

FUN • FEARLESS • SEX

Aus alt mach neu

Man muss nicht gleich
den Lover tauschen,
um auch in Langzeit-
beziehungen sexuelle
Abenteuer zu erleben

GLEICHER WIE BESSER



NEUERSEX

Alles wie immer und trotzdem aufregend und anders? Geht. Vorausgesetzt, Sie nutzen Ihren K-Punkt richtig – für sensationell gute Rollenspiele



Es passiert den heißesten Pärchen. Nach ein paar Jahren raunt man einander immer seltener zu: „Ich will dich! Sofort! Jetzt! Hier!“ Man kennt den Partner zu gut, um dauerhaft scharf auf ihn zu sein. Hat ihm Kübel neben das Bett gestellt und ihn knatternd Pupsen gehört. Der Reiz des Neuen: weg. Laut Journalist und Autor Daniel Bergner sei die Monogamie daran schuld, sie sei ein Lustkiller. In seinem Buch „Die versteckte Lust der Frauen“ belegt er diese These auch mit Studien. Sein Fazit: Vor allem Frauen sind nach ein paar Jahren gelangweilt, sehnen sich nach Abwechslung im Bett. Aber es gibt eine gute Nachricht: Mit etwas *Aaaction!* zieht der Reiz des Neuen in Langzeitbeziehungen wieder ein. Ohne gleich den Kerl wechseln zu müssen.

Denn was Dauer-Partnerschaften (inklusive Sexleben) unter anderem am Laufen hält, haben australische Psychologen jüngst festgestellt: regelmäßige Date-Nights. Eine große Umfrage von Cosmopolitan und dem Frauensender TLC im vergangenen Jahr ergab zudem, dass 45 Prozent der Frauen es abtörnend finden, wenn Sex mit dem Partner immer nach demselben Schema abläuft. Worauf wir hinaus wollen? Auf das weltbeste Abendprogramm für Paare: sich zu Rollenspielen zu verabreden.

DAS SEXPERIMENT

Bevor jetzt alle stöhnen „Puh, das ‚oll‘ in ‚Rollenspiele‘ steht da ja nicht ohne Grund“, räumen wir gleich mal Vorurteil eins aus der Welt: Was gleich kommt hat nichts mit Verzweiflung zu tun. Im Gegenteil: „Die Lust auf Rollenspiele ist ein exzellenter Indikator

dafür, dass man sich mit seinem Partner emotional und physisch sicher und wohl fühlt“, meint die US-Sexualtherapeutin Caitlyn Caracciolo. Sie zeige, dass man als Paar keine Angst vor Herausforderungen habe. Und Kollegin Mollena Williams, Bondage-Spezialistin und Sexberaterin aus New York, meint: „In erster Linie geht es um den Wunsch, eine gute Zeit mit dem Partner zu haben.“

Auch Vorurteil zwei ist schnell entkräftet: Denn billige Bunny-Kostüme aus Polyester oder kratzige Plastikperücken braucht es nicht. Stattdessen nur eines: Ihren K-Punkt. Und der liegt nicht etwa untenrum, sondern oben: das K steht für Kopf, also für Ihre Vorstellungskraft. „Das Gehirn ist unser wichtigstes Sextoy“, erklärt Mollena Williams. Denn mit der weiblichen Lust verhält es sich wie in einem Flugzeug-Cockpit mit den Checkleuchten: Die blinken erst einmal alle rot. Ein gutes Kopfkino aber kann nervige „Ich bin zu müde/ungeduscht/gestresst“-Warnungen ausschalten. Und den Turbo zünden.

LASSET DIE SPIELE BEGINNEN

Aber wie bringt man seinem Kerl bei, dass man mal was ausprobieren will? Dass man gern in die Haut einer anderen Frau schlüpfen würde? Und wie, wer oder was wäre man überhaupt gern mal beim Sex? Zuerst einmal: Die Lücke zwischen reiner Fantasie und Rollenspiel ist kleiner, als man denkt. „Wer sich während des Sex schon einmal vorgestellt hat, mit einer anderen Person zu schlafen, ist bereits auf dem besten Weg“, weiß Mollena Williams. Also: ehrlich zu sich selbst sein. Und die Entführungsfantasien zulassen, die man im Bett hat. Die Doktorspiele, in die man sich verwickelt sieht. Oder den Wunsch, einmal in einem Latex-Catsuit zu stecken, mit Peitsche in der Hand. Sobald einem klar ist, worauf man wirklich steht, mit einem simplen „Fändest du es nicht auch heiß, wenn ich...?“ oder „Stell dir mal vor, ich würde/wäre...“ das Ganze sexy ansprechen – am besten kurz bevor es zur Sache geht. Dann ist man schon beim Thema und die Fantasie kann direkt als Anheizer dienen.

Alternativ rät Christine Janson, Single- und Erotik-Coach, zu einer Wahrheit- und-Pflicht-Runde für zwei: „Jeder von Ihnen notiert drei Rollenspiel-Fantasien, die er gern einmal ausleben würde, schieben Sie sich einander die Zettel zeitgleich zu. Das Szenario mit den meisten Übereinstimmungen gewinnt.“ Wichtig dabei: „Der Partner muss das Gefühl haben, dass Sie immer noch ihn wollen. Lediglich in einer anderen Rolle“, so die Expertin. „Also nennen Sie lieber keine konkreten Namen.“ Heißt: Träumt man von Sex mit Ryan Gosling, sagt man am besten so etwas wie: „Stell dir vor, du wärst ein berühmter Schauspieler und du würdest mich bei den Oscars mitten im Saal nehmen.“ Steht man auf Christian Grey, ist Ihr Freund/Ehemann ein reicher Unternehmer mit sadistischen Tendenzen.

Wer immer noch Probleme hat, seine Wünsche zu erklären, den verweist Mollena Williams auf die „Regel 34 des Internets“: „Wenn es existiert, gibt es davon auch Pornos.“ So kann man sich beiläufig durch Ideen klicken, während der andere daneben sitzt – und seine Reaktion direkt abchecken.

FINAL(LY) FANTASY

Hat man sich über einen dieser Wege auf eine Fantasie geeinigt, beginnt man ein paar Tage früher mit der Vorbereitung. Aber eben nicht im Kostümverleih. Sondern im Kopf. Versucht sich in die Rolle einzufühlen, spinnt eine Lebensgeschichte. Wie spricht, fühlt und reagiert mein erotisches Alter Ego? Wie sieht das Umfeld aus? Wie riecht es hier? Je mehr man sich (gemeinsam oder unabhängig voneinander) in die imaginäre Realität hineinversetzt, desto besser lässt sich die Wirklichkeit ausblenden. „Anfänger können auch nach einem erotischen Roman suchen, der ihren Fantasien am ehesten entspricht und lesen sich daraus vor“, so Christine

Janson. Das mache es leichter, sich in die Rolle einzufinden. „Oder Sie schreiben selbst Ihre Fantasien wie ein Drehbuch auf“, empfiehlt sie weiter. Letzteres verlangt zwar nach mehr Offenheit, ist aber umso befriedigender – weil der andere genau weiß, wie er agieren und einen berühren soll.

Fürs Erste sollte man sich allerdings lieber keine komplexe Science-Fiction-Geschichte ausdenken, sondern eher die – aus der Werbung bekannte – KISS-Formel beherrsigen: „Keep it short and simple“, also kurz und einfach halten, sagt Mollena Williams. Zudem sei es leichter, sich in Situationen hineinzufühlen, die man selber aus dem täglichen Leben kennt. Beginner lassen das Spiel zum Beispiel in ihrer eigenen Wohnung stattfinden. Und da genügen schon kleine Hilfsmittel wie ein Seidenschal als Augenbinde (für eine Entführung beispiels-

weise) oder etwa schwarze Gummihandschuhe (für die Doktorspiele), um einander extrem anzutörfen. Um das Spiel zu starten, kann man ja den Kerl auch kurz vor die Tür schicken – bevor man ihm als „Unbekannte“ (als Ärztin, Opfer oder Callgirl) wieder öffnet.

Noch spannender wird's natürlich, wenn man das Szenario in der Öffentlichkeit starten lässt, zum Beispiel an einer Hotelbar – und so tut, als würde man sich dort als Fremde begegnen. Da törfen neugierige Blicke anderer zusätzlich an. Vollprofis mieten sich direkt in speziellen „Spielzimmern“ für Erwachsene ein. Vom Whirlpool bis zum Gynäkologie-Stuhl gibt's hier alles. Einfach mal „Erotik Apartments“ googeln...



Die Untergebene, das Opfer oder die Unerfahrene
Es gibt so unglaublich viele Rollen, die es lohnt, auszuprobieren

Perfektion spielt hier keine Rolle

EIN BISSCHEN KOMIK MUSS AUCH SEIN

Und wenn's so komisch ist, dass man doch mal lachen muss? Mega! Denn das entspannt und stimuliert sogar. Man muss sich erlauben, blöd und albern sein zu dürfen, Perfektionismus ist nicht das Ziel. Wer sich davon verabschiedet eine Oscar-reife Performance hinzulegen, wird merken, wie der Druck nachlässt. „Gelegentlich kann die Situation schon sehr lustig sein“, weiß auch Christine Janson. „Wichtig ist allein, dass man dann dennoch in seiner Rolle bleibt.“ Eine zeitliche Begrenzung helfe anfangs, sagt die Ratgeber-Autorin. „Genau wie ein Ritual, eine Umarmung zu Beginn und am Ende, um einen Rahmen für das Spiel zu schaffen. So wissen beide, wo die Fantasie aufhört und wann der andere wieder gleichberechtigter Partner ist.“ Denn die meisten Szenarien leben vom Spiel mit Machtverhältnissen. „Es ist wichtig, dass einer die Kontrolle übernimmt, damit das Abenteuer am Laufen bleibt.“ Zur Sicherheit vorher ein Safeword vereinbaren, damit man auch als passiver Part das Spiel jederzeit stoppen kann.

Sich aus politischer Korrektheit zurückzuhalten, ist übrigens falsch. Es ist vollkommen okay, für kurze Zeit eine Edelprostituierte oder Sklavin mimen zu wollen. Gerade das „Verbotene“ macht ja den Reiz aus. Deshalb ist man nicht weniger Feministin. Alle weiteren Grenzen muss man nur für sich und als Paar definieren. Denn unseren Fantasien sind keine gesetzt. Wer sie auslebt, wird „Ich will dich! Sofort! Jetzt! Hier!“ bald wieder öfter raunen. // TEXT: LISA HECHENBERGER