



Das kannst du von Schweizer Sexologie-Studenten über Sex lernen

Auch du kannst vom Wissen über vaginale Innenräume und Erregungssteigerung nur profitieren.

VICE Staff

März 2 2018, 2:32pm

Alle Fotos zur Verfügung gestellt

Lorena, 34



VICE: Hast du durch dein Studium ein besseres Sexleben als der Durchschnitt?

Lorena: Wir führen im Studium **Tagebuch über unseren Sexualisierungsprozess** und gehen auch in die Beratung. Dadurch habe ich eine differenziertere Wahrnehmung meines eigenen Körpers und von der Art und Weise, wie ich meine Erregung steigern. So kann ich auch mehr Vielfalt in mein Sexleben bringen.

Wie kann man die Erregung steigern, wenn man nicht als Sexologie-Student immatrikuliert ist?

Der erste Schritt ist merken, was man selbst macht: Wie ist meine Muskelspannung, wie bewege ich mich während dem Sex, während der Selbstbefriedigung. Schon so einfache Dinge wie die Bewegung des Beckens können bei der Erregungssteigerung viel ausmachen. Je näher man zum Orgasmus kommt, desto gepresster wird die Atmung bei vielen Menschen. Man kann dann einmal versuchen, tiefer und intensiver zu atmen.

Welches Learning aus dem Studium war am überraschendsten für dich?

Dass es klare Unterschiede zwischen Mann und Frau gibt. Das zeigt sich schon bei Kids: Buben spielen gerne mit Pistolen und Schwertern. Bei meinem eigenen Sohn habe ich mich gegen diese Art von Spielzeug gewehrt, im Studium habe ich aber gemerkt, dass seine Freude daran auch etwas mit dem männlichen Geschlecht zu tun hat. Buben erleben sich in phallischen Spielen in ihrer Kraft und Potenz. Männer müssen im Geschlechtsverkehr körperlich mehr "arbeiten". Das war mir vor dem Studium nicht bewusst.

Was müssen Schweizer punkto Sex dazulernen?

Diese Unlust unter Paaren, die man gerne mit gemeinsamen Herumexperimentieren zu überwinden versucht: Diese "Experimentitis" mit Peitschen oder Erotikadventskalender wird oft überbewertet. Man spricht oft über die Beziehung und die Dynamik, wenig über den Körper. Sich auf eine Berührung einlassen ist eine körperliche Aktivität, die oft vergessen geht. Es geht um aktive Aufmerksamkeit.

Und was sollten wir alle generell über Sex wissen?

Gerade für Frauen ist die Erkundung des Innenraums der Scheide zentral. Eine gute Übung, zum Beispiel bei der Masturbation ist, dass man da **mit den Fingern auf Besuch geht** und das auch mehrmals macht. Für Lernschritte sind Wiederholungen extrem wichtig. Nur so kann das ein Ort werden, mit dem man sich vertraut fühlt. Die Wahrnehmung dieses Innenraums ist sehr wichtig für die Sexualität der Frau.