

# Persönliche PDF-Datei für Nicola Döring

Mit den besten Grüßen vom Georg Thieme Verlag

[www.thieme.de](http://www.thieme.de)

## *Slow Sex:* Ein Ansatz für entschleunigte und achtsame Sinnlichkeit

DOI 10.1055/a-1832-5525

Zeitschrift für Sexualforschung 2022; 35: 97–101

Dieser elektronische Sonderdruck ist nur für die Nutzung zu nicht-kommerziellen, persönlichen Zwecken bestimmt (z. B. im Rahmen des fachlichen Austauschs mit einzelnen Kollegen und zur Verwendung auf der privaten Homepage des Autors). Diese PDF-Datei ist nicht für die Einstellung in Repositorien vorgesehen, dies gilt auch für soziale und wissenschaftliche Netzwerke und Plattformen.

### **Copyright & Ownership**

© 2022. Thieme.

All rights reserved.

Die *Zeitschrift für Sexualforschung* ist

Eigentum von Thieme.

Georg Thieme Verlag KG,

Rüdigerstraße 14,

70469 Stuttgart,

Germany

ISSN 0932-8114

Nachdruck nur  
mit Genehmigung  
des Verlags



**Thieme**

# Slow Sex: Ein Ansatz für entschleunigte und achtsame Sinnlichkeit

## Slow Sex: An Approach for Decelerated and Mindful Sensuality

Autor\*in

Nicola Döring

Institut

Institut für Medien und Kommunikationswissenschaft,  
Technische Universität Ilmenau

Schlüsselwörter

Achtsamkeit; Sexualität in Paarbeziehungen; Spiritualität;  
Tantra; weibliche Sexualität

Keywords

female sexuality; mindfulness; sexuality in couple relationships; spirituality; tantra

Bibliografie

Z Sexualforsch 2022; 35: 97–101

DOI 10.1055/a-1832-5525

ISSN 0932-8114

© 2022. Thieme. All rights reserved.

Georg Thieme Verlag KG, Rüdigerstraße 14,  
70469 Stuttgart, Germany

Korrespondenzadresse

Prof. Dr. phil. Nicola Döring  
Technische Universität Ilmenau  
Institut für Medien und Kommunikationswissenschaft  
Ehrenbergstr. 29  
98693 Ilmenau  
Deutschland  
nicola.doering@tu-ilmenau.de

### ZUSAMMENFASSUNG

Dieser Praxisbeitrag stellt den *Slow-Sex*-Ansatz vor. *Slow Sex* meint einen entschleunigten, entspannten und achtsamen sexuellen Kontakt, der keine besonderen Anstrengungen erfordert: Man muss keine Erregung mitbringen, keine neuen Techniken meistern und keine Orgasmen erreichen. Das klingt vielleicht zunächst etwas langweilig. *Slow-Sex*-Erfahrene berichten jedoch von ausgesprochen belebenden, beglückenden und verbindenden Begegnungen – und von spirituellen Erfahrungen.

### ABSTRACT

This practice-oriented article presents the *Slow Sex* approach. *Slow Sex* means a decelerated, relaxed, and mindful sexual contact that does not require any particular effort: There is no need to bring along sexual excitement, master new techniques or achieve orgasms. This may sound a bit boring at first. *Slow-Sex*-experienced people, however, tell of very invigorating, joyful and connecting encounters – and of spiritual experiences.

Der vorliegende Praxisbeitrag erklärt zunächst, was *Slow Sex* ist. Anschließend geht er der Frage nach, ob es eine *Slow-Sex*-Bewegung gibt und inwiefern *Slow Sex* wissenschaftlich fundiert ist. Neben Verweisen auf Zeitungsartikel, Bücher und Seminare stellt der Beitrag Webvideos und Webinare, Podcasts und Weblogs vor, die sich dem Thema *Slow Sex* widmen.

### Was ist *Slow Sex*?

Die Idee, Partnersexualität entschleunigt, entspannt und achtsam zu gestalten, hat ihre Wurzeln in spirituellen Lehren und Praxen wie Yoga, Tantra und Meditation. Die Namensgeberin von *Slow Sex* ist die in Südafrika geborene Diana Richardson, die seit mehr als 15 Jahren *Slow-Sex*-Retreats für Paare anbietet und über ihre Bücher und Filme bekannt geworden ist. Die heutigen Retreats, die z. B. in der Schweiz stattfinden, gestaltet sie zusammen mit ihrem

in Deutschland geborenen Mann Michael. Auf ihrer Website [www.loveforcouples.com](http://www.loveforcouples.com) stellen sich Diana und Michael Richardson mit ihrer Philosophie und ihren Angeboten vor.

