

## Psychologie: Rollenspiele

## Sex &amp; More

Mag. Nicole Kienzl, MSc

ist als Sexual- und Paartherapeutin in Mödling tätig

[www.sexual-therapie.at](http://www.sexual-therapie.at)

Rollenspiele haben ihren ganz eigenen Reiz. Sie sind der perfekte Mix aus Fantasie, Spannung und der Freiheit, für einen Moment jemand ganz anderes zu sein. Und ein Klassiker, der nie aus der Mode kommt ist der gute alte Mechaniker – dreckige Hände, verschmierter Overall, tiefe Stimme – und ein Auto, das „dringend repariert werden muss“.

Klingt klischeehaft, ist es auch. Aber genau das macht es so heiß. Denn beim Rollenspiel geht es nicht um Realismus, sondern um das Kopfkino. Ob auf dem Beifahrersitz, in der Garage oder nur mit Fantasie im Schlafzimmer: Das Setting ist schnell geschaffen. „Mein Auto macht komische Geräusche...

brechen. Neue Dynamiken, andere Rollenverteilungen – das kann unglaublich belebend für die Sexualität sein.

Das Mechaniker-Rollenspiel etwa bedient ganz bestimmte Fantasien: Dominanz, Unterwerfung, Hilflosigkeit, wobei wir hier beim zweiten Thema, dem rough Sex wären.

etwas ganz Zerbrechlichem: Vertrauen. Denn um sich wirklich hinzugeben – gefesselt, festgehalten, vielleicht auch mal provoziert – braucht es Sicherheit. Dieses Spiel aus Dominanz und Unterwerfung, aus „Ich nehme dich“ und „Ich lasse mich nehmen“, kann extrem erregend sein. Und wenn es gut abgesprochen ist, kann es Räume öffnen, die man beim „normalen“ Sex oft gar nicht betritt. Wer sich traut, sexuelle Tabus zu hinterfragen, findet oft neue Seiten an sich selbst. Wer hätte gedacht, dass ein Schlag auf den Po, ein Griff an den Hals oder ein fordernder Blick so viel in einem auslösen können?

angenehm sein. Ohne klare Kommunikation, ohne echte Zustimmung, kann so etwas schnell kippen – und genau deshalb sollte man nicht einfach alles, was im Porno cool aussieht, 1:1 ins echte Leben übertragen.

Für manche ist das Spiel mit Macht und Schmerz Teil einer erfüllten Sexualität. Für andere ist es zu viel – und das ist genauso okay. Wichtig ist, dass niemand sich zu irgendwas gedrängt fühlt und dass es einen ehrlichen Austausch gibt. Dann kann aus dem, was vielleicht brutal wirkt, sogar etwas sehr Intimes entstehen.

Wie bei allen Rollenspielen gilt: Alles, worauf man Lust hat, ist erlaubt – solange es einvernehmlich ist. Safe Words sind keine Spaßverderber, sondern einfach gute Werkzeuge um sich sicher zu fühlen. Wenn man bei automobilen Beispielen bleiben mag, Rollenspiele wie „Mechaniker/Autobesitzer“, Fahrlehrer/Schüler, Polizeikontrolle, Autostopper oder Pannendiensthelfer bringen frischen Wind in lange Beziehungen – oder sorgen beim One-Night-Stand für eine extra Portion Spannung. Und wer weiß: Vielleicht muss das Auto danach wirklich in die Werkstatt... aber das ist dann ein ganz anderes Abenteuer.



kannst du mal nachschauen?“ – und schon beginnt das Spiel. Der eine übernimmt die Rolle des hilflosen Autobesitzers (mit oder ohne Ahnung), der andere spielt den coolen, kompetenten Mechaniker mit festem Griff und schmutzigem Charme. Oder selbstverständlich auch umgekehrt. Es geht nicht darum, eine oscarreife Performance abzuliefern, sondern gemeinsam aus dem Alltag auszu-

Rough Sex ist mehr als ein „härteres Ficken“. Es ist ein Spiel mit Grenzen, mit Macht, mit Lust – und mit einer Nähe, die sich tiefer anfühlen kann als jeder zarte Kuss. Es geht hier nicht um Schmerz, sondern um Intensität. Darum, so sehr gespürt zu werden, dass alles andere wie Gedanken, Erwartungen, der Alltag verschwindet. Was rough aussieht, basiert in Wahrheit auf

Aber: Was für die einen nach purer Leidenschaft und hemmungsloser Lust klingt, kann für andere komplett verstörend wirken. Praktiken wie Würgen, Spucken, festes Zupacken, grobe Fellatio oder Spanking sind längst nicht mehr nur in Nischen der Pornowelt zu sehen – sie tauchen in Serien, Social Media und Mainstream-Pornos immer häufiger auf. Und das hat Einfluss. Es formt, wie vor allem Jüngere heute Sexualität wahrnehmen.

Aber genau hier wird es auch sensibel. Denn was bei einem Paar nach Vertrauen und Lust aussieht, kann für andere übergriffig oder einfach un-

