

Keine Frage, Sex ist die schönste (Neben-)Sache der Welt. Doch im realen Leben – und vor allem im Schlafzimmer – verläuft nicht immer alles nach Plan. Hier kommen eure größten Hoppalas in der Horizontalen – und deren Lösung von einer Sexual- und Paartherapeutin.

REDAKTION: SARAH GASSER,  
COLLAGE: RAPHAELA LINDNER  
MIT BESONDEREM DANK AN DIE  
SEXUAL- UND PAARTHERAPEUTIN  
NICOLE KIENZL



# TATORT SCHLAFZIMMER

## ES KOMMT DOCH AUF DIE GRÖSSE AN!

**V**or ein paar Jahren war ich mit meiner Mädelsrunde auf einem Festival. Eine Band hatte es uns besonders angetan, da die Musiker alle ziemlich sexy waren. Vor allem der Sänger stach mir ins Auge: groß, gut gebaut, gut aussehend. Als wir nach dem Gig in einer Bar standen, tauchte die komplette Band auf und stellte sich neben uns an die Theke. Weil wir die Jungs gut fanden, fingen wir ein Gespräch an und waren bald alle miteinander am Feiern. Untereinander schlossen wir schon Wetten ab, wer sich den süßen Sänger krallen würde. Und siehe da: Er wollte mich. Schon im Lokal fingen wir zu knutschen an, bis er mich sehr direkt fragte, ob wir verschwinden wollen. Weil er mir tatsächlich gut gefiel, entschied ich, ihn mit in mein Hotel zu nehmen. Dort gingen wir richtig zur Sache und fingen an, uns auszuziehen. Doch als er seine Hosen runterließ, traf mich beinahe der Schlag und ich wich zurück. Er hatte den größten Penis, den ich je gesehen hatte. Ich will nicht zu sehr ins Detail gehen, aber da ging es um Dimensionen, die in mir die Frage aufkommen ließ, wie das anatomisch funktionieren sollte, ohne dass ich im Krankenhaus landen würde. „Sorry, aber ich bin eine kleine, zarte Frau – und das da kommt mir nicht in die Tüte“, schoss es flapsiger, als ich wollte, aus mir heraus. Das Fazit? Er nahm zwar nicht mich, aber die Situation immerhin mit Humor. Er lachte laut auf und fragte, ob er vielleicht noch schnell eine kalte Dusche nehmen dürfte, damit er sich abkühlt. Den Wunsch habe ich ihm gewährt. Auf einen Abschiedskuss habe ich dann aber lieber verzichtet – sicher ist sicher.

**Nicole Kienzl:** „Die Dame hat hier recht schlagfertig reagiert und ist aus der Situation auf eine gute, humorvolle Art und Weise ausgestiegen. Das merkt man auch daran, dass der Mann ihren Kommentar mit einem Lachen erwiderte und beide somit gut auseinandergehen konnten, ohne dabei ihr Gesicht zu verlieren. Toll gelöst!“

## NUR 'NE KLEINIGKEIT

**E**igentlich habe ich mich nie für einen sonderlich oberflächlichen Menschen gehalten, der großen Wert auf Äußerlichkeiten legt. Doch das sollte sich ändern, als ich vor gut eineinhalb Jahren einen Mann kennenlernte. Wir beide merkten von Anfang an, dass das mit uns etwas Besonderes war. Also ließen wir uns Zeit – damit meine ich, dass wir erst nach vielen Wochen miteinander im Bett landeten. Und jetzt bitte nicht falsch verstehen: Als er in besagter erster Nacht seine Hose auszog, kam ein winziger Penis zum Vorschein. So klein, dass ich erst gar nicht wusste, wie das denn gehen sollte. Ich konnte kaum aufhören zu starren und hatte schon Angst, dass er gleich etwas sagen würde. Trotz meines überraschten Blicks machte er weiter und ließ sich nicht verunsichern. Ehrlich gesagt kann ich mich an den Sex selbst gar nicht mehr genau erinnern. Dennoch muss ich gestehen, dass der Zauber für mich nach unserer ersten gemeinsamen Liebesnacht schnell verflogen war.