Diana Richardsons erster Sexualratgeber in Buchform erschien 1999 unter dem Titel „The Love Keys. A Unique Guide to Love and Sexual Fulfillment“ (Richardson 1999). Ihren ersten Paar-Workshop unterrichtete sie 2003 in Oshos Poona Ashram in Indien. Neben Osho (bis 1988 bekannt als Baghwan) nennt sie Barry Long (2001) als wichtige Inspirationen ihrer Lehre. Als Begründerin der *Slow-Sex*-Bewegung wurde Diana Richardson mit ihren Publikationen „*Slow Sex. Zeit finden für die Liebe*“ (Richardson 2011) sowie „*Zeit für Weiblichkeit. Der tantrische Orgasmus der Frau*“ (Richardson 2021) und ihrem preisgekrönten Dokumentarfilm „*Slow Sex. Wie Sex glücklich macht*“ (Richardson 2012) weltweit bekannt. Auch ein *Slow-Sex*-Aufklärungsbuch für Jugendliche unter dem Titel „*Cooler Sex*“ (Richardson und Doeleman 2015) liegt vor.

Die Kernidee des Slow-Sex-Stils besteht darin, Partnersexualität ganz bewusst nicht heiß und leidenschaftlich zu denken und nicht auf Erregungssteigerung und Orgasmus auszurichten. Denn das führe nur zu Hektik, Stress und Leistungsdruck im Bett. Die medialen Bilder superheißer Leidenschaft seien in langjährigen Partnerschaften ohnehin im Alltag nicht aufrechtzuerhalten. An diesem vermeintlichen Idealbild festzuhalten, erzeuge Enttäuschung und Frustration. Stattdessen sollen Paare laut Slow-Sex-Philosophie einen ruhigen, regelrecht kühlen Ansatz wählen, bei dem sie nicht besonders viel tun: Eine erwartungsfreie Begegnung sei ausreichend, bei der sich die Beteiligten miteinander entspannen und atmen, offene Blicke und zarte Berührungen austauschen, den Körper spüren und den Prozess sich selbst überlassen. Besonderes Augenmerk wird auf die sanfte und bewegungsfreie Vereinigung der weiblichen und männlichen Genitalien gelegt (vorzugsweise in der Scherenstellung), wozu keine Erektion notwendig ist.

Diana Richardson (2011: 153) fasst zusammen:

„Slow Sex ist keine spezielle Technik, in der vorgeschriebene Schritte zu einem bestimmten Ergebnis führen. Es geht nicht um das, was du *tust*, sondern um das, was du *wirst*. Beim Slow Sex gehst du in dich selbst hinein und begegnest deinem Körper von innen. Im Sex wirst du langsam, weil du dein Bewusstsein veränderst; der Schwerpunkt liegt darauf, *wie* du etwas *tust*, nicht *was* du *tust*.“

Um den herkömmlichen „konditionierten Sex“ hinter sich zu lassen und den neuen Slow-Sex-Stil zu erleben, geht es also nicht um das Erlernen neuer Techniken, sondern um das Verlernen überkommener Einstellungen. Diana Richardson empfiehlt Paaren das regelmäßige Üben, mindestens ein oder zwei Mal pro Woche, am besten täglich im Rahmen eines Entspannungsrituals. Sie gibt Tipps zur Vor- und Nachbereitung und auch zum Umgang mit typischen Problemen, die darin liegen, dass sich Paare bei ihren Slow-Sex-Versuchen befangen fühlen, langweilen oder streiten, dass sie frustriert und enttäuscht sind, sich gegenseitig Vorwürfe machen oder eine Partei ständig einschläft.

Beim Slow Sex sollen die herkömmliche Lustsuche im Orgasmus und die Inszenierung Hollywood-reifer heißer Leidenschaft zurückgestellt werden. Wenn das gelinge, entstehe eine ganz andere Art von Leidenschaft und Ekstase (Richardson 2011: 231):

„Ekstase ist kein neues Ziel, das das alte Ziel des Orgasmus ersetzt. Ekstase zeigt sich erst, wenn man sich von allen Zielen verabschiedet, in die Gegenwart eintaucht und sich im unendlichen inneren Kosmos auflöst. Erinnerung dich an die drei wunderbaren Elemente des Erlebens von Glückseligkeit: Egolosigkeit, Natürlichkeit und Zeitlosigkeit. Egolosigkeit bedeutet, dass es kein Ich (mehr) gibt. Natürlichkeit heißt, sich der Intelligenz des Körpers hinzugeben, und Zeitlosigkeit, in die Gegenwart hineinzuschlüpfen und so ganz aus der Zeit herauszufallen.“

Die gemeinsame Slow-Sex-Praxis stärke nicht nur die Verbindung des Paares, sondern ermögliche auch die spirituelle Erfahrung umfassender Lebendigkeit und Liebe. Im deutschsprachigen Raum hat Eva Zurhorst einen ähnlichen Ansatz als „Soul Sex“ eingeführt (Zur-

horst 2014). Die bereits im 19. Jahrhundert vorgeschlagene „Karezza-Methode“ eines ruhigen, orgasmusfreien Geschlechtsverkehrs (Stockham 2018) wird im Zuge des Slow-Sex-Trends ebenfalls wiederentdeckt.

## Gibt es eine Slow-Sex-Bewegung?

Im Slow-Sex-Ansatz spielt die spirituelle Dimension von Sexualität eine wichtige Rolle, die in vielen anderen sexualpädagogischen und sexualtherapeutischen Ansätzen – und auch in der Sexualforschung – weithin ausgeblendet bleibt (Döring 2017: 57 f.). Der Slow-Sex-Ansatz ist also mit spirituellen Szenen aus dem Umfeld von Yoga, Tantra und Meditation eng verbunden.

Mit der Bezeichnung Slow Sex und der Idee der Entschleunigung knüpft Richardson gleichzeitig an die Entschleunigungsbewegung (*Slow Movement*) an, die sich seit den 1980er-Jahren – beginnend mit der *Slow-Food*-Bewegung als Gegenteil zur Verbreitung von Fast Food – entwickelt hat. Inzwischen existieren auch Strömungen wie *Slow Tourism*, *Slow Parenting*, *Slow Professions*, *Slow Cities*, *Slow Marketing* und *Slow Living*. Der Wikipedia-Eintrag zu „Slow Movement (Culture)“ ([https://en.wikipedia.org/wiki/Slow\\_movement\\_\(culture\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Slow_movement_(culture))) listet 25 unterschiedliche Entschleunigungsbewegungen auf, darunter auch Slow Sex. Der Entschleunigungsbewegung kommt es nicht darauf an, möglichst alles „im Schneckentempo“ zu tun, sondern der übertriebenen Hektik zu trotzen und die *richtige* Geschwindigkeit für verschiedene Aktivitäten zu finden, damit diese umfassend erlebt und genossen werden können. Eine erste kulturwissenschaftliche Publikation zu Slow Sex im Kontext von Entschleunigungsbewegungen und einer Kultur der Langsamkeit liegt vor (Barratt 2013). Dieser Beitrag weist auf die subversiven Aspekte einer langsamen Sinnlichkeit (*slow sensuality*, *slow fucking*) hin.

Ob bereits von einer dezidierten Slow-Sex-Bewegung gesprochen werden kann, ist unklar. Sichtbar ist in jedem Fall ein nennenswertes öffentliches Interesse an dem Thema. Presse und Fernsehen berichten ausführlich: Die Frauenzeitschrift „Freundin“ (Freundin Redaktion 2021) informiert ebenso wie beispielsweise das Nachrichtenmagazin „Focus“ (Focus online 2019), die Wochenzeitung „Die Zeit“ (Husmann 2015) und „Die Süddeutsche“ (Waechter 2022). Auch Deutschlands reichenweitenstärkste Tageszeitung „Bild“ berichtet seit zehn Jahren begeistert immer wieder über Slow Sex: Von „Slow Sex‘ macht Paare glücklich“ (Bild 2012) bis „Slow Sex – Die Super-Kombi aus Liebe und Sex“ (Heyne 2019).

Gleichzeitig mehren sich die Vertreter\*innen dieses Ansatzes, die Slow-Sex-Kompetenzen in Kursen und Coachings vermitteln. Im deutschsprachigen Raum agieren – in der Tradition von Diana und Michael Richardson – unter anderem folgende Lehrerinnen und Lehrer:

- Angela und Christoph Kraus offerieren Seminare und Coaching im Bereich Slow Sex ([www.achtsam-lieben.de](http://www.achtsam-lieben.de)).
- Ela und Volker Buchwald leiten Frauen- und Paarseminare zu Slow Sex ([www.einfach-liebe.de](http://www.einfach-liebe.de)).
- Hella Suderow und Christian Schumacher bieten Frauen-, Männer- und Paarseminare zu Slow Sex an ([www.paarweise.info](http://www.paarweise.info)).
- Yella Cremer offeriert ein Online-Kursangebot zu Slow Sex ([www.liebelauschen.de](http://www.liebelauschen.de)).

International ist noch Nicole Daedone zu nennen, deren stark rezipiertes Slow-Sex-Buch (Daedone 2011) im selben Jahr wie das erste Slow-Sex-Buch von Diana Richardson erschien. Nicole Daedone empfiehlt *Orgasmic Meditation* (sog. OM-Ansatz) als Paar-Praxis: Im Zuge einer möglichst täglichen Partnerübung werden die weiblichen Genitalien und insbesondere die Klitoris 15 Minuten lang sanft in gleichmäßig kreisenden Bewegungen berührt und dabei achtsame Entspannung und Verbundenheit erlebt. Entgegen der etwas missverständlichen Bezeichnung geht es auch beim OM-Ansatz als Variante des Slow Sex nicht um zielgerichtete Suche nach herkömmlichen Orgasmen, sondern um ein ganzheitliches sinnliches Erleben, das als die neue Form des Orgasmus definiert wird. Im achtsamen Umgang mit Körperlichkeit und partnerschaftlicher Verbundenheit ähneln sich die Ansätze von Richardson und Daedone, nur dass bei Richardson vaginale Penetration und bei Daedone klitorale Massage im Zentrum steht.

## Ist Slow Sex wissenschaftlich fundiert?

Achtsamkeitsbasierte Verfahren haben in den letzten Dekaden in der westlichen Welt einen großen Aufschwung erfahren und sind mittlerweile fest etabliert. Nicht zuletzt, weil ihre Wirksamkeit vielfach empirisch nachgewiesen werden konnte. Das gilt beispielsweise für Therapieansätze wie ACT (*Acceptance Commitment Therapy*) oder auch für Anti-Stress-Trainings wie MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*). Im Kontext der Sexualtherapie werden achtsamkeitsbasierte Verfahren seit rund zehn Jahren eingesetzt und evaluiert. Die führende Forscherin in diesem Bereich ist Lori Brotto (Brotto 2018; Brotto et al. 2008). Eine Metaanalyse weist anhand von elf Studien (die meisten von Lori Brotto) mit  $N = 449$  Patientinnen auf die Wirksamkeit von MBT (*Mindfulness Based Therapy*) bei sexuellen Funktionsstörungen von Frauen hin (Stephenson und Kerth 2017). Eine narrative Literaturübersicht basierend auf 17 Einzelstudien beschreibt verschiedene achtsamkeitsbasierte Interventionen (u. a. von Lori Brotto) für die Sexualtherapie von Frauen mit Erregungsstörungen und berichtet ebenfalls positive Effekte (Mize 2015).

Im Unterschied zu wissenschaftlich fundierten achtsamkeitsbasierten Interventionen ist der Slow-Sex-Ansatz in der Tradition von Richardson mit seinen spirituellen Elementen bislang nicht evaluiert und spielt auch in der wissenschaftlichen Fachliteratur so gut wie keine Rolle. Das Slow-Sex-Buch von Nicole Daedone wurde zumindest einmal im „Journal of Sex & Marital Therapy“ wohlwollend besprochen (Snyder 2012).

Welche Erfahrungen Paare sammeln, wenn sie Slow-Sex-Kurse besuchen oder Slow-Sex-Bücher und -Artikel lesen, ob und inwiefern sie die Slow-Sex-Praxis kurz- oder langfristig in ihren Alltag integrieren und wie sich dies auf ihr individuelles Befinden und die Paarbeziehung auswirkt, ist unbekannt. Auch wissen wir wenig über die möglicherweise teils ähnlichen, teils differenten Erfahrungen von Frauen und Männern mit dem Ansatz, der führend von Frauen ausgearbeitet und gestaltet wird und die Bedürfnisse von Frauen besonders im Blick hat. Öffentlich verfügbar sind lediglich die begeisterten Zeugnisse der Slow-Sex-Trainer\*innen selbst sowie vereinzelte Zitate von Kursteilnehmenden, die zu Marketing-Zwecken publiziert werden oder in Online-Foren und Online-Produktrezensionen auftauchen. Zum Slow-Sex-Buch (Richardson 2011) finden

sich auf Amazon.de überwiegend positive Besprechungen, aber auch kritische Stimmen:

„Kann es so einfach sein? Ohne Leistungsdruck als Mann, wie lange halte ich durch, wie oft kann ich usw., einfach zu lernen entspannten langsamen genussvollen Sex zu haben. Ja. Und meine Frau liebt es. Sprich wir tasten uns ran, sehen es nicht so dogmatisch. Doch diese Art des Liebens hat uns als Paar noch nähergebracht.“

„Gut, für mich ist zu viel Esoterik mit im Spiel, einer Sache der ich nichts abgewinnen kann. Aber dies schmälert nicht die Aussage, die das Buch liefert. Wir sollten uns einfach mehr Zeit beim Sex lassen. Was am Anfang einer Partnerschaft noch erregend ist – die schnelle Nummer – wird in einer längeren Beziehung schnell langweilig und als Last empfunden.“

„Ich habe das hochgelobte Buch gekauft, in der Hoffnung, praktisch anwendbare Hinweise für ein erfülltes Liebesleben zu finden. Leider war ich gleich in Kapitel 2 völlig abgeschreckt durch die Äußerung der Autorin, sie habe ‚statt der gewohnten fünf bis sechs Stunden‘ Liebesakt 21 Tage mit ihrem Liebhaber im Bett verbracht [Richardson 2011: 29]. Ich habe das Buch erst aus der Hand gelegt und dann doch gelesen. Ich konnte jedoch nur punktuell nützliches für mich rausziehen. Mein Eindruck ist, dass es hier spirituell verpackt auch wieder nur um sexuellen Hochleistungssport geht, nur am anderen Ende des gewohnten Leistungsspektrums – länger, langsamer, ekstatischer anstatt schneller und öfter. Im Alltag ist das wohl nur umsetzbar, wenn man sonst nichts zu tun hat. Schade.“

## Webvideos und Webinare zu Slow Sex

Für die sexualbezogene fachliche Weiterbildung sind Webvideos nützlich, vor allem um Vorträge von und Interviews mit Fachleuten und Stimmen von Beteiligten zu hören (Döring 2018a). Die Begründerin der heutigen Slow-Sex-Bewegung, Diana Richardson, erklärt ihre Philosophie einer entschleunigten und achtsamen Sexualität in dem TEDx-Vortrag „The Power of Mindful Sex“ (<https://www.youtube.com/watch?v=oqyW35EMLuM>) und in einem ausführlichen Interview mit der Hebamme Kiria Silke Vandekamp (<https://www.youtube.com/watch?v=SSt-LH7Czka>), in dem neben achtsamem Sex auch achtsame Geburt behandelt wird. Auch alle anderen im Abschnitt zur Slow-Sex-Bewegung genannten Slow-Sex-Fachleute sind mit Vorträgen und Interviews auf YouTube vertreten, die sich mit einfacher Namenssuche finden lassen.

Im Unterschied zu Webvideos sind Webinare stärker didaktisch aufbereitet. Sie enthalten meist Videos und ergänzen diese um Hintergrundmaterialien, Übungsaufgaben, Foren und Chats zum Austausch zwischen Lehrenden und Lernenden (Döring 2018b). Der Slow-Sex-Online-Kurs von Yella Cremer ([www.liebelauschen.de](http://www.liebelauschen.de)) besteht aus kurzen Video-Lektionen, die Hintergründe erklären, Übungen anleiten und auf Stolpersteine hinweisen. Paaren wird empfohlen, sich über mehrere Wochen hinweg zu Slow-Sex-Übungen zu verabreden. Zum Kurs können individuelle Online- und Offline-Beratungen hinzugebucht werden.

## Podcasts und Weblogs zu Slow Sex

Podcasts sind vor allem als serielle Audiosendungen beliebt, die nebenbei oder unterwegs auf dem Smartphone angehört werden. Sie behandeln oft sexuelle Themen, die der fachlichen Weiterbildung nützen können (Döring 2018c). „Von Slow Sex zu Einfach Liebe“ (<https://einfach-liebe.de/2018/06/27/slow-sex/>) ist eine Folge aus dem Podcast von Ela und Volker Buchwald, in der sie erzählen, wie sie den Slow-Sex-Ansatz selbst bei Diana und Michael Richardson gelernt haben und wie sie heute damit arbeiten. Der Sexpodcast von der Wochenzeitung „Die Zeit“ hat 2018 unter dem Titel „Zusammen sein statt nur dabei“ (<https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2018-04/entspannung-bett-slow-sex-achtsamkeit-sexpodcast>) eine Folge dem Slow Sex gewidmet.

Weblogs sind die ältesten und vergleichsweise am besten erforschten Formen des sexualbezogenen Selbstpublizierens im Netz (Döring 2019). In dem Weblog von Ela und Volker Buchwald (<https://einfach-liebe.de/blog/>) wird monatlich ein neuer Eintrag geboten, behandelt werden Probleme wie Zeitmangel und Empfindungsmangel oder auch Tipps für Stellungen und mehr Selbstverantwortung in der Sexualität.

## Diskussion und Fazit

Der Slow-Sex-Ansatz stellt gängige Vorstellungen von Partnersexualität infrage und bietet eine alternative Herangehensweise, insbesondere für die Zielgruppe der heterosexuellen Langzeitpaare mit sexueller Unzufriedenheit. Bücher und umfassende Online-Materialien sowie mehr oder minder kostspielige Offline- und Online-Kurse stehen zur Verfügung. Für Fachkräfte aus dem pädagogischen und therapeutischen Bereich kann es nützlich sein, den Slow-Sex-Ansatz kennenzulernen, um ihn im Ganzen oder in Auszügen in die praktische Arbeit zu integrieren. Für Sexualforschende mag es interessant sein, den Ansatz zum Anlass zu nehmen, spirituelle Dimensionen des Sexuellen stärker empirisch zu untersuchen sowie in Kooperation mit den Anbietenden die Slow-Sex-Kurse hinsichtlich ihrer Wirksamkeit zu evaluieren.

Der Slow-Sex-Ansatz hat natürlich auch seine Grenzen. So scheint er eine Offenheit für spirituelle Themen und Praxen zu erfordern und ist deshalb für esoterikkritische Personen vermutlich schwer zugänglich. Auffällig ist auch die starke Fokussierung auf Paarübungen, die Singles weitgehend ausschließt. Langsamer und achtsamer Solosex kommt weniger zur Sprache. Die Popularisierung von Slow Sex – wie von Achtsamkeit generell – geht mit spürbarer Kommerzialisierung einher. Und schließlich sind die sozialen Dynamiken der entsprechenden Gruppen und Communitys kritisch im Auge zu behalten, da hier ungesunde Abhängigkeitsverhältnisse rund um die Leitungsfiguren und starker Gruppendruck entstehen können. Diverse Fälle von sexuellen Grenzverletzungen sind zumindest aus Yoga-, Tantra- und Achtsamkeitsszenen bekannt (z. B. Black 2020; Dadon und Choedron 2019) und das ehemalige Unternehmen „OneTaste“ von Nicole Daedone wird aufgrund sektenähnlicher Verhältnisse und mutmaßlich krimineller Aktivitäten vom FBI untersucht (Brown 2021).

Auch der teilweise ausschließliche Fokus auf Heterosexualität mag irritieren. So sind die Slow-Sex-Retreats der Richardsons und der Buchwalds ausdrücklich nur für „heterosexuelle Paare“ geeignet. Die Polarität zwischen „der Frau“ und „dem Mann“, zwischen

„männlichen Qualitäten“ und „weiblichen Qualitäten“ spielt in der Philosophie des Ansatzes eine große Rolle. Diana Richardson (2011: 236 f.) stellt gar im Anhang ihres Buches die „wahren“ männlichen Qualitäten (z. B. Mut, Kraft, Klarheit, Wildheit) tabellarisch den „wahren“ weiblichen Qualitäten (z. B. liebevoll, geduldig, hingebungsvoll, empfindsam) gegenüber. Im Einklang mit der eigenen Männlichkeit bzw. Weiblichkeit zu sein und innerhalb der Partnerschaft die Mann-Frau-Polarität zu betonen, ist nach Tantra-Lehre wichtig für Lebendigkeit und Wohlbefinden (Richardson 2021). Doch der Rückgriff auf derart starre, tradierte Geschlechterrollen mag auf manche Menschen eher abschreckend und unerotisch wirken, schließt nicht zuletzt trans\*, inter\*, genderqueer oder queer identifizierte Personen aus. Das gilt auch für die Grundannahme des Ansatzes, dass die „natürliche“ Ausdrucksform körperlicher Liebe die vaginale Penetration mit dem Penis ist. Hier ist der Slow-Sex-Ansatz von Daedone (2011), der anstelle der vaginalen Penetration die kitorale Massage empfiehlt, auch nur bedingt flexibler.

Ein letzter Kritikpunkt bezieht sich auf die Positionierung des Slow-Sex-Ansatzes gegenüber den vielfältigen anderen sexuellen Ausdrucksformen. Hier wird oft dichotomisiert und hierarchisiert: Herkömmlicher „konditionierter Sex“ sei leistungs- und zielorientiert, auf den (männlichen) Orgasmus fixiert, am Porno orientiert und letztlich unbefriedigend, wenn nicht schmerzhaft: „rein-raus-danke-das-war's“-Sex (Richardson 2011: 27). Slow Sex dagegen sei in jedem Fall die bessere Alternative. Bei allem Verständnis für offensives Marketing des eigenen Ansatzes ist es doch enttäuschend, dass die ansonsten propagierte Philosophie der Ganzheitlichkeit hier so schnell dualen Pauschalbewertungen (Slow Sex immer gut, anderer Sex immer schlecht) geopfert wird.

Warum können neben der Slow-Sex-Praxis nicht auch andere sexuelle Praxen etwa aus der Queer-Szene, der sexpositiven feministischen Szene oder der BDSM-Szene und nicht zuletzt auch der gute alte Routinesex oder Quickie als legitime sexuelle Ausdrucksformen anerkannt werden? Vereinzelt weisen Slow-Sex-Angebote darauf hin, dass man die Slow-Sex-Praxis durchaus mit anderen Praxen kombinieren dürfe. Dann liegt es letztlich an den Übenden selbst, inwiefern sie sich die Freiheit nehmen, Ideen abzuwandeln und ihre eigene Version von Slow Sex zu finden, die bei Bedarf offener und flexibler ist, als es die Lehrmeinungen propagieren.

## Interessenkonflikt

Die Autorin gibt an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

## Literatur

- Barratt BB. Sensuality, Sexuality and the Eroticism of Slowness. In: Osbaldiston N, Hrsg. Culture of the Slow. Consumption and Public Life. London, UK: Palgrave Macmillan 2013
- Bild. Die Entdeckung der Langsamkeit. „Slow Sex“ macht Paare glücklich. Bild 05.11.2012. [Als Online-Dokument: <https://www.bild.de/unterhaltung/erotik/sex-und-liebe/die-entdeckung-der-langsamkeit-26991658.bild.html>]
- Black S. Yoga, Sexual Violation and Discourse: Reconfigured Hegemonies and Feminist Voices. Aust Fem Stud 2020; 35: 277–292

- Brotto LA. *Better Sex through Mindfulness: How Women Can Harness the Power of the Present to Cultivate Desire*. Vancouver: Greystone Books 2018
- Brotto LA, Basson R, Luria M. A Mindfulness-Based Group Psychoeducational Intervention Targeting Sexual Arousal Disorder in Women. *J Sex Med* 2008; 5: 1646–1659
- Brown M. Inside the Multi-Million Dollar Orgasm Cult Endorsed by Hollywood. *The Telegraph* 21.04.2021 [Als Online-Dokument: <https://www.telegraph.co.uk/women/life/inside-multi-million-dollarorgasm-cult-endorsed-hollywood/>]
- Dadon T, Choedron KT. Silent No More! Critical Review of Sexual Exploitation in Buddhist Practice— A Monastic Perspective. In: *The Proceedings of the 16th Sakyadhita International Conference on Buddhist Women*. New Horizons in Buddhism. June 23, 2019 – June 28, 2019. Blue Mountains, Australia. San Diego, CA: Sakyadhita International Association of Buddhist Women 2019; 36–40 [Als Online Dokument: [https://www.sakyadhita.org/\\_files/ugd/4c9e8a\\_c74034336dd6433dab84923a8578040a.pdf#page=44](https://www.sakyadhita.org/_files/ugd/4c9e8a_c74034336dd6433dab84923a8578040a.pdf#page=44)]
- Daedone, N. *Slow Sex: The Art and Craft of the Female Orgasm*. New York, NY: Grand Central Life & Style 2011
- Döring N. Männliche Sexualität im Digitalzeitalter: Aktuelle Diskurse, Trends und Daten. In: *Stiftung Männergesundheit, Hrsg. Sexualität von Männern. Dritter Deutscher Männergesundheitsbericht*. Gießen: Psychosozial 2017; 39–75
- Döring N. Sexualbezogene Online-Fortbildung für Fachkräfte: Webvideos. *Z Sexualforsch* 2018a; 31: 175–185
- Döring N. Sexualbezogene Online-Fortbildung für Fachkräfte: Webinare und andere E-Learning-Kurse. *Z Sexualforsch* 2018b; 31: 295–304
- Döring N. Sexualbezogene Online-Fortbildung für Fachkräfte: Podcasts. *Z Sexualforsch* 2018c; 31: 385–395
- Döring N. Sexualbezogene Online-Fortbildung für Fachkräfte: Weblogs. *Z Sexualforsch* 2019; 32; 100–106
- Focus online. Alltag entschleunigen. Kann die Beziehung retten: Warum Sie Slow Sex ausprobieren müssen. *Focus online* 24.10.2019 [Als Online-Dokument: [https://www.focus.de/familie/eltern/familie-heute/einfach-besser-leben-grosse-sex-studie-zeigt-darauf-stehen-die-deutschen-wirklich-im-bett\\_id\\_8278164.html](https://www.focus.de/familie/eltern/familie-heute/einfach-besser-leben-grosse-sex-studie-zeigt-darauf-stehen-die-deutschen-wirklich-im-bett_id_8278164.html)]
- Freundin Redaktion. Mit „Slow Sex“ guten Sex lernen: So geht's. *freundin* 25.12.2021 [Als Online-Dokument: <https://www.freundin.de/liebe-slow-sex/>]
- Heyne J. Coach-Ehepaar plaudert aus dem Bettkästchen. *Slow Sex – die Super-Kombi aus Liebe und Sex*. *Bild* 03.06.2019 [Als Online-Dokument: <https://www.bild.de/bild-plus/unterhaltung/erotik/erotik/slow-sex-die-perfekte-kombination-aus-liebe-und-sex-62370312,view=conversionToLogin.bild.html>]
- Husmann W. *Slow Sex: Kann ein Quickie achtsam sein? Die Zeit* 18.06.2015 [Als Online-Dokument: <https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2015-06/sexualitaet-achtsamkeit-hier-und-jetzt>]
- Long B. *Sexuelle Liebe auf göttliche Weise*. Saarbrücken: MB 2001
- Mize SJS. A Review of Mindfulness-Based Sex Therapy Interventions for Sexual Desire and Arousal Difficulties: From Research to Practice. *Curr Sex Health Rep* 2015; 7: 89 – 97
- Richardson D. *The Love Keys. A Unique Guide to Love and Sexual Fulfilment*. Rockport, MA: Element Books 1999
- Richardson D. *Slow Sex. Zeit finden für die Liebe*. München: Integral 2011
- Richardson D. *Slow Sex. Wie Sex glücklich macht. Der neue Stil des Liebens*. [DVD]. Köln: Innenwelt 2012
- Richardson D. *Zeit für Weiblichkeit. Der tantrische Orgasmus der Frau*. 21. Auflage. Köln: Innenwelt 2021
- Richardson D, Doleman W. *Cooler Sex. Das Handbuch für ein richtig gutes Liebesleben*. Köln: Innenwelt 2015
- Snyder S. A Review of “Slow Sex: The Art and Craft of the Female Orgasm”. *J Sex Marital Ther* 2012; 39: 195–197
- Stephenson KR, Kerth J. Effects of Mindfulness-Based Therapies for Female Sexual Dysfunction: A Meta-Analytic Review. *J Sex Res* 2017; 54: 832–849
- Stockham AB. *Karezza. A Guide to Sexual Mysticism, Magic, and Creativity*. St. Paul, MN: New Grail 2018 [1896]
- Waechter J. „Slow Sex hat etwas sehr Meditatives“. *Süddeutsche Zeitung Magazin* 14.01.2022 [Als Online-Dokument: <https://sz-magazin.sueddeutsche.de/liebe-und-partnerschaft/intimitaet-interview-methode-91112>]
- Zurhorst EM. *Soul Sex: Die körperliche Liebe neu entdecken*. München: Arkana 2014