfekt für Einsteiger; per Textnachricht lassen sich Hemmungen einfacher überwinden.

# S

Stellen Sie sich vor: Die Stimmung ist aufgeheizt, es geht gleich richtig zur Sache und ihr Lover flüstert Ihnen rau ins Ohr: „Mein Gnadenhammer ist bereit für dich, du Bitch!“ Öhm, wie bitte? Sicher ist Bettgeflüster Geschmackssache, aber wir behaupten einfach mal, dass jeder das Wort „Gnadenhammer“ sofort aus seinem Wortschatz streichen sollte.

Es sei denn, man ist Thor – der darf das (und Chris Hemsworth eigentlich auch – der darf fast alles). Abgesehen davon gilt: Gutes Dirty Talking will gelernt sein. Dann kann heißes Geflüster nämlich ganz schön Lust auf mehr machen.

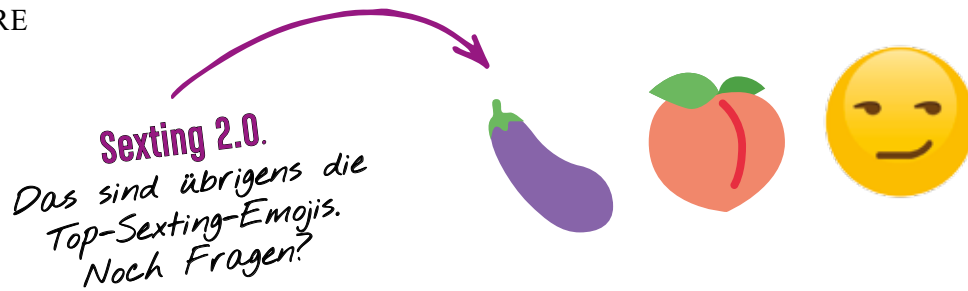
**Kopfkino an.** Die schönsten Abenteuer spielen sich im Kopf ab, wie schon André Heller wusste. Dem können wir nur zustimmen. Und jaaaaa, auch Sex beginnt im Kopf – das bestätigt Sexualberaterin Petra Steiner: „In unserem Gehirn sind unsere Erfahrungen, Vorlieben, Prägungen, gute und weniger gute Erinnerungen

und so weiter gespeichert. Bei einer sexuellen Annäherung scannt das Gehirn sozusagen über all dieses Wissen und wägt ab, ob wir sexuell aktiv werden wollen. Wenn ja, schickt es die notwendigen Botenstoffe in unseren Körper. Unser Gehirn gibt also den Kick-off.“ Okay, Zeit für Real Talk: Ehrlich gesagt fällt uns genau dieser Startschuss nicht immer ganz leicht. Wir sind nun mal keine 24-Stunden-Sexgöttinnen und oft spuken uns halt noch offene Punkte der To-do-Liste im Kopf herum oder die nervige Diskussion mit dem Nachwuchs. Oder, oder, oder. Ein heißes Hauchen am Ohr, eine kurze Andeutung auf mehr und ein sexy Versprechen bringen jedoch die ablenkenden Gedanken sofort zum Verstummen und setzen genau dort an, wo unser Sexzentrum sitzt: im Gehirn.

**Heißes Bettgeflüster.** Über Sex wird viel geredet, aber noch mehr verschwiegen, ist Paartherapeut Ulrich Clement überzeugt. Um Paare ins Gespräch zu bringen, hat er einen Fragenkatalog entworfen, der dabei helfen soll, eigene Wünsche und Bedürfnisse zu formulieren und auszusprechen: „Das indiskrete Fragebuch erlaubt eine Nutzung, die reizvoll sein kann ➤

**„Du geiles Miststück!“**  
**„WIE BITTE HAST DU MICH GENANNT?!“**

Tja, nicht jeder findet die gleichen Dinge heiß und nicht jeder steht auf richtig derbe Ausdrücke im Bett. Besser: mit dem Partner gemeinsam eine Sprache entwickeln, mit der sich alle Involvierten wohlfühlen. Einigt man sich gemeinsam auf Begriffe und Bezeichnungen, schafft das Nähe und verbindet – und macht es insgesamt leichter, beim Sex auch mal ungewohnte Worte in den Mund zu nehmen.



**MOMENT**  
*mal*

**Petra Steiner,**  
Sexualberaterin  
www.petrasteiner.at



„Dirty Talking ist vergleichbar mit dem Öffnen einer prickelnden Mineralwasserflasche: einmal Kohlensäure-Prickeln durch den ganzen Körper, bitte!“

für Paare oder solche, die es noch werden wollen. Beide Partner können sich die Fragen und Antworten hin und her reichen und so einen erotischen Dialog betreiben.“ Darin finden sich 201 Fragen zu den eigenen Vorstellungen von Liebe, Beziehung und Sex – mal zurückhaltender („Was hat dich zuletzt eifersüchtig gemacht? Wie hast du das ausgedrückt?“), mal provokanter („Was ist eine lustvolle Fantasie, die dich erregt, die du aber nie im Leben umset-

zen möchtest?“). Das Buch ist laut Clement aber kein Fragebogen, der unbedingt abgearbeitet werden muss: „Wählen Sie die für Sie interessantesten Fragen aus und übergehen Sie die, mit denen Sie nichts anfangen können oder wollen. Nicht alle Fragen sind für jeden von Bedeutung.“

**Mund auf.** Voraussetzung für Dirty Talking: Dass man grundsätzlich mit dem Bettpartner über Sex sprechen

kann. Denn wer kein einfaches „Ich möchte Oralsex“ über die Lippen bekommt, wird es auch nicht überzeugend schaffen, seinem Liebhaber sexy Fantasien ins Ohr zu flüstern. Das Problem, wie Petra Steiner erläutert: Vielen wurde von klein auf eingetrichtert, dass über Sex nicht gesprochen wird. Nun kann aber genau das den Reiz des Verbotenen und das Prickelnde am Dirty Talking darstellen: „Es nun doch zu tun, birgt die Gefahr des Verbotenen in sich

**3-PUNKT STATT G-PUNKT**

Das Problem beim Sexting: Der richtige Tonfall fehlt – und wird deshalb öfter verfehlt. Gar nicht so einfach, dass die Botschaft über Text auch unmissverständlich zweideutig ankommt. Der Trick: die Nachricht mit drei Punkten beenden, die verheißungsvoll auf mehr schließen lassen ...

*Buchtipps*

Ulrich Clement  
„Das indiskrete Fragebuch“  
Kein & Aber Verlag  
Um ca. 15,- Euro



Paartherapeut Ulrich Clement will Paare ins Reden bringen – und zwar mit seinem Fragebuch.



und das kann so richtig anheizen. Damit bringen wir unsere Hormone in Wallung, die wieder unser Gehirn in Lichtgeschwindigkeit durch den Körper schickt. Mit klarem Auftrag: Erregung!“

**Trau dich.** Wo wir auch beim Thema wären: Es mag Ausnahmen geben, für die sich Dirty Talking wie das Natürlichste auf der Welt anfühlt – meist jedoch kostet es zumindest ein bisschen Überwindung, dem Schatz versaute Geheimnisse ins Ohr zu flüstern. Aber Achtung: Auch wenn man manchmal über den eigenen Schatten springen muss, ist Authentizität oberstes Gebot! „Wichtig ist, authentisch zu bleiben“, rät die Sexualberaterin Petra Steiner: „Lieber verheißungsvoll beginnen – ‚Ich will unanständige Dinge mit dir tun!‘ – als derbe Worte aussprechen, die einen schaudern und damit gekünstelt wirken – vor allem am Anfang.“ ●

## *Bitte nicht – das geht gar nicht*

Okay, grundsätzlich muss eines klar sein: Wenn Sie beide drauf abfahren, gibt es eigentlich keine Tabus und No-Gos. Who cares, wenn Sie erst dann so richtig abgehen, wenn Sie Ihren Liebsten als „Hengst“ bezeichnen? Generell sind Tiernamen aber eher schwierig, weil trashig. Auch Billig-Porno-Gestöhne („Bück dich, Schlampe!“) kommt meist nicht so gut an. Petra Steiner rät: „Mit dem Partner oder der Partnerin im Vorfeld Wörter abklären, die absolute Abturner sind. Damit können eventuell Ängste vorweg sinken. Und auf jeden Fall: Es mit Humor nehmen und immer wieder probieren.“

FOTOS: ISTOCK/GETTY IMAGES/JUN



**GOOD MUSIC  
FOR GOOD PEOPLE**

**RADIO  
SOUNDPORTAL**