**Nicole Kienzl:** „Sexualität sollte nicht nur auf den Geschlechtsakt reduziert werden. Ein guter Liebhaber wird von vielen Frauen nicht über die Penisgröße definiert; das ist von ganz anderen Faktoren abhängig. Zum Beispiel werden Langsamkeit und Zärtlichkeit von vielen Frauen sehr geschätzt, ebenso wie ein erfinderischer und fantasievoller Mann. Auch wenn Frauen das Begehren und die Lust des Mannes spüren oder in Worten gesagt bekommen, kann das sehr erotisch sein. Weiters empfinden viele Frauen beim Oralverkehr große Lust. Diese Praktik ist oftmals für sie der einzige Weg, einen Orgasmus zu erleben. Wichtig ist, dass die Frau dem Partner auch die Chance gibt, ein guter Liebhaber zu sein: Wie auch bei allen anderen sexuellen Aktivitäten ist es wichtig, dem anderen ein Feedback über seine Aktivität zu geben.“

## VIER GEWINNT (NICHT)!

**G**anz unter uns: Ich hatte immer schon die Fantasie von einem flotten Dreier – und auch mit meiner Freundin darüber gesprochen. Sie war auch nicht abgeneigt, doch irgendwie ergab es sich nie, dass aus der Theorie Praxis wurde.

Bis zu jenem Abend, als wir unterwegs waren, um zwei gute Kumpels von ihr zu treffen. Mir fiel sofort auf, dass meine Freundin einen der Typen gut fand. Es dauerte nicht lange, da hatten wir alle ordentlich was getrunken – und sie brachte das Thema ziemlich direkt zur Sprache. Ich muss gestehen, ich war total aufgeregt. Eine Frau, drei Männer? Ich war erregt und überfordert in einem, als es losging. Was soll ich sagen? Meine Freundin hatte Spaß. Sie ging sofort mit dem einen Typen zur Sache – während ich und der andere ziemlich unbeteiligt auf der Bettkante saßen und uns fragten, wann wir drankommen. Aber: Die Gelegenheit, mit den beiden zu spielen, bekamen wir nicht, da die beiden nicht voneinander lassen konnten. So wurde aus einem erotisch geplanten flotten Vierer ein Abend, an dem ich zusah, wie meine Freundin mit einem anderen Sex hatte. Seither habe ich übrigens nicht mehr vorgeschlagen, dass wir einen flotten Dreier haben sollten.

**Nicole Kienzl:** „Geplanter Sex ist in unserer Gesellschaft eher verpönt. Es kursiert der Mythos, dass nur spontaner Sex auch ein vermeintlich guter, leidenschaftlicher ist. Bei einem flotten Dreier jedoch – oder in diesem Fall hätte es ja ein flotter Vierer werden sollen – ist Planung oft sehr wichtig. Damit können unangenehme Situationen und Enttäuschungen vermieden und Wünsche und Erwartungen der Beteiligten vorab geklärt werden. In der Fantasie spielen bestimmte negative Gefühle wie zum Beispiel Eifersucht kaum eine Rolle, in der Realität kann so etwas allerdings schnell zum Lustkiller werden.“



ER HATTE DEN  
GRÖSSTEN  
PENIS, DEN ICH JE  
GESEHEN HATTE.



## IN FLAGRANTI

**M**ein Zimmer im Elternhaus kann man nicht absperren, da der Schlüssel verloren ging. Eines Tages war mein damaliger Freund über Nacht bei mir. Es ging gerade heiß her und er befriedigte mich oral. Damit ich mich mehr gehen lassen kann, geschah das Ganze unter der Bettdecke, mein Kopf lugte aber heraus. Meine ältere Schwester – mit der ich so gut wie nie über Gefühle geschweige denn Sex redete – klopfte und riss wie immer gleichzeitig die Tür auf. Ich war so erschrocken, dass ich die Bettdecke nach oben über meinen Kopf zog. Leider entblößte ich damit meine gespreizten Beine inklusive Kopf des Freundes dazwischen. Sie stammelte nur „Äh, okay!“ und schlug die Tür zu. Keiner von uns redete je über diesen Vorfall – und mir war das ganz schön peinlich vor ihr!

**Nicole Kienzl:** „Von einer (älteren!) Schwester kann man – denke ich – durchaus verlangen, vor dem Eintreten ins Zimmer ein ‚Herein!‘ abzuwarten. Vor allem, wenn sie weiß, dass sich der Freund im Zimmer aufhält. Wie in den meisten Fällen wäre auch hier ein Miteinander-Reden davor sinnvoll, dann muss so eine Situation erst gar nicht entstehen.“

## ZIEMLICH FESTGEFAHREN

**B**ei dieser Geschichte werde ich heute noch rot. Ich hatte damals ein On-Off-Gspusi mit einem Mann, den ich einfach super fand. Eines Abends landeten wir wieder mal in seinem Bett. Ich hatte meine Tage, doch ich vergaß, dass ich mir im Vorfeld einen Soft-Tampon eingeführt hatte. Der steckte nach dem Sex so weit drinnen, dass ich Schmerzen hatte. Ich wollte allerdings nicht ins Krankenhaus, also griff er zu einer Grillzange und zog den Tampon vorsichtig heraus. Ich wäre am liebsten im Boden versunken, aber abgesehen davon bin ich einfach nur froh, dass mir dabei nichts passiert ist. Das hätte nämlich ganz schön ins Auge gehen können ...

**Nicole Kienzl:** „Hier besteht Verletzungsgefahr und das darf keinesfalls nachgeahmt werden! Wenn so etwas passiert – ab in die Ambulanz! Aus Schamgefühl nicht ins Krankenhaus zu fahren kann hier negative gesundheitliche Auswirkungen haben!“

## SORRY, FALSCHES GESCHLECHT

**O**ne-Night-Stands waren nie so mein Ding. Ich konnte mir einfach nicht vorstellen, dass man einen Mann so scharf findet, dass man sofort das Bedürfnis hat, mit ihm ins Bett zu steigen. Und das auch nur einmalig. Umso mehr überraschte es mich, dass ich eines Abends in meinem Stammlokal eine Getränke-einladung von einem mir fremden Mann annahm. Immerhin gefiel er mir und der Small Talk stellte sich als äußerst entspannt heraus. Irgendwann dachte ich: ‚Was soll’s, ich nehme ihn mit zu mir und lass es auch mal krachen!‘ Am nächsten Morgen wurde ich munter, als er gerade in seine Hose schlüpfte. Noch bevor ich ein ‚Guten Morgen‘ herausstoßen konnte, beugte er sich runter zu mir und sagte: ‚Bitte sei mir nicht böse. Ich wollte nur mit einer Frau schlafen, um mich zu vergewissern, dass ich auf Männer stehe‘, sagte er und verschwand auch schon. Ich kann bis heute nicht glauben, dass mir so etwas passiert ist. One-Night-Stands habe ich seither für immer abgeschworen.

**Nicole Kienzl:** „Um sich keine Blöße zu geben, hätte sie mit einem lockeren Spruch kontern können, zum Beispiel: ‚Ich hab mir so etwas bei deiner Performance schon fast gedacht!‘“



## GUCKGUCK, EIN VÖGELCHEN

Es ist noch nicht lange her, da lernte ich in einer Bar einen tollen Mann kennen. Es war einer aus der Kategorie „richtig schön“: Blitzblaue Augen, Grübchen, und durch sein Shirt konnte man erahnen, dass er toll trainiert war. Wir waren uns schnell einig, dass die Chemie zwischen uns stimmte, und gingen nach ein paar Stunden, die voll mit heißem Geflürt waren, zu ihm nach Hause. Er schmiss mich auf sein Bett – und während wir wild herumknutschten, öffnete ich seinen Gürtel. Als ich meinen Blick senkte, wurde ich ganz plötzlich aus der Bahn geworfen: Auf seinem Penis prangte eine Friedenstaube, inklusive Rosenkranz im Schnabel. Auch wenn ich kein Problem mit Tattoos habe, überforderte mich seines in dieser Situation schwer. Er sah mir die Enttäuschung an und die Stimmung war dahin ...

**Nicole Kienzl:** „Ich denke, dass aufgrund der doch ungewöhnlichen Tätowierung dem Mann das wahrscheinlich nicht zum ersten Mal passiert ist. Mit so einer Reaktion muss man an seiner Stelle schon rechnen. Es wäre für ihn wahrscheinlich ratsam, potenzielle Sexualpartner vorab aufzuklären, damit es nicht währenddessen zu einem Abbruch kommt.“

## LIKE A VIRGIN

Es war auf einem Festival, auf das ich eigentlich gar nicht gehen wollte. Die Musik vor Ort packte mich schließlich doch – und so passierte es, dass ich, während ich zu Kings of Leon herumsprang, einen tollen Typen erblickte. Wir kamen schnell ins Gespräch und tranken viel zu viel Bier. Obwohl er mit seinen 29 doch ein paar Jährchen älter war als ich und ich eigentlich auf Jüngere stand, beschlossen wir, gemeinsam ins Zelt zu gehen. Doch auf dem Weg dorthin änderte sich seine Laune. Er wurde ruhig und wirkte verschlossen. Also stichelte ich herum und hörte nicht auf zu fragen, was denn nun sein Problem sei. „Ich will nur, dass du weißt, dass ich noch nie Sex hatte“, sagte er. Eigentlich sollte mich seine Ehrlichkeit ja rühren, doch irgendwie war ich einfach nur erschrocken. Ich konnte ihn doch nicht während eines schlammigen Festivals in einem miefigen Zelt entjungfern? Ich nahm seine Hand und wir gingen zurück zur tanzenden Menge, wo sich unsere Wege wieder trennten ...

**Nicole Kienzl:** „Ich würde es aus Sicht der Frau als Kompliment sehen, dass er sein erstes Mal mit ihr erleben hätte wollen. Entjungfert werden auf einem Festival hat schon etwas Aufregendes an sich ... Außerdem ist Sex mit Geschlechtsverkehr nicht gleichzusetzen. Beide hätten ja auch auf eine andere Art und Weise ihre Lust ausleben können, ohne dass es zu einer Penetration kommen hätte müssen.“



## HALLO BABY

Es ist kein Geheimnis, dass ich ein Faible für typische Alpha-Männer habe: Hauptsache stark, groß, breite Schultern und richtige Naturburschen. Tobias passte perfekt in mein Beuteschema und hatte somit meine volle Aufmerksamkeit, als ihn mir ein Kollege auf einer Feier vorstellte. Er war interessant, witzig und ein hohes Tier in einer Werbeagentur. Die Funken sprühten und schnell war ein Date für das darauf folgende Wochenende fixiert. Eines Tages wollten wir nicht länger warten und ich begleitete ihn in seine Wohnung. Er setzte sich aufs Bett und ich verschwand kurz im Badezimmer. Doch das sollte ich bereuen, denn als ich zurück ins Schlafzimmer kam, lag mein Alpha-Mann nackt und mit angewinkelten Beinen am Rücken. Noch bevor ich ein Wort sagen konnte, säuselte er mit verstellter Babystimme: ‚Wickel mich!‘ Ich war so perplex, dass ich gar nicht gemerkt hatte, dass ich bereits zur Tür hinauslief. Er rief mich danach noch ein paar Mal an, abheben konnte ich allerdings bis jetzt noch nicht.

**Nicole Kienzl:** „Der Mann hat einen sehr unglücklichen Augenblick gewählt, seine neue Bekanntschaft mit seiner scheinbaren sexuellen Vorliebe für adulte Babyrollenspiele (Windelfetisch) zu konfrontieren. Es wäre einfühlsamer und wahrscheinlich zielführender, über seinen Fetisch entweder bereits vorab mit ihr zu sprechen oder zu einem späteren, für sie vielleicht annehmbaren Zeitpunkt. Vor allem, weil es sich hierbei doch um eine eher speziellere Neigung handelt ...

Im Allgemeinen machen Peinlichkeiten bzw. Unannehmlichkeiten sympathisch und menschlich und gehören gerade im sexuellen Bereich einfach dazu. Kommunikation ist auch hier wie bei vielen anderen Beziehungsthemen ein elementares Mittel. Ein humorvoller Umgang lässt die Situation dann auch nicht allzu ernst erscheinen und vielleicht kann man später einmal sogar gemeinsam darüber lachen.“