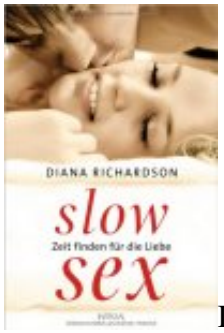
Slow Sex

Wenn eine Idee reif ist, drängt sie zur Realisation. Es lässt sich immer wieder beobachten, das unterschiedliche Ansätze einer Entwicklung zur gleichen Zeit das Licht der Welt erblicken. So war es auch beim Thema "Slow Sex". Innerhalb weniger Wochen sind in 2011 zwei Bücher mit dem gleichen Titel erschienen, die die Thematik sehr unterschiedlich angegangen sind: "Slow Sex - Zeit finden für die Liebe" von Diana Richardson und "Slow Sex - The Art and Craft oft the Female Orgasm" von Nicole Daedone.

So unterschiedlich wie die beiden Bücher - eines beschäftigt sich vorwiegend mit dem "Stillen Sex", das andere mit der "Orgasmischen Meditation" - ist auch das Spektrum der Themen rund um Slow Sex. Slow Sex ist keine fest definierte Methode, sondern eine Einstellung, eine Bewusstseinsveränderung, die über verschiedene Wege erreicht werden kann. Auf der körperlichen Ebene ist Slow Sex eine genitale Vereinigung in Stille über einen längeren Zeitraum.

Slow Sex im deutschsprachigen Raum



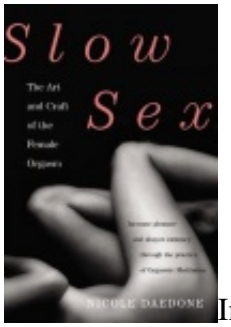
Der Begriff "Slow Sex" wird im deutschsprachigen Raum meist mit der Autorin und Seminarleiterin Diana Richardson verknüpft, weil ihr o. g. Buch und das gleichnamige Video im Veröffentlichungszeitraum auf einen aufnahmebereiten Markt und viel Interesse in den Medien stieß. Genauer betrachtet ist das SlowSex-Buch eigentlich eine Zusammenfassung der Ideen und Thesen aus ihren früher erschienen Titeln Zeit für die Liebe, Zeit für Weiblichkeit und Zeit für Männlichkeit ist.

In diesen Büchern hat Diana Richardson viele wichtige Grundlagen des bewussten Liebens erläutert, wie z.B. die Polaritäten bei Mann und Frau, die positiven Pole und die Schlüssel der Liebe. Sie selbst bezieht sich auf die Ideen von Barry Long (Sexuelle Liebe auf göttliche Weise), Osho und dem Tantra.

Zentrale Themen des Slow Sex nach Diana Richardson sind körperliche und geistige Bewusstheit beim Sex, das Eingehen auf die speziellen Bedürfnisse von Mann und Frau, die Aufhebung der Orgasmusfixierung und eine genitale Vereinigung in Stille über einen längeren Zeitraum.

Etwas kritisch sehen wir, dass im deutschsprachigen Raum der Begriff Slow Sex häufig nicht als eine allgemeine Beschreibung von langsamen und bewusstem Sex in all seinen Schattierungen verstanden wird, sondern als Methodenbezeichnung mit einem direkten Bezug auf Diana Richardson. Unbestreitbar ist ihre wichtige Rolle bei der Beschreibung und Entwicklung wichtiger Grundlagen für den stillen und tantrischen Sex. Es ist aber nur ein - wenn auch wichtiger - Aspekt des Slow Sex.

Slow Sex im emglischsprachigen Raum



Im englischsprachigen Raum wird der Begriff Slow Sex in seiner eigentlichen Bedeutung verwendet, nämlich für langsamen Sex in allen Variationen. Wenn auf Bücher oder Personen Bezug genommen wird, dann meist auf Nicole Daedone und ihr Buch Slow Sex - The Art and Craft oft the Female Orgasm in dem sie die Orgasmic Meditation beschreibt. Diese unterscheidet sich allerdings vollkommen vom Ansatz, den Diana Richardson vertritt. Während Richardson sich überwiegend auf tantrische Erkenntnisse bezieht, ist Daedones Methode eher ein Orgasmustraining für die Frau, das vom EMO - Extendet Massive Orgasm beeinflusst ist.

Slow Sex ist ein Aspekt des Bewussten Sex

Für uns ist Slow Sex, also langsamer und stiller Sex, ein Aspekt des bewussten Sex. Eine Form des Liebesspiel, bei dem es um Bewusstseinveränderung hinsichtlich der Sexualität, um die bewusste Wahrnehmung der sexuellen Energie, um Achtsamkeit, um Entspannung und das Eingehen auf die Bedürfnisse des Partners/der Partnerin geht. Eine ausführliche Beschreibung findet ihr in unserem Artikel "Die Kunst des bewussten Liebens".

Wir kennen und schätzen die Arbeit und die Bücher der beiden Autorinnen, sind aber der Ansicht, dass beide nur einen Aspekt des Slow Sex, also des bewussten Liebens behandeln. Wir selbst verwenden deshalb den Begriff "Bewusstes Lieben" als übergeordnete Bezeichnung für alle Methoden, die mehr Bewusstheit ins Liebesspiel bringen. In unserem Seminar "Himmlisch Lieben für Paare - die Kunst des bewussten Liebens" orientieren wir uns in erster Linie am Alltag in Paarbeziehungen und greifen dabei auf alle Konzepte und Methoden des bewussten Liebens zurück, die hilfreich sind.

Copyright der Bilder:
© Ralf Lieder (eine Verwendung dieser Bilder außerhalb dieser Seite ist nicht erlaubt)