

PAULA LAMBERT

# paula KOMMT

DAS EHRlichSTE SEX-BUCH DER WELT!



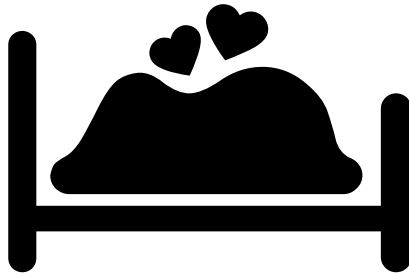
*Die  
Sexpertin!*



GRÄFE  
UND  
UNZER

I  
N  
H  
A  
L  
T

**WAS DU  
SCHON IMMER  
ÜBER SEX  
WISSEN  
WOLLTEST ...**



## **1. Die Basics – gut zu wissen!**

*Wissenswertes fürs erste Date und für die Trennung –  
und für alles, was dazwischenliegt*

..... 10

## **2. Sextechniken – wie geht was?**

*Gut gewappnet mit Praxiswissen zu lustvollem Küssen,  
Squirten, Blowjob und mehr*

..... 69

## **3. Normal? Normal! – Was ist schon normal?**

*Alles über Fetische, Fantasien, Feministen & Co.*

..... 122

**... ABER NIE ZU FRAGEN  
GEWAGT HAST.**



## WAS DU SCHON IMMER ÜBER SEX WISSEN WOLLTEST ...

In diesem Buch beantworte ich die häufigsten Fragen, die mir in meiner Sendung „Paula kommt“ oder über Social Media gestellt werden. Manche davon sind grundsätzlich, wie zum Beispiel wie guter Sex geht, andere sind solche, über die meine Oma gesagt hätte: „Kurios, kurios. Dass ich das noch erleben darf.“ Ich freue mich, wenn du Vergnügen bei der Lektüre hast. Fast noch ein bisschen mehr freue ich mich, wenn ich die eine oder andere deiner Fragen beantworten kann. Eine der allerhäufigsten Fragen, die mir gestellt werden, ist:

### **Wie bist du eigentlich Sex-Expertin geworden?**

Sehr gute Frage. Ich habe einmal gelesen, dass ein Experte jemand ist, der auf einem bestimmten Gebiet alle erdenklichen Fehler gemacht hat. Das erscheint mir logisch. Und so viele Fehler, wie ich gemacht habe – Mann, ich bin eine Superexpertin! Nehmen wir zum Beispiel mein erstes Mal. Erbärmlich. Allein schon das Timing. Ich hatte mir fest vorgenommen, in diesem Jahr nicht wie die Heilige Maria als Jungfrau Heiligabend zu verbringen. Während sich also alle Welt über den Fall der Berliner Mauer unterhielt, dachte ich daran, wie ich meinen Freund dazu bringen konnte, mir die Kirsche zu pflücken. Es war der 23. Dezember 1989. Ich war 15 Jahre alt und sah aus wie eine Idiotin, weil ich wirklich überhaupt keinen Geschmack hatte. Insofern war ich ein ganz normaler Teenager. Mein langes, vollkommen gerades Haar hatte ich mit schwarzem Henna gefärbt, um verwegen zu wirken. Statt Verwegenheit bekam ich allerdings nur einen üblen Blaustich auf dem Haupt, der sich mit meiner bläss-

lichen Gesichtsfarbe biss. Zusätzlich hatte ich mir eine unerklärliche Tolle an der Stirn gebaut, die so sehr mit Haarlack festbetoniert war, dass ich damit sogar schlafen konnte. Das war aber nicht das Schlimmste. Um die Festlichkeit des Augenblicks zu unterstreichen (und weil schließlich Weihnachten war), hatte ich meinen grünen Pulli mit den Goldfäden angezogen, der nicht mal ironisch gemeint irgendwie gut ausgesehen hätte. Zumal ich keine Ahnung hatte, was Ironie bedeutete. Du wirst nun sagen: „Pah, die Optik spielt doch keine Rolle, wenn man verliebt ist!“ Tja, mag schon sein. Ich hatte aber keine Ahnung, ob er in mich verliebt war. Das lag vielleicht daran, dass ich ihn nie gefragt hatte, weil Reden damals nicht zu meinen Stärken gehörte. Zu allem Überfluss hatte ich auch vermieden, ihn überhaupt über meinen Entjungferungsplan in Kenntnis zu setzen. Dabei ist Kommunikation, das weiß ich heute, ein wichtiger Bestandteil einer auf gegenseitigem Vertrauen basierenden Beziehung.

Im Nachhinein betrachtet, hatten wir auch nicht viel gemeinsam. Er besaß einen Führerschein und blaue Augen, sonst erinnere ich mich an kein entscheidendes Merkmal. Aber Liebe ist nicht rational, sondern gefräßig, und sie nimmt sich, was sie will. In den sechs Wochen, die wir zusammen waren, sprachen wir nicht viel. Wenn ich nicht damit beschäftigt war, ihn anzuglotzen, knutschten wir, und wenn wir nicht knutschten, standen wir cool in der Gegend rum, weil es sonst nicht viel zu tun gab. Ich wusste nur, dass ich nie wieder mit einem anderen Mann zusammen sein würde, denn er war der eine für mich. Da wir nicht viel miteinander sprachen und ich Entscheidungen eh gern alleine traf, hatte ich eben auch meine Entjungferung einsam geplant und idiotensicher durchgetaktet. Er würde um 17 Uhr ankommen, dann würden wir etwas von der Limo trinken, die ich extra besorgt hatte, und leichte Konversation machen, bei der ich wie zufällig einstreuen würde, dass es heute Sex geben würde. In etwa so: „Möchtest du ein Glas Limo vor dem Duweißtschon?“ „Klar, warum nicht?“ Schluck, schluck. Gekicher. Raschel, raschel.

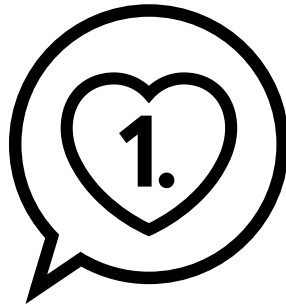
Anschließend würden wir knutschen und, tja, ab da musste ich mich in seine Hände geben, denn ich hatte keine Ahnung, wie man Leute entjungfert. Ein weiteres Problem war die Musik. Von meinem Kumpel Sten wusste ich, dass Musik beim Sex elementar wichtig war, „sonst kommt man nicht in Stimmung“. Das machte absolut Sinn für mich, denn nichts war peinlicher als die Geräuschkulisse, die beim Knutschen und Petting entstand. Und ja, wir nannten es wirklich „Petting“ – oder kichernd „fummeln“.

Unser Musikgeschmack deckte sich nicht zu 100 Prozent. Er mochte Slime und die Butthole Surfers, ich war etwas poplastiger mit Tendenz zu romantischer Musik. In meinem Versuch, die größtmögliche Schnittmenge zu erreichen, hatte ich mich für Simply Red und das Album „A New Flame“ entschieden. Im Nachhinein hätte ich vielleicht doch etwas andres aussuchen sollen, New Model Army zum Beispiel oder wenigstens Anne Clark. Wobei „If You Don't Know Me By Now“ thematisch gut passte, denn wir machten sofort danach Schluss. Leider besaß ich die mieseste Stereoanlage der Welt von einer Firma namens „elite“, ein Name, der die mangelhafte Qualität des Produkts unnötig zynisch unterstrich. Diese Kompaktanlage aus Vollplastik hatte zwar zwei Tapedecks und einen grausig knarrenden Plattenspieler, aber keine dieser modernen Funktionen, bei denen das Tape dann einfach auf der anderen Seite weiterläuft. Ich war also eine Jungfrau mit Zeitdruck. Wie es aussah, hatte ich zwei Möglichkeiten. Entweder wir würden sofort zur Sache kommen. Das würde mir ein Zeitfenster von ungefähr 18 bis 20 Minuten von Hallo bis Geschlechtsverkehr geben, was mir angesichts der Bedeutsamkeit des Vorhabens doch etwas knapp vorkam. Oder aber wir würden herummachen, bis die Kassette zu Ende wäre, und dann müsste ich den langen, vermutlich nackten Gang vom Bett zur Anlage und zurück machen, was vollkommen ausgeschlossen schien. In meiner Not entschied ich mich dann für eine echt behämmerte Zwischenlösung, bei der ich bestimmt drei- oder viermal bei dem jeweils vorletzten Lied aufstand,

etwas von „schönes Lied, mach ich noch mal“ murmelte, den Weihnachtspullover herunterzog und ewig am Tapedeck stand, das in Zeitlupe das Band zurückspulte. Und jedes Mal, wenn ich zum Bett zurückkehrte, wurde ich knallrot. Ich schlug mir also die Hände vors Gesicht und tat so, als hätte ich einen ominösen Spontanausschlag bekommen, der auch erklärte, warum ich rötlich war, sobald die Hände wieder wegmussten, damit ich nicht vollkommen übergeschnappt wirkte. Im Nachhinein ist es wirklich erstaunlich, dass es überhaupt geklappt hat. Wenn du mal jemanden brauchst, der aus einem romantischen Stelldichein binnen kürzester Zeit eine total verkrampfte Atmosphäre zaubert – frag mich, ich weiß, wie es geht.

Als es dann endlich so weit war („Bist du sicher?“ – „Ja, absolut.“ Zwei Sätze, yeah!), piekste es kurz, er bewegte sich ein paarmal hin und her, und dann war es auch schon vorbei. Er schlief sofort ein, während ich noch kichernd vor Aufregung auf der Matratze saß und mich wunderte, dass um so ein kurzes Dings so viel Trara gemacht wurde.

Ich weiß nicht, wie es dir ergangen ist oder noch ergeht, aber für mich war der Weg zu vernünftigem Sex voller frustrierender, aber auch erinnerungswürdiger Erlebnisse. Zumindest die ersten Jahre. Ich finde das insofern ärgerlich, als dass man die meisten Fertigkeiten, die man zum Leben braucht, in kürzester Zeit lernt. Nimm Atmen zum Beispiel, das haben die meisten sofort drauf. Oder Stuhlgang. Sogar laufen lernen dauert nicht mehr als ein paar Monate. Aber willst du Sex so richtig lernen, dann herzlich willkommen im Bootcamp! Dass man die Geschlechtsteile ineinanderstecken kann, hatte ich schnell raus. Aber die ganzen Gespräche drum herum, das ganze Herzrasen und die ganzen Gefühle, die man dadurch bekommt, das erzählt einem kein Schwein. Vielleicht bin ich deshalb Sex-Expertin geworden. Ich konnte nämlich nichts von alledem. In Sachen Sex war ich wirklich eine absolute Niete.



# **DIE BASICS – GUT ZU WISSEN!**

*Wissenswertes fürs erste Date  
und für die Trennung – und für alles,  
was dazwischenliegt*





**LIEBE PAULA, ICH VERSUCHE SEIT JAHREN,  
ERFOLGREICH EINE FRAU ANZUSPRECHEN.  
ABER MIR FÄLLT NIE EIN COOLER  
ANMACHSPRUCH EIN. HILFE!**

Mein Lieber, das könnte natürlich daran liegen, dass Anmachsprüche grundsätzlich wirklich blöd sind. Eine rasche Umfrage im Freundeskreis hat folgende Schmuckstücke zutage gefördert. Mal sehen, ob sie was taugen:

- Ich sehe vielleicht aus wie ein Ewok, aber da wo es zählt, bin ich gebaut wie ein Wookiee.
- Ist dein Name Wi-Fi? Weil ich nämlich jetzt schon eine Connection spüre.
- Ist dein Name Google? Weil du alles hast, wonach ich jemals gesucht habe.
- Wo ist der Gefällt-mir-Button für dieses Lächeln?
- Ich würde dich ja fragen, ob du häufiger hierherkommst, aber ich stalke dich schon auf Instagram.
- Du bist so heiß, dass meine Proteine bei deinem Anblick denaturieren.
- Mein Personal Trainer hat mir befohlen, hier rüberzukommen und fünf Minuten mit dir zu reden.
- Ich halte länger durch als Boromir.
- Baby, deine Augen sind blauer als Heisenbergs Crystal.

Bevor du so etwas sagst, schweig lieber.



## LIEBE PAULA, IST KNUTSCHEN WIRKLICH SO WICHTIG?

In früheren Interviews habe ich häufig gesagt, dass ich glaube, dass gute Küsser meist auch bessere Liebhaber sind, und auch wenn ich keine statistische Erhebung dazu angestellt habe, glaube ich immer noch, dass es stimmt. Ich werde sehr oft gefragt, ob ich Küssen für wichtig halte, und jedes Mal will ich rufen: „Ja, um Himmels willen, was könnte denn wichtiger sein?“ – Knutschen ist für mich ein elementares Bonding-Element und ein idealer Weg, die Schlechten ins Töpfen und die Guten ins Kröpfchen zu stecken. Man muss nur einfach auf den Bauch hören.

Als ich ins Kussgeschäft einstieg, war ich 13 und hoffnungslos verliebt in einen 15-Jährigen, der mir, so oft er konnte, das Gefühl gab, ich sei ein kleines Kind und er schon ein richtiger Kerl.

Wir knutschten etwa ein Jahr lang miteinander, und zwar ausschließlich im Dunkeln (in den Ferien oder an Feiertagen), tagsüber hingegen taten wir so, als würden wir uns nicht kennen. Wir befanden uns mitten in einem Wettstreit der Geschlechter: Derjenige, der das größte Desinteresse am anderen heucheln konnte, hatte gewonnen, und ich muss zugeben, dass er die bessere Strategie hatte. Er sprach nicht nur kein Wort mit mir, er nannte mich sogar „Mutter“. Heute bin ich nicht mehr so empfindlich wie damals, und wenn mich jemand beleidigt, dann wende ich ihm einfach den Rücken zu. Aber damals, im vorpubertären Rausch, machte es mich fertig. Ich glaube im Nachhinein, dass „Mutter“ unsere Liebe getötet hat, und so wischten wir uns eines Morgens den Mund ab, ohne zu wissen, dass es unser allerletzter Kuss war.

Ich habe mich oft gefragt, warum ich mich damals in ihn verknallt habe. Die fünf stärksten Gründe:

- **Er hatte von allen im Ruderklub das schönste Boot.**
- **Wenn er Sonnenbrand hatte, sahen die hellblonden Haare auf seinen Armen besonders blond und schön aus.**
- **Er beachtete mich überhaupt nicht, das machte ihn einfach unwiderstehlich.**
- **Er hatte unglaubliche O-Beine, ich fand Gebrechen an Männern süß.**
- **Er hatte ein goldenes Rennrad, ich nur ein altes Hollandrad.**

Das sind die Argumente, die ich damals für ihn in die Waagschale geworfen habe, und ich schätze, dass er keines davon in die Erwachsenenwelt gerettet hat, von seinen Beinen mal abgesehen. Das bedeutet, dass ich ihn wohl heute nicht mehr anziehend finden würde, sondern froh sein kann, dass es irgendwann aus war, sonst wäre mir mitten in der Pubertät die Einsicht gekommen, dass ich mit jemandem zusammen war, zu dessen größten Vorzügen es gehörte, ein goldenes Fahrrad zu haben. Wenn wir uns aber küssten, dann stand die Welt still. Sobald sich das Dunkel über das Land legte, wenn wir in den Ferien zum Beispiel gemeinsam im Ruderlager waren, fingen wir an, uns wie zufällig zu berühren, um dann in Nullkommanichts wie zwei Saugnäpfe aneinanderzuhängen. Unsere Technik war nur mit sehr viel Speichelfluss zu bewältigen, und ich habe erst kürzlich gedacht, dass der Dab, diese Bewegung, bei der man beide Arme zu einer Seite wegstreckt, von jemandem erfunden worden sein muss, der sich nach dem Knutschen unauffällig den Speichelrand abwischen wollte. Wir knutschten mit einer Ausdauer, wie sie nur Teenager hinbekommen, und ich erwachte jeden Morgen im Rudercamp mit unnatürlich geschwollenen Lippen.

Küssen ist deshalb so fantastisch, weil im Kopf sehr, sehr viele Nervenbahnen zusammenlaufen und praktisch alle wichtigen

Sinne dort ihren Sitz haben. Wir können schmecken, riechen, sehen, hören und fühlen und nicht zuletzt auch denken, wobei ich rückblickend sagen muss, dass ich nie sehr viel gedacht habe, wenn ich gerade verknallt war. Verliebte Menschen können nicht verantwortungsvoll handeln, und darum möchte ich an dieser Stelle auf eine der wichtigsten lambertschen Verhaltensregeln für eine gelungene Beziehung hinweisen:

### **Mach dir vor dem Ablauf von drei Monaten keine allzu großen Gedanken über die Zukunft der Beziehung.**

Ich meine es ernst. Sehr viele Studien haben bewiesen, dass a) Verknalltheit keine objektive Sichtweise zulässt und b) zum Beispiel Männer sich erst nach drei Monaten entscheiden, ob sie bleiben oder gehen wollen. Es macht also keinen Sinn, sich groß darüber auszulassen, wer zu wem zieht und wie viele Kinder man in Zukunft haben will. Wer verknallt ist, ist nicht geschäftsfähig. Worauf du in dieser Zeit aber unbedingt achten solltest, ist, wie dich der oder die andere küsst. Und wie oft. Und ob er oder sie es auch in der Öffentlichkeit tut.

Interessanterweise hören viele Langzeitpaare auf, sich zu küssen, bevor sie aufhören, miteinander Sex zu haben. Ich glaube, das liegt daran, dass man beim Küssen seine Gefühle schwerer verbergen kann und der Kuss auf den Mund viel intimer ist, als sich beispielsweise an den Geschlechtsteilen zu berühren oder sich dort zu küssen. Manche Menschen berichten, dass eine intensive Knutscherei für sie aufregender und schöner war als ein vollständiger Geschlechtsakt. Ich kann das nachvollziehen, denn ich küsse für mein Leben gern. Ich bin der Meinung, dass es sich lohnt, viel Zeit mit dem Küssen verschiedener Menschen zu verbringen, damit man die individuellen Talente und Techniken würdigen und sich am Ende für den Besten oder die Beste entscheiden kann. Das ist harte Arbeit, ja, aber sie ist es wert. Auch wenn der Weg dahin beschwerlich ist.

Als ich etwa 15 war, hatte ich eine Leidenschaft für einen schmalen, trichterbrüstigen Jungen mit dem putzigsten Knutschmund entwickelt, dem ich beharrlich wie ein kleiner Hund hinterherlief, obwohl er an Austausch nicht sonderlich interessiert schien. Er war gerade so in die Pubertät gerutscht, und ich fragte mich, ob ich die Erste war, die er jemals küsste. Als ich ihn nämlich mit sehr viel Überzeugungskraft (ich ging einfach nicht weg) so weit hatte, fiel er über meinen Mund her, wie man es von Oktopussen kennt, wenn sie eine große Muschel aufzubrechen versuchen. Noch Tage später konnte ich die Umrisse seiner Zähne auf den Innenseiten meiner Lippen spüren. Diese Maximalstülpung führte dazu, dass ich eine Weile gar nicht mehr küssen wollte, weil ich des Speichels anderer überdrüssig geworden war. Ohne Knutschen ging es natürlich nicht lange. Stattdessen legte ich mir eine Liste zu mit Dingen, die man beim Küssen unbedingt beachten muss. Diese Liste kopierte ich und reichte sie in der Schule herum, aber nur an jene, denen ich eine schöne Knutschzukunft wünschte. Die anderen sollten sich ruhig vollsabbern lassen. Meine Standards für gutes und lustvolles Knutschen findest du auf Seite 70.



## **LIEBE PAULA, MACHEN DESSOUS MÄNNER SCHARF?**

Ich glaube, es gibt solche und solche. Manche Männer finden es sehr anregend, wenn die Frau sich in Wäsche vor ihnen räkelt. Andere wiederum finden Dessous albern und überambitioniert. Eine rasche Umfrage in meinem Freundeskreis hat ergeben, dass 86,5 Prozent meiner männlichen Freunde Dessous blöd finden. Mein Freund Claus findet zum Beispiel, dass es wichtiger ist,

wie sie sich fühlt, und da muss ich ihm zustimmen. Abgesehen von den Fantasien, die so ein Wäscheset zweifelsohne stimuliert, finde ich, dass eine Frau Wäsche vor allem für sich tragen sollte. Wenn du eine schöne Unterhose trägst, einen passenden BH und vielleicht sogar noch Strümpfe, dann fühlst du dich stark und unwiderstehlich und strahlst das auch aus. Darum geht es. Erfahrungsgemäß bleiben die Stücke eh nicht lang am Leib, bevor es zur Sache geht. Und ja, vielen Männern macht das Auspacken großen Spaß.

Ob du dich in einem Dessous-freundlichen oder aber Dessous-gleichgültigen Umfeld bewegst, hängt eben davon ab, welche Menschen deinem persönlichen Geschmack entsprechen. Ich könnte jetzt behaupten, dass meine Freunde alle superintellektuell und nur auf Inhalte aus sind, aber das würde nicht stimmen. Es ist vielleicht einfach Zufall, dass sich Menschen mit ähnlichen Unterwäschevorstellungen um mich gesammelt haben. Allerdings haben fast alle zugestimmt, dass sie es sehr anregend fänden, wenn ihnen ihre Begleitung beim Dinner stecken würde, dass sie einfach gar keine Wäsche trägt. Stell dir mal vor, was du da an Geld sparst! Herrlich!

Einmal hatte ich zwei Pornodarsteller in meiner Sendung zu Gast, die auch privat ein Paar waren. In einem ihrer Filme ging es um einen Strumpfhosenfetisch. In der Pornografie sind Filme mit Strumpfhosen der Renner schlechthin. Wenn man ein bisschen googelt, findet man die aberwitzigsten Konstruktionen, bei denen es am Ende im Grunde nur darum geht, dass der Mann auf die Strumpfhose ejakuliert, häufig auf die Füße der Trägerin. Manchmal wird die Strumpfhose aber auch einfach zerrissen, um zu vögeln. Meine Gäste hatten einen Film mitgebracht, in dem er auf einem Stuhl saß und sie ihm mit bestrumpfhosten Füßen einen runterholte. Es sei entsetzlich gewesen, sagte er, weil die Strumpfhose auf seinem Penis nach einer Weile für einen gewissen Abrieb gesorgt hätte. Und sie gab zu, die Begeisterung

für Strumpfhosen und Sex nicht so ganz zu verstehen. Ich nickte nur dazu, weil ich nicht sagen wollte, dass ich Strumpfhosen grundsätzlich entsetzlich finde, und zwar egal, ob mit Sperma oder ohne.



**ICH HABE BALD MEIN ERSTES DATE,  
UND WAHRSCHEINLICH SCHLAFEN WIR  
MITEINANDER. DU HAST MAL GESAGT,  
DU FINDEST MUSIK DABEI WICHTIG.  
WAS SOLL ICH DENN SPIELEN?**

In „High Fidelity“ schreibt Nick Hornby, dass er Menschen nicht ernst nehmen kann, die Alben von Phil Collins oder Tina Turner im Regal stehen haben. Er schreibt die Aussage zwar seiner Romanfigur zu, aber wie immer bei Autoren steckt sicher auch sein persönlicher Geschmack dahinter. Bei Sex mit Nick Hornby muss ich also von Tina Turner und Phil Collins abraten. Ansonsten gibt es ein paar einfache Regeln in Sachen Rhythmus und Textauswahl zu beachten. Nur um das zu versinnbildlichen, zeige ich dir ein paar Songs, die ich auf keinen Fall nehmen würde.

„Dieser Weg wird kein leichter sein“ von Xavier Naidoo. Was soll das bedeuten? Unerfahrener Liebhaber stochert sich seine Bahn frei? Zumal man bei diesem Lied immer noch die „Tor!“-Schreie im Ohr hat und zu starkes Befeuern des Geschehens nicht immer gut ist. Eine durchweg schlechte Wahl aus ganz, ganz vielen verschiedenen Gründen.

„Tell Slater Not To Wash His Dick“ von Bring Me The Horizon. Wirklich, Hygiene ist sowieso ein heikles Thema. Nein, nein und nochmals nein.

„A Bitch Iz A Bitch“ von N.W.A. Das wirft ein heikles Licht auf die eigene Selbstwahrnehmung sowie auf den Partner. Ebenso wie „Dude Looks Like A Lady“ von Aerosmith oder „Virus Alert“ von Weird Al Yankovic. Das falsche Lied kann die Stimmung in Sekunden killen.

Ich würde auch keines auswählen, das darauf schließen lässt, dass einer von beiden ein psychopathischer Mörder ist. Also auf keinen Fall „Bitch I’ll Kill Ya“ von Young Ready, auch nicht „Raped By The Light Of Christ“ von At The Gates und erst recht nicht „I Cum Blood“ von Cannibal Corpse. Und auch nicht Rick Astleys „Never Gonna Give You Up“.

Was den Rhythmus betrifft, muss man wissen, dass der menschliche Geist zur Konformität neigt. Das bedeutet, dass sich bei jedem gehörten Takt ein gewisser Anpassungswunsch einstellt, der fatale Folgen für die Qualität des Geschlechtsakts haben kann. „Gangnam Style“ von PSY führt das geneigte Liebespaar ebenso auf den falschen Pfad wie „Pump Up The Jam“ und so ziemlich alles von Sepultura.

Ich kenne einen Mann namens Sten, der jahrelang unter einer bestimmten Musik gelitten hat, allerdings hat er sich vor Jahren in einem noch immer unerreichten Knüller an Bösartigkeit und geschwisterlicher Langzeittraumatisierung gerächt. Nicht dass ich Rache gutheißen würde. Stens Schwester war schon in frühen Jahren häufig im Bett anzutreffen. Sie rannte selten, ging kaum, saß manchmal, am meisten aber lag sie. Und fast immer lag einer bei ihr. Das Problem war nur, dass sich Stens Zimmer hinter dem seiner Schwester befand, welches folglich ein Durchgangszimmer war. Nachdem Sten zwei-, dreimal unwissentlich mitten in eine sachgerechte Vögelei geplatzt war („Erst dachte ich, sie isst ihn auf, aber dann habe ich es gesehen – es war so richtig eklig“, erzählte er zum Beispiel tags darauf in der Schule), trafen die beiden eine Abmachung. Immer wenn Musik von The



Mission lief, musste Sten die Augen schließen, wenn er durchs Zimmer wollte. Weil ziemlich häufig The Mission lief, schlug sich Sten noch häufiger die Schienbeine an Ecken und Kanten blutig, während er sich mit geschlossenen Augen durchs Zimmer tastete, um in seines zu kommen. Später bekam er den Namen „Ständerkiller“, aber das ist eine andere Geschichte.

Jedenfalls garte die Wut in Sten, und sein Wunsch nach Rache wurde übermächtig. Er kam auf einen ebenso fiesen wie bewundernswert einfachen Plan. Abends pinkelte er in eine leere Wasserflasche. Und manchmal in der Nacht, wenn seine Schwester eingeschlafen war (die einen sehr festen Schlaf hatte wie alle, die in Durchgangszimmern wohnen), goss er die gesammelte Pisse in das Bett seiner Schwester, genau an die richtige Stelle. Irgendwann bekam Sten das Zimmer seines großen Bruders. Witzigerweise verschwand die Inkontinenz seiner Schwester zur selben Zeit. In manchen Gegenden von Bonn ist „Sarah, die Bettnässerin“ immer noch ein fester Begriff.

Du siehst also, dass auch Musik Schaden anrichten kann. Der Grund, warum Barry White, Dinah Washington, Keith Jarrett und Marvin Gaye seit Jahrzehnten bei Geschlechtsverkehrsfreunden auf der ganzen Welt so beliebt sind, ist der, dass sie weder in Sachen Text noch Rhythmus für Verstörung sorgen. Lassen wir es doch einfach dabei.



## **LIEBE PAULA, WAS IST AUS DEINER SICHT DAS IDEALE VERHÜTUNGSMITTEL?**

Ganz klar: Kondome. Bitte benutz immer welche, zumindest bei allen Bettgeschichten, die auf kurze Zeit angelegt sind. Seid ihr

erst mal getestet, gibt es ein paar Varianten. Ich bin überhaupt kein Fan der Pille (auch wenn sie wirklich ein Segen ist/war), weil sie trotz allem starke Nebenwirkungen hat, wie zum Beispiel Stimmungsschwankungen oder Libidoverlust. Aber das musst du selbst entscheiden. Bis ein geeignetes Mittel für Männer erfunden ist, rate ich daher zur Spirale oder zum Verhütungsschirmchen, die lokal verhindern, dass sich ein Ei einnistet, und praktisch keine dramatischen Nebenwirkungen haben, auch wenn es Frauen gibt, die über stärkere Regelblutungen klagen. Die Kosten liegen zwischen 250 und 400 Euro, dafür ist dann aber auch Ruhe. Temperaturmessmethode und Persona etc. sind okay, wenn es nicht so tragisch ist, falls du schwanger wirst. Ich kenne eine Menge Kinder, die es damit auf die Welt geschafft haben, weil der Mensch an sich eben doch nicht so berechenbar ist, wie er hofft. Das Wichtigste ist mir aber, dass du kein Kind bekommst, weil du denkst, dass du dann mehr wert bist/du sowieso nichts anderes zu tun hast/man es eben so macht/alle in der Familie mit 17 schwanger geworden sind/Kinder so niedrig sind. Überleg es dir gut. Denn jedes Kind hat das Recht auf ein schönes, freies Leben und ist nicht dafür da, irgendetwas zu kompensieren. Und ja, ich bin absolut dafür, eine Schwangerschaft abzubrechen, wenn das die bessere Entscheidung ist.

### **Da hätte ich noch was! Körperhygiene**

Wenn ich in Schulen gehe, um Aufklärungsunterricht zu geben, dann mache ich es absolut, und ich spare auch nicht mit den hässlichen Seiten. Zum Beispiel Körperhygiene. Ich finde, das Wort „Smegma“ darf sich ruhig einbrennen. In Sachen mangelnder Körperhygiene geschehen die grauenvollsten Dinge. Ich werde nie vergessen, wie mein Mitschüler J. mit meiner Mitschülerin F. Sex hatte, so etwa in der elften Klasse, und sie danach die Kolorierung seines Geschlechtsteils in den, nun ja, schillerndsten Farben beschrieb und auch über ihren Ekel ob des gründigen Zustandes. Diese Story gebe ich jedes Mal preis, weil ich auf kei-

nen Fall möchte, dass über von mir aufgeklärte Schüler irgendwann mal jemand sagt: „Das sah aus, als wäre alter Bauschaum drauf.“ Diese Geschichte vergisst niemand, dem ich sie einmal in aller Ausführlichkeit erzählt habe. Ich hinterlasse zuverlässige Sauberkeit. Hoffe ich zumindest.

Warum Hygiene so wichtig ist? Weil man sich dann nicht nur selbst, sondern auch als Beteiligter wohler fühlt. Ich kenne Männer, die sich nach jedem Urinieren den Penis waschen. Das finde ich vorbildlich, vor allem aber schafft man so die Möglichkeit des spontanen, superfrischen Sexakts.

Der Legende nach hat der Feldherr Napoleon seiner Joséphine vor Ankunft geschrieben: „Hör auf, dich zu waschen, ich komme in drei Tagen.“ Ob man Geschlechtsgeruch mag oder nicht, ist eine Frage des persönlichen Gustos. Einer meiner ersten Freunde hatte eine derart pelzige Duftnote, dass ich dazu überging, ihn zu bitten: „Bitte geh dich waschen, ich komme in fünf Minuten.“ Besser ist natürlich, sein Geschlechtsteil stets in angenehmer Verfassung zu präsentieren. Das schuldet man nicht nur sich, sondern auch seinen Mitmenschen.



## **WOHER WEISS ICH, OB ER MICH MAG?**

Manchmal glaube ich, dass viele Menschen in den ersten 25 bis 30 Jahren nicht wissen, was dieses ominöse „Bauchgefühl“ ist, von dem immer alle reden. Die meisten Dinge sind einem nämlich binnen Sekunden klar, nur weigern wir uns, darauf zu hören.

Ich kann dir anhand eines Beispiels zeigen, woran man erkennt, ob er dich *nicht* mag. Vor gut 20 Jahren war ich kurz für einen

Typen entflammt, der wortkarg, eitel und auch sonst nicht sehr freundlich war. Aber weil ich damals wirklich überhaupt kein Gespür für die Leidenschaft anderer Menschen hatte (oder für mich), dachte ich, dass ich ihm nur penetrant genug auflauern müsste, schon würde der Funken der Leidenschaft auch auf ihn überspringen. Nach drei Wochen wirklich erbärmlicher Versuche, die über Geknutsche und zweimal Alles nicht hinauskamen, schmiss besagter Herr eine Party, zu der ich eingeladen war, obwohl ich längst sämtliche Kriterien einer Stalkerin erfüllte. Auf der Party waren eine Menge Leute, und er bemühte sich, auf keinen Fall mit mir gesehen zu werden. Eine gewisse Menge Alkohol bekräftigte meinen Entschluss, auf alle Fälle über Nacht zu bleiben, was ich dann auch bald lauthals kundtat, wahrscheinlich, um die Konkurrenz in Schach zu halten. Zum Glück war meine Freundin Alli dabei, die mich irgendwann sanft aus der Tür schob, während ich rief: „Keine Sorge, ich komme wieder!“ Um ein Haar wäre ich aus dem Taxi gesprungen. Na ja. Wenn sich ein Typ nicht mit dir sehen lassen will, kannst du dir sicher sein, dass er dich nicht mag.

Wie ich eingangs schon sagte, mag einen nicht jeder. Wer dich aber mag, der wird dir das auch zeigen.



## **WOHER WEISS ICH, DASS SIE MICH MAG?**

Frauen sind da nicht so leicht zu durchschauen wie Männer. Bei Männern kann man ganz einfach auf den Bauch hören oder die Dreimonatsregel befolgen, denn nach drei Monaten weiß auch der stoffeligste Mann, ob er bleiben will oder gehen. Frauen jedoch sind komplexere Geschöpfe. Frauen können in leidenschaftliches Begehren zerfließen, aber schon Sekunden später

völlig überschnappen, weil ihnen irgendetwas nicht passt. Ich kannte eine Frau, die jedem das Gefühl gab, er sei der Prinz, für den sie sich entschieden hatte. Dann weidete sie die Männer eine Weile aus (Sex, teure Geschenke, Restaurantbesuche), bevor sie sie schließlich per Textnachricht abservierte. Warum keiner der Herren gemerkt hat, dass sie eine durchgeknallte Soziopathin war? Weil sie wahnsinnig gut aussah. Ich kenne viele Männer, die bleiben bei vollkommen irren Frauen, weil sie so unglaublich schön sind. Zumindest aus Männersicht. Ich finde ja, dass Menschen mit verseuchter Seele noch so toll aussehen können, sie werden immer hässlich sein. Aber manche Männer sind da einfach wie lebensdumm. Woher du weißt, ob sie dich mag? Sie wird es dir schon zeigen. Oder eben nicht.



**ICH ÜBERLEGE, MAL VIAGRA ZU NEHMEN,  
DAMIT ICH AUF KEINEN FALL SCHLAPPMACHE.  
DENN DIE FRAU IST MIR SEHR WICHTIG!  
DENKST DU, DAS WÄRE DAS RICHTIGE?**

Denkst DU denn, dass es das Richtige wäre? Inzwischen nehmen so viele junge Männer aus reiner Versagensangst unnötigerweise VIAGRA, und ich gebe immer noch zu bedenken, dass es sich dabei um ein Medikament handelt, das wirklich starke Nebenwirkungen hat. Sehr häufig, wenn ein Mann glaubt, dass er impotent sei, liegt in Wahrheit eine psychische Blockade vor, und ich bitte dich, das erst mal abzuklären, bevor du dir ein sehr krasses Medikament einwirfst.

Vor Jahren habe ich mal mit meinem damaligen Freund VIAGRA ausprobiert, weil ich über die Wirkung schreiben wollte. Es

war genau wie anno dazumal, als ich mit 17 psychedelische Pilze zu mir genommen habe. Damals hockte ich da und tippelte mit den Fingern auf dem Tisch herum und dachte: Wann geht es denn los? Wann?, weil ich Angst hatte, etwas zu verpassen. Dann, so nach einer Dreiviertelstunde, musste ich über irgendeinen Blödsinn lachen und konnte sechs Stunden nicht mehr aufhören. Es war schrecklich, und ich hatte am nächsten Tag Muskelkater von den Lachkrämpfen.

Genau so war mein VIAGRA-Erlebnis. Mich trieb die Frage um, ob man Potenz noch potenter machen konnte, was ja ein zutiefst männliches Thema ist. Als VIAGRA entdeckt wurde, war die Stimmung unter den Männern dieser Welt in etwa, als hätte jemand das Geheimnis ewigen Lebens entschlüsselt. Der Legende nach war es so, dass ein Doktor jemanden beim Pharmakonzern Pfizer anrief, um sich über das neue Medikament zur Blutdrucksenkung zu beschweren. Es würde leider überhaupt nicht wirken, sagte der Doktor, allerdings gäbe es einen interessanten Nebeneffekt. Unnötig, zu erwähnen, dass der Kurs der Pfizer-Aktien sofort in den Himmel schoss. Auch klar, dass das Medikament in vergleichsweise kurzer Zeit durch die Zulassungsprüfung gehuscht ist.

VIAGRA hat das Sexualverhalten der ganzen Gesellschaft revolutioniert. Plötzlich wurde öffentlich darüber diskutiert, dass auch ältere Menschen ein Sexualleben haben. Und endlich gab es effektive Hilfe für diejenigen, denen es schwerfiel, ihren Penis aufzurichten, was sicher eine lebensverändernde Sache ist.

An jenem Abend saßen wir auf dem Sofa und warteten auf die Erektion. In Wahrheit fürchtete ich mich. Davor, dass mein Kerl mittels 50 Milligramm VIAGRA von einem Herzinfarkt dahingerafft würde, was es ja schon mal gegeben hatte. Unter anderem, weil sich Männer mit wieder erstarkter Potenz völlig überanstrengt hatten. Und dann hatte ich Angst davor, dass aus

meinem lieben Freund gleich ein sexbesessenes Monster würde, das sich, betäubt von Erektionshärte und Testosteronüberschuss, auf mich stürzen würde. Wer einmal einen Bullen bei der Besamung erlebt hat, weiß, was ich meine. Vor ein paar Jahren habe ich von ein paar jungen Männern gelesen, die ein paar von den blauen Pillen genommen hatten und immer noch erigiert waren, als sie viele Stunden später in ein Flugzeug stiegen. Diese Warnung stand auch in der Packung: „Über übermäßig lang anhaltende und manchmal schmerzhaftere Erektionen wurde nach der Einnahme von VIAGRA berichtet. Wenn Sie eine derartige, mehr als vier Stunden andauernde Erektion haben, sollten Sie umgehend einen Arzt zu Rate ziehen.“

Vor dem Versuch hatten wir nur ein recht leichtes Mahl zu uns genommen, denn in der Anleitung stand: „Sie werden möglicherweise feststellen, dass es länger dauert, bis VIAGRA wirkt, wenn Sie es mit einer reichhaltigen Mahlzeit einnehmen.“ Schwer zu sagen, ob Linguine mit Scampi und Zucchini reichhaltig sind oder nicht. In der Soße war Sahne drin. Also warteten wir. Plötzlich bekam mein Freund rote Augen, als hätte er sehr viel geweint, und eine rötliche Gesichtshaut. Ansonsten passierte nichts. „VIAGRA“, stand weiter in der Anleitung, „wird Ihnen nur dann zu einer Erektion verhelfen, wenn Sie sexuell stimuliert werden. Der Zeitraum bis zum Wirkungseintritt von VIAGRA ist von Patient zu Patient verschieden, er liegt üblicherweise bei einer halben bis einer Stunde.“ Wir warteten lieber, wegen der Sahne. Ungefähr eine Stunde nach Einnahme der Tablette sagte mein Freund: „So. Dann mal ran.“

Ich habe keinen Penis, fand aber, dass seiner irgendwie härter und größer aussah. Das ist nämlich das Problem bei Selbstversuchen: Man kann sich eine Menge einbilden. Das Herz meines Freundes schlug wie verrückt. Er sagte: „Das ist ganz normal.“ Aber ich wusste nicht so recht. Die Blicke des Notarztes mochte ich mir gar nicht vorstellen. Erst recht nicht die auf der Beerdi-

gung, wenn ich zugeben musste, dass mein Lieber beim Koitus verstorben war, weil wir unbedingt mit potenzsteigernden Mitteln experimentieren wollten. Und ja, die erste Runde Sex war recht schnell erledigt.

Unbegrenzte Potenz ist der ultimative Traum des Mannes. Der Penis meines Freundes zog sich nach der Nummer nicht zurück, sondern blieb, zwar etwas weicher und kleiner, stehen, als würde er auf etwas warten. „Wie geht es dir?“, murmelte ich, mehr zum Penis als zu meinem Freund. „Gut“, antwortete der Mann, „ganz normal eigentlich, nur nicht so erschöpft. Probier mal, ob es gleich weitergehen kann.“

Die zweite Runde war nicht ganz so enthusiastisch. Wenn der Penis von selbst hart bleibt, muss man sich nicht so viel bewegen, was gut war, denn nach einer Weile stellte sich eine gewisse mechanische Beanspruchung der Geschlechtsteile ein. Man kann auf VIAGRA, rein theoretisch, für geraume Zeit ineinander stecken bleiben, wenn man das möchte. Da es schwierig war, zum Orgasmus zu kommen – für ihn, weil er so schnell nicht noch einmal kommen konnte, für mich, weil ich ängstlich seinen Herzschlag überwachte –, machten wir einfach eine Pause und tranken ein Bier. Alkoholfrei natürlich, denn: „Alkoholgenuss kann vorübergehend die Fähigkeit herabsetzen, eine Erektion zu erreichen.“

Anschließend machten wir weiter, aber der Sex hatte nichts Lustvolles mehr, sondern im Gegenteil, etwas Künstliches, Unnatürliches. Irgendwann, nach 20 Minuten oder so, hörten wir auf und beobachteten, wie sich der Penis langsam schlafen legte. Wir weckten ihn nicht wieder auf. Irgendwie sah er traurig aus. Mit anderen Worten: Tu es nicht.





## LIEBE PAULA, WARUM IST MASTURBATION EIGENTLICH SO WICHTIG? KANN DAS NICHT DER MANN ERLEDIGEN?

Es gibt viele Faktoren, die eindeutig für ein ausgiebiges Verhältnis mit sich selbst sprechen.

### **1. Selbstbefriedigung macht dich glücklicher.**

Alles, was sich schön anfühlt, sorgt dafür, dass Menschen sich wohlfühlen. Warum? Orgasmen lösen eine Ausschüttung der Endorphine Dopamin und Oxytocin aus, die für ein natürliches High sorgen. Vollkommen legal und ohne Nebenwirkungen!

### **2. Wenn du dich selbst berührst, fühlst du dich wohler mit deinem Körper.**

Dein Körper begleitet dich für den Rest deines Lebens, und es ist schlau, ein gutes Verhältnis zu ihm zu haben. Werdet beste Freunde! Für dein ganzes Leben ist es absolut unerlässlich, dass du deine eigene Anatomie wertschätzt und verstehst, welche Berührungen sich gut anfühlen und welche nicht.

### **3. Dein Sexleben wird besser.**

Wenn du deinen Körper gut kennst, weil du dich viel mit ihm beschäftigst, weißt du genau, was dir gefällt und was nicht. Und weil du es weißt, hast du auch genug Selbstvertrauen, deinen Sexpartnern zu sagen, wenn sie auf dem richtigen Dampfer sind. Und allen anderen, dass es so leider nichts mit euch wird.

### **4. Du schläfst schneller ein und baust Stress ab.**

Nach einem knackigen Orgasmus wird man herrlich müde. Das hat einen Grund: Orgasmen helfen, den Körper von Spannun-

gen zu befreien, und erschöpfen den Körper, was dazu beiträgt, dass man hinterher rascher einschläft. Vieles davon läuft eher auf einer psychischen Ebene ab; weil man sