

Raus mit der  
**Sprache** –  
über

**Sex reden**



Fehlende Worte,  
gesellschaftliche Zwänge,  
unklare Bedürfnisse: Warum  
fällt es uns so schwer, über Sex  
zu reden? Stattdessen benötigen  
wir eine neue Gesprächskultur  
im Schlafzimmer – für erfüllte  
Beziehungen und mehr  
Leidenschaft.

Ich gebe es zu: Obwohl ich sonst nicht auf den Mund gefallen bin, fehlen mir beim Thema Sex oft die Worte. Das hat sicher mit meiner Erziehung zu tun. Als Seconda bin ich in einem Haushalt aufgewachsen, in dem meine südländischen Eltern zwar eine offene Gesprächskultur pflegten – aber nur bis zu einem gewissen Punkt. Wenn es um Sexualität ging, wurde geschwiegen oder herumgealbert. Es war wie ein Tanz um den heissen Brei, bei dem niemand wirklich den Mut hatte, das Thema direkt anzusprechen. Stattdessen wurden dumme Witze gemacht, die mir das Gefühl gaben, dass Sex etwas ist, über das man besser nicht ernsthaft diskutiert. Für mich war das oft verwirrend und hinterliess den Eindruck: Über Sex zu sprechen geht irgendwie nicht «normal».

### **Zwischen Biologie und Vulgärem: Wo ist die normale Sprache der Lust?**

Meine eigene Aufklärung erfolgte daher vor allem durch das «Bravo-Heftli» – genauer gesagt durch Dr. Sommer und viele Gespräche mit meinen Freundinnen. Wir kauften die Zeitschrift zu viert, lasen sie gemeinsam und tauschten sie aus. Es war ein geheimes Ritual, bei dem wir uns gegenseitig halfen, Antworten auf Fragen zu finden, die uns unsere Eltern nicht geben konnten oder wollten. Ich lernte viel über meinen Körper und über Beziehungen, aber eines blieb: das Gefühl der Sprachlosigkeit.

Was mir besonders schwerfiel? Die Sprache selbst. Entweder gab es klinisch-biologische Begriffe wie «Vagina» oder «Penis», die kalt und distanziert wirkten, lächerliche Bezeichnungen wie «Wienerli» und «Weggli», die mich peinlich berührten, oder vulgäre Ausdrücke wie «F\*tze» oder «Schw\*nz», die mich einfach nur abtörnten. Wo waren die Worte, die sich gut anfühlten? Die Worte, die Lust ausdrückten, ohne peinlich, obszön oder kindisch zu wirken? Ich habe sie vermisst – und lange nicht gefunden.

Als junge Frau war ich zwar selbstbewusst genug, um meine Grenzen zu setzen und meine Bedürfnisse nonverbal auszudrücken. Aber es fehlten mir die Worte, um klar und direkt zu kommunizieren. Besonders unangenehm fand ich es, wenn Jungs in einer groben oder kindischen Sprache über Körperteile und Sexualität sprachen – als wäre das alles nur ein Spielplatz für pubertäre Machtkämpfe. Es nervte mich, dass ich nicht einfach und natürlich sagen konnte, was ich wollte und was ich brauchte.

### **Meine Söhne, meine Lehrmeister: Eine neue Generation bricht Tabus**

Heute sehe ich eine deutliche Veränderung – nicht nur bei mir selbst, sondern auch in der Gesellschaft und besonders bei meinen Kindern. Meine Söhne wachsen in einer Welt auf, in der Offenheit über

Sexualität viel selbstverständlicher ist. Sie können die Dinge beim Namen nennen, ohne rot zu werden oder herumzustottern. Das liegt sicher auch daran, dass mein Mann und ich von Anfang an einen offenen Umgang mit dem Thema gepflegt haben. Bei uns wird nichts totgeschwiegen – auch nicht am Familientisch. Und ja, manchmal bringen meine Jungs Begriffe ins Gespräch, bei denen mir kurz die Luft wegbleibt. Aber genau das ist gut! Sie zeigen mir neue Perspektiven auf und helfen mir, meine eigene Sprachlosigkeit Stück für Stück zu überwinden.

Natürlich spielt auch die Gesellschaft eine Rolle: Der Aufklärungsunterricht ist heute offener gestaltet als früher, und die sozialen Medien bieten Zugang zu Informationen und Diskussionen rund um Sexualität – vom Konsens bis hin zur Enttabuisierung von Schamthemen. Natürlich gibt es auch Inhalte, die mir manchmal zu direkt sind (man höre sich nur gewisse Songtexte an!), aber insgesamt empfinde ich diese Entwicklung als positiv. Es braucht eine klare Sprache für klare Bedürfnisse – denn nur so können wir Grenzen setzen und Wünsche formulieren.

### **Generationen im Wandel: Von Sprachlosigkeit zur offenen Kommunikation**

Interessanterweise zeigt sich hier ein Generationenwechsel: Studien bestätigen den positiven Effekt einer offenen Kommunikation: Paare oder Familienmitglieder, die offen über Sexualität sprechen können, berichten von einer besseren emotionalen Bindung und einem erfüllteren Leben. Es scheint also tatsächlich so zu sein: Über Sex zu reden, macht nicht nur Beziehungen besser – es hilft uns auch dabei, uns selbst besser kennenzulernen.

### **Es ist nie zu spät, über Sex zu reden**

Aber eines bleibt: Wenn es wirklich zur Sache geht – sei es im Gespräch mit meinem Partner oder in der Diskussion mit Freunden –, neige ich immer noch dazu zu verstummen. Vielleicht ist das ein Überbleibsel aus meiner Jugend oder einfach eine persönliche Eigenart. Aber ich arbeite daran. Denn ich weiss: Über Sex zu reden ist wichtig – für Beziehungen, für das Selbstbewusstsein und für das eigene Wohlbefinden.

Und mal ehrlich: Warum sollte man sich schämen? Wir reden doch auch über Essen oder Sport – warum also nicht über Lust? Vielleicht braucht es manchmal Mut oder ein Glas Wein (oder zwei), aber am Ende lohnt es sich immer. Denn je mehr wir sprechen – offen und ehrlich –, desto weniger bleibt unausgesprochen. Und genau darum geht es: Raus mit der Sprache!

# «Wir brauchen ein Wörterbuch der Lust.»

**Warum tun wir uns schwer, über unsere sexuellen Wünsche zu sprechen?**

*Ganz einfach: Wir haben keine Wörter dafür! Es beginnt schon sehr früh: Als Kinder lernen wir die Wörter für Körperteile wie Kopf, Arme und Beine. Alles hat einen Namen, nur die Genitalien nicht. Wir sagen einfach «da unten» oder wenden unangenehm klingende Verniedlichungen wie «Schnäbi» und «Schnäggli» an. Für die Funktion der Genitalien haben wir erst recht keine Worte. Inzwischen gibt es zwar Sexualexperte in der 5. und 6. Primarklasse, aber das kommt zu spät. In diesem Alter ist es den Kindern bereits peinlich, darüber zu reden. So bleibt es dann ein ganzes Leben. Das fehlende Vokabular ist eines der Grundprobleme, warum wir nicht lernen, über Sex zu sprechen, sondern lieber Ausweichstrategien wählen.*

**Sexualtherapeutin Dania Schiftan bringt auf den Punkt, weshalb es uns schwerfällt, über Sex zu reden, und wie wir das ändern können.**

© FOTO: MIRJANA KLJUKA

## Wie können wir die fehlenden Wörter erlernen?

So banal das Problem ist, so banal ist auch die Lösung: Wir müssen unseren Genitalien und ihren Funktionen einen Namen geben und anfangen, darüber zu reden. Es braucht etwas Biologie, um herauszufinden, was wir alles «da unten» haben und was wir mit Vagina, Vulva und Penis alles machen können. Dann empfehle ich, sich vor den Spiegel zu stellen und die Worte laut zu wiederholen, bis sich der Mund daran gewöhnt.

## Das reicht?

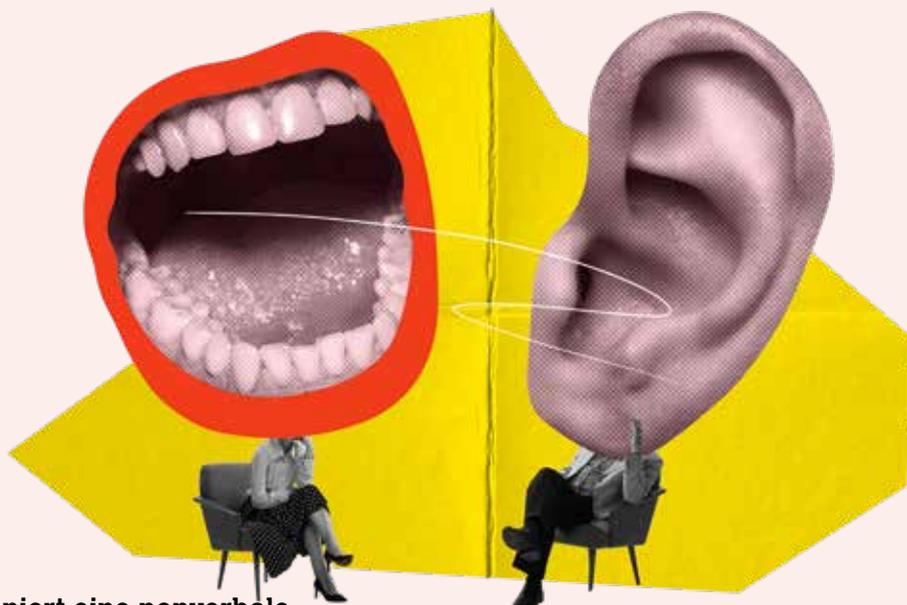
Das ist der erste Schritt. Danach müssen wir unsere Körperteile, Bedürfnisse und Gefühle besser kennenlernen, herausfinden, was uns gefällt und was wir unangenehm finden. Je besser wir wissen, was wo ist, wie es sich anfühlt und was wir empfinden, desto besser können wir in einem nächsten Schritt mit unseren Partnern darüber reden.

## Fällt es Männern einfacher, über Genitalien und Sex zu reden, als Frauen?

Es gibt schon Unterschiede. Männer sehen und halten ihren Penis täglich in den Händen und reden oft über seine Funktionalität. Für sie ist dieser Körperteil nichts Spezielles, viele sind sogar stolz darauf, finden ihn schön. Das ist toll! Frauen hingegen haben keinen wirklichen Grund, ihre Genitalien ständig anzuschauen oder zu berühren – wenn, dann eher im Verborgenen. Da Schönheit aber erst durch Betrachtung, Gewohnheit und Vertrautheit entsteht, sagen Frauen oft, ihre Vulva sei nichts Schönes. Das ist schade. Das schafft Ablehnung und erhöht die Hemmschwelle, darüber zu sprechen.

## Erschweren auch gesellschaftliche Vorstellungen die Kommunikation?

Auch für die Gesellschaft ist es selbstverständlicher und akzeptierter, dass Männer über Genitalien und Sex reden. Die etwas ältere Generation hat zwar gelernt, dass Sex auch für die Frau stimmen muss, aber sie hat auch mitbekommen, dass es für den Mann schon «wichtiger» ist. Wenn eine Frau sexuell unbefriedigt ist, ist es weniger «schlimm» als umgekehrt. Diese althergebrachten gesellschaftlichen Vorstellungen erschweren die Kommunikation.



## Funktioniert eine nonverbale Kommunikation als Ausweichmanöver?

Die Gefahr bei allem Nonverbalen ist, dass es zu Missverständnissen kommen kann. In meiner Praxis höre ich oft: «Ich habe ihm schon so oft ein Zeichen gegeben, aber er hat es nicht kapiert.» Was aber funktioniert: Wenn wir unsere Partner buchstäblich an die Hand nehmen, sie führen, ihnen zeigen, was uns gefällt. Aber auch bei der nonverbalen Kommunikation dürfen wir nicht davon ausgehen, dass unsere Partner von sich aus richtig deuten können, was uns gefällt, wenn wir es ihnen nicht explizit zeigen.

## Bringt es etwas, mit einem Therapeuten über Sex reden zu lernen?

Absolut! Für alle anderen Kommunikationsprobleme besuchen Menschen Kurse. Sexuelle Kommunikation ist genauso wichtig, also warum sollten wir uns da nicht weiterentwickeln? Als Therapeutin kann ich eine Art Lehrerin oder Übersetzerin sein. Ich helfe, die «Lustsprache» zu erlernen und unterstütze Paare dabei, konstruktiv über Sex zu sprechen und aus dem Kritikmodus herauszukommen. Wir müssen über das Gewünschte reden, nicht darüber, was der Partner falsch macht. Ich sage dann immer: Lernt, vom Käse zu sprechen, nicht von den Löchern!

Jedenfalls stelle ich in meiner Praxis fest, dass die meisten Partner auf die Bedürfnisse des anderen eingehen wollen, aber oft ratlos sind. Sie sagen: Ich würde ja gern tun, was er/sie will, aber ich weiss einfach nicht, was das ist. Und manchmal ist es sogar so, dass die Person selbst gar nicht genau weiss, was sie will, und es deshalb auch nicht ausdrücken kann. Und damit sind wir wieder am Anfang: Man muss sich selbst erst einmal richtig kennenlernen!

## SEX-TALK LEICHT GEMACHT – DIE WICHTIGSTEN TIPPS

- Nehmen Sie das Thema ernst. Wir haben alle nur ein Leben, es ist nicht egal, ob wir Freude am Sex haben oder nicht.
- Lernen Sie den Sex-Wortschatz.
- Stellen Sie sich vor den Spiegel und üben Sie, die Wörter auszusprechen.
- Lernen Sie sich selbst kennen. Erkunden Sie sich, streicheln Sie sich, genießen Sie es.
- Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Partner, mit Ihrer Partnerin.
- Nehmen Sie Ihren Partner bei der Hand. Lernen Sie führen. Zeigen Sie explizit, was Sie wünschen.
- Reden Sie vom Gewünschten, nicht von dem, was Ihnen nicht gefällt.

# Offenheit im Bett – Wie Gespräche über Sex unsere Beziehungen stärken

**Céline Olivier (48) ist Sexologin. Sie lebt mit ihrem Mann eine Beziehung, die durch ehrliche Gespräche über körperliche und emotionale Bedürfnisse wächst – und beweist, dass Vertrauen und Neugier auch nach 20 Jahren noch Leidenschaft entfachen können.**

«Mir fällt es leicht, offen über Sexualität zu sprechen. Ich habe keine Hemmungen, zu sagen, worauf ich gerade Lust habe, was mich an- oder abturnt, wie ich berührt werden möchte – oder eben nicht. Der Alltagsstress kann ein echter Lustkiller sein, und selten haben mein Mann und ich zur gleichen Zeit das Bedürfnis nach Nähe oder Sex. Oft hat einer von uns mehr Lust als der andere. Ich teile auch meine Gedanken, wie ich

meinen Körper gerade wahrnehme und was emotional bei mir los ist. So fühlt sich mein Mann nicht zurückgewiesen oder frustriert. Er versteht, dass meine Unlust nichts mit ihm zu tun hat, sondern mit mir selbst. In solchen Phasen reicht es uns auch, nur zu kuscheln und zu küssen, um unsere Intimität zu stärken.

Dass ich so offen darüber reden kann, verdanke ich meinen Eltern. Sie waren mir in vielerlei Hinsicht Vorbilder. Als Kind habe ich jeden Sonntag mit meiner Mutter oder mit meinem Vater gebadet. Ich habe sie nackt beobachten und Fragen stellen können. Meine Mutter hat sich auch nie versteckt, wenn sie ihre Tage hatte, und so wusste ich früh, was mich in der Pubertät erwarten würde. Es war für mich immer klar: Das gehört zur normalen Entwicklung, und es gibt keinen Grund zur Scham. So sollte es auch mit der Sexualität sein – sie ist Teil unseres Menschseins. Diese Offenheit prägt mich bis heute – auch in meiner Ehe.

Als ich meinen Mann vor 20 Jahren kennenlernte, haben wir nicht explizit über sexuelle Wünsche gesprochen. Im Vordergrund stand zunächst, unsere Beziehung zu festigen. Mit der Zeit haben wir unsere Sexrituale bewusst gestaltet. Was sich aber verändert hat, ist die Motivation für unsere Paarsexualität. Nachdem wir eine gewisse Stabilität erreicht hatten, haben wir festgestellt, dass wir unterschiedliche Antriebe haben: Während ich mich vor allem nach emotionaler Nähe sehne, genießt mein Mann eher die sinnlich-körperliche Seite unserer Intimität. Ich habe mit der Zeit gelernt, meinen eigenen Körper besser zu spüren, um auch diese Form der Nähe wertzuschätzen.

Anfänglich war es auch für uns herausfordernd, offen über gewisse The-

men zu sprechen – aber mit der Zeit haben wir eine gemeinsame Sprache gefunden. Entscheidend war die gegenseitige Bereitschaft, einander zuzuhören und Neues auszuprobieren. Mit den Jahren kommt mehr Gelassenheit und Selbstsicherheit. Man kennt sich selbst besser, hat weniger Angst vor Bewertung – das erleichtert die Kommunikation enorm. Nach 20 Jahren Beziehung haben sich unsere Körper sichtbar verändert – wir sind älter geworden. Attraktivität in einer langjährigen Beziehung ist viel mehr als nur das Aussehen: Vertrautheit, das gemeinsame Erlebte, geteiltes Lachen, der Blick, der genau weiss, wie es dem anderen geht. Es sind kleine Gesten, Rituale, die Art, wie wir uns halten, berühren, zuhören. Das Vertrauen hat eine sinnliche Qualität – und das macht uns füreinander auf eine neue Weise attraktiv.

Auch wenn ich gerade mit Symptomen der Perimenopause kämpfe, sehe ich in dieser Phase des Lebens eine grosse Chance für die Beziehung und die Paarsexualität: Wenn man sich offen austauscht, kann Sexualität in dieser Lebensphase genauso – oder sogar noch erfüllender – sein als in jüngeren Jahren. Denn jetzt dürfen wir uns erlauben, etwas egoistischer zu sein – im positiven Sinne, d. h. mehr auf die eigene Körperwahrnehmung zu achten und Mut haben, etwas Neues auszuprobieren, um sich selbst und seine Sexualität neu zu entdecken.»



© FOTO: Z.V.G.

**Céline Olivier:**  
«Gespräche über Liebe, Lust und gelebte Sexualität sind sexy.»

Jess Sigerist: «Reden beim Sex zerstört nicht die Stimmung – im Gegenteil – reden ist sexy.»

## FÜR UNVERKRAMPFTE SEX-TALKS

Vagina und Penis sind Ihnen zu sachlich, Schnäbi und Schnäggli zu kindisch, Muschi und Schwanz zu vulgär? Es gibt mehr Wörter für «da unten», die zum Reden über Sex anregen:

- **Fürs beste Stück des Mannes:** Prachtexemplar, Glücksstab, Zauberstab, der kleine Lord, der Chef
- **Fürs beste Stück der Frau:** Lustgarten, Zaubergrotte, Venus-Hügel, Oase, Schloss der Göttin
- **Für wohlgeformte Rundungen bei Frau und Mann:** Kuschelkissen, Freudenspender, die Zwillinge, Wonnepropfen, Wohlfühlzone
- **Wenn es prickelnd wird:** Orkan, Lustexplosion, Feuerwerk, Lust-Lawine, Gefühls-Gewitter, das grosse Finale
- **Für den Akt:** miteinander schlafen, Sex haben, sich lieben, sexen

Lassen Sie sich vom sexuellen Wortschatz von Klaus Heer inspirieren: [klausheer.ch/Medien/Wortschatz%20Homepage%20.pdf](http://klausheer.ch/Medien/Wortschatz%20Homepage%20.pdf)



© FOTO Z.V.G.

Jess Sigerist (38) ist queere:r Sex Educator, nicht-binärer Elternteil und polyamouröse:r Aktivist:in. They schildert, wie klare Fragen und offene Gespräche über Lust die Intimität fördern und die Beziehung stärken.

«Als queere Person habe ich die Herausforderung, aber auch den Vorteil, mich viel aktiver mit meinem Begehren auseinanderzusetzen, als wenn dieses der Norm entspricht.

Stehe ich eigentlich auf Männer oder auf Frauen? Wie haben zwei Menschen mit Vulva Sex miteinander? Wie date ich, wenn meine eigene Geschlechtsidentität weder eindeutig weiblich noch männlich ist? Das sind Fragen, mit denen ich mich im Verlauf meines Lebens auseinandergesetzt habe.

Ich habe schon als Teenager gemerkt, dass die Welt der monogamen, heterosexuellen Beziehungen nicht zu mir passt. Seit bald zwanzig Jahren lebe ich in alternativen Beziehungsformen, wo mehrere sexuelle und/oder Liebes-Beziehungen gleichzeitig stattfinden dürfen. Polyamourös zu leben, erfordert viel Kommunikation zwischen den Partnern und Partnerinnen. So habe ich über die Jahre gelernt, meine Bedürfnisse immer klarer zu spüren und zu formulieren. Während des Sex zu sprechen, fällt vielen Menschen anfangs schwer, auch weil wir lernen, dass es die Stimmung ruiniert. Ich finde, das Gegenteil ist der Fall!

Je mehr wir miteinander reden, desto mehr sind wir im Kontakt und wissen, was der anderen Person gefällt. Aktiv Konsens einzuholen, schafft Sicherheit und Vertrauen und ist mega hot. Was gibt es Schöneres, als wenn jemand sein Begehren für dich formuliert? Man kann dabei ganz klein anfangen, versuche mal, bei jedem Schritt aktiv zu fragen: «Darf ich dich küssen?», «Darf ich dein T-Shirt hochschieben?» und so weiter.

Wenn man es normalisiert, darüber zu sprechen, getraut man sich irgendwann auch, Wünsche und Fantasien zu äussern, die man bisher für sich behalten hat. Sexualität ist ein lebenslanges Lernfeld für mich. Ich bin jetzt 38 und ich habe gerade wahnsinnig tollen Sex. Und ich freue mich auf alles, was noch kommt! Es ist nie zu spät, etwas Neues auszuprobieren – im Gegenteil, es wäre ja schade, wenn wir irgendwann alles entdeckt hätten, was es zu entdecken gibt!»

Rita Angelone

In der nächsten Ausgabe:

**DER KULT UMS ESSEN –**

*Hat Essen seine Sinnlichkeit verloren.*