

[schliessen](#) ✕

Verführen ist lernbar: Unsere Autorin hat es bei einer Churer Sexologin getestet

Acht Frauen, eine Sexologin und die Frage: Wie bringt man frischen Wind ins Schlafzimmer? Unsere Autorin hat sich getraut und einiges über Lust in einer Partnerschaft und sich selbst gelernt.

Romina Kranz 27.05.25 - 19:00 Uhr **Graubünden**



Klärungsbedarf: Die Sexologin Agnes Silvani erklärt Romina Kranz, wie Paare aus einer Sexflaute kommen.

Bild: Suela Tuena

Zwei Wochen hatte ich nun Zeit, die zahlreichen Erkenntnisse zu verdauen, die ich bei meinem ersten Besuch bei der Sexologin Agnes Silvani hatte. Ob ich eine spannende Erfahrung seitdem gemacht habe? Tatsächlich. Silvani hat im ersten Kurs erzählt, dass das weibliche Geschlechtsteil rund 20 Minuten braucht, bis es voll einsatzbereit ist. Das kann ich nun bestätigen. Du glaubst es nicht? Dann probier es doch selbst einfach einmal aus.



ABO Ein Selbstversuch

Lust auf Lust: Wie der Kurs einer Sexologin in Chur intime Geheimnisse enthüllt

Vagina oder Vulva? Unsere Autorin war sich sicher, den Unterschied zu kennen, bis sie im Sexologie-Kurs einer Bündnerin landete. Was folgte, war ein Aha-Moment nach dem anderen.

14.05.2025

Auch wenn ich nun weiss, dass der Kurs da ist, um die sexuelle Gesundheit zu fördern, die Kommunikation in Beziehungen zu verbessern und Intimität neu zu entdecken, bin ich trotzdem ziemlich nervös. Dieses Mal sind wir sogar acht Frauen, die sich mit dem Thema Lust und Unlust in einer Partnerschaft beschäftigen wollen.

Du willst mehr darüber wissen? Dann schau dir doch gern das Video an:

Video: Suela Tuena



YouTube

Ein Tier, das meine Lust symbolisiert und mein Fauxpas

Da in diesem Kurs zwei neue Frauen anwesend sind, starten wir wieder mit einer kleinen Vorstellungsrunde.

In der Mitte unseres Sitzkreises sind haufenweise kleine Tierfiguren positioniert. Davon sollen wir uns ein Tier aussuchen und erklären, warum wir dieses Tier mit unserer persönlichen Lust verbinden.

Entschlossen greife ich zu einem Delfin. «Ich habe mir den Delfin ausgesucht, weil ich mit ihm Vertrauen, Loyalität und Verspieltheit verbinde», erkläre ich den anderen Teilnehmerinnen.



Tierische Lust: Romina Kranz sucht sich den Delfin als Symbol für ihre Lust aus und hält ihn strahlend in die Kamera.

Bild: Suela Tuena

Als ich zu Hause meinem Lebenspartner erzähle, dass ich mir den Delfin ausgesucht habe, kann er sein Lachen kaum noch zurückhalten. Leicht verärgert schaue ich ihn an. «Delfine sind total asozial, was das Sexleben angeht. Die vergewaltigen sich fast gegenseitig», erklärt er mir lachend. Plötzlich wird mir ganz heiss und ich merke, wie mein Gesicht schlagartig errötet. Klasse, denke ich mir. Auch wieder etwas, das ich nicht wusste. Ich scheine ja ein ganz gutes Händchen für gefährliches Halbwissen zu haben, wenn es um das Thema Sex geht. Gut, dass ich nun von einer Sexologin aufgeklärt werde.

Die absoluten Stimmungskiller

Wer schon länger in einer Beziehung ist oder war, kennt das Phänomen der Unlust bestimmt. Wenn nicht, dann freue ich mich für dich. Denn irgendwann kann es selbst in der besten Beziehung gut möglich sein, dass im Schlafzimmer nur noch geschlafen wird.



Fleissig am Schreiben: Während die Sexologin Agnes Silvani erklärt, notiert sich unsere Autorin viele Punkte.

Bild: Suela Tuena

Wenn sich beide Parteien bei diesem Punkt einig sind, ist das überhaupt kein Problem. Schwierig wird es allerdings, wenn eine Person die körperliche Nähe sucht und die andere Beziehungsseite absolut keine Lust verspürt. Über einen längeren Zeitraum kann das an so mancher Beziehung ganz schön nagen. Eine Person fühlt sich vielleicht nicht begehrt und gesehen, die andere Person fühlt sich gezwungen. Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, dass das ganz schön belastend sein und zu grossen Diskussionen führen kann.

Aber wo geht die Lust denn eigentlich hin? Klassiker sind Stress, Sorgen und Monotonie, so die Sexologin. Auch wenn sich das Liebesspiel im Schlafzimmer vertraut anfühle, könne es auf lange Sicht doch auch langweilig werden. Das kann auch ich bestätigen. Die Lust verkriecht sich immer mehr und die Diskussionen gewinnen mehr Raum.

Das Verführen üben

Wer glaubt, nicht verführen zu können, dem würde Silvani wohl entgegen: «Verführen kann man lernen.» Und genau das üben wir hier im geschützten Rahmen der Gruppe. Eine Teilnehmerin wirft einen Vorwurf wie «Wir machen immer das Gleiche im Bett» in den Raum, die anderen dürfen sich in der Kunst der Verführung ausprobieren.

Dieser Vorwurf hängt einen Moment in der Luft, und ich spüre, wie er etwas in der Gruppe auslöst. Monotonie – ein leiser Frust, den offenbar viele kennen. Einige Frauen nicken, andere blicken nachdenklich zu Boden. «Wie können wir diesen Vorwurf jetzt ins Verführen übersetzen?», fragt Silvani in die Stille hinein.

«Ich habe da etwas gelesen, das ich gern einmal mit dir ausprobieren würde. Hättest du Lust?», frage ich in die Runde. Kaum ausgesprochen, schnellen zwei Hände nach oben. Silvani und eine andere Teilnehmerin rufen fast im Gleichklang: «Ja, sofort!» Wir lachen gemeinsam, das Eis ist gebrochen. Doch was macht diese Einladung so wirkungsvoll?

Meine Stimme klang plötzlich anders, wärmer, weicher. Auch meine Haltung hatte sich verändert: einladend, aber geheimnisvoll. In diesem Moment waren es nicht nur meine Worte, die mit den anderen Teilnehmerinnen flirteten, sondern mein ganzer Körper.

Gerade das Verführen könne frischen Wind in die Beziehung bringen und den Druck auf beiden Seiten abbauen, erklärt Silvani.

Einfach mal ausgiebig knutschen

Ausserdem sei es wichtig, die eigenen Bedürfnisse gut zu kennen, betont Silvani. Oft gehe es gar nicht um den klassischen Penis-in-Vagina-Verkehr. Manchmal sehnen sich Menschen einfach nach Zärtlichkeit, Nähe und echter Verbundenheit. Dinge, die mit einer sinnlichen Umarmung, Kuscheln oder sogar ausgiebigem Knutschen erreicht werden können, so die Sexologin.

Ob und wie ich mein Verführungstalent und mein Knutschverhalten zu Hause weiterentwickeln kann, wird sich zeigen. Sicher ist nur: Ich war nie ein Delfin und werde auch nie einer sein. Für den dritten und letzten Teil meiner Erlebnisreise mit der Sexologin bleibe ich weiterhin offen und lasse mich gern von Silvani und den anderen Teilnehmerinnen überraschen.



Graubuenden



Graubuenden

**ABO** Graubuenden

Regierungspräsident Caduff fährt für die Jugend BMX – und sollte aufpassen, dass er nicht stürzt

Der Mitte-Politiker Marcus Caduff hat einen Instagram-Hype ausgelöst. In einem inszenierten Video macht er BMX-Sprünge und will die Jugend für Politik begeistern. Achtung, Klischeefalle!

Nicht nur Brienz und Blatten im Wallis: Diesen Standorten in Graubünden drohen auch Bergstürze

Blatten im Wallis wurde evakuiert, Brienz/Brinzauls soll vielleicht ganz aufgegeben werden. In Graubünden gibt es weitere Ortschaften und Infrastrukturen, die durch Bergstürze gefährdet sind. Das ist aber nicht die grösste Gefahr. Ein Fachmann ordnet ein.

Radikale Abholzung in Fanas: «Einfach nur hässlich» oder «zwingend notwendig»?

In Fanas wurden kürzlich aussergewöhnlich viele Bäume gefällt. Das gefällt nicht allen. Trotzdem hat die Aktion offenbar ihre Gründe.