

„Besorg's mir!“

Bei solchen Sätzen leiden Sie unter akuter Sprachlähmung? Sexcoach Vanessa del Rae verrät, wie Sie beim Dirty Talk den richtigen Ton treffen. Und bekommen, was Sie wollen

Der beste Zeitpunkt, um über sexuelle Vorlieben zu sprechen, ist nach dem Sex – in diesem Moment ist man sehr verbunden.

DIRTY TALK IST SEXY – UND WICHTIG. Wie könnte man dem Partner schöner von den eigenen sexuellen Wünschen und Fantasien erzählen? Wären da bloß nicht die Hemmungen. Und die Befürchtung, sich vielleicht zu technisch anzuhören („Ein bisschen mehr von oben!“). Damit der Sextalk diesen Namen auch verdient und nicht an, sagen wir mal, eine Pizzabestellung erinnert, haben wir Sexpertin Vanessa del Rae (sensuality-school.com) aus Berlin gefragt, wie wir Erotik wörtlich nehmen können.

* UMFRAGE VON JOLIE UND FUN FACTORY (FUNFACTORY.DE) UNTER 1000, DEUTSCHLAND

Überwinden Sie Hemmungen

Der erste Tipp von del Rae hat so gar nichts mit Sex zu tun: „Für Dirty Talk braucht es Mut“, sagt sie. „Und den kann man trainieren: Wenn Sie z. B. beim Shoppen etwas ausprobieren, fragen Sie jemanden vor der Kabine, ob es hübsch an Ihnen aussieht. Oder: Wenn Sie abends ausgehen, fragen Sie einen Mann nach der Uhrzeit. Sie werden merken, dass es Ihnen nach ein paar Wochen leichter fällt, Fremde anzusprechen.“ Diese offene Kommunikation wird Ihnen auch beim Sextalk helfen.

Außern Sie Wünsche und Fantasien im richtigen Moment

Sie haben sexuelle Bedürfnisse, die Ihr Partner (noch) nicht erfüllt? „Der beste Zeitpunkt, um darüber zu sprechen, ist NACH dem Sex“, so del Rae. „Dann ist man sehr verbunden. Wichtig ist, sich immer positiv auszudrücken.“ Also nicht: „Ich mag es nicht, wie du meine Brüste anpackst!“, sondern: „Ich liebe es, wenn du meine Brustwarzen reizt.“ Wollen Sie bestimmte Wünsche lieber subtiler verpacken? „Erzählen Sie, eine gute Bekannte würde dieses und jenes praktizieren. So können Sie unauffällig seine Reaktion abchecken.“ **Absolutes No Go:** „Davon zu berichten, was Sie mit Ihrem Ex alles angestellt haben.“

Finden Sie Ihre Sprache

Sie denken, dirty muss deftig sein? Nicht wirklich. „Zweideutigkeit ist oft reizvoller. Viele Paare mögen derbe

Paare sollten nicht nur ihre eigene Paarsprache haben, sondern auch ihr eigenes Dirty-Talk-Vokabular. Denn was einem nicht über die Lippen kommt, ist auch nicht passend.

25,6%
der Männer und Frauen macht Dirty Talk an.*

Sprache wie „Fick mich härter“ nur, wenn sie kurz vor dem Orgasmus sind.“ Generell gilt: „Wenn Sie etwas nicht über die Lippen bringen, sind die Worte offenbar nicht passend für Sie.“ Zum Vorspiel bietet es sich an, Fantasien zu schildern, die gar nicht zwingend in die Tat umgesetzt werden müssen. Ein Paar sollte nicht nur seine eigene Paarsprache haben, sondern auch ein eigenes Dirty-Talk-Vokabular. Del Rae: „Dafür lasse ich die Teilnehmer meiner Seminare gerne eine Liste mit Synonymen für Worte wie Penis, Geschlechtsverkehr, Busen und Vagina erstellen. Netter Nebeneffekt ist, dass im Schlafzimmer auch gelacht wird. Das entspannt und verbindet.“

Geben Sie den Ton an

Wussten Sie, dass Menschen in Gesprächen nur zu sieben Prozent auf den Inhalt achten, aber zu 93 Prozent auf Tonfall und Körpersprache? Das heißt für Ihren Dirty Talk: Atmen Sie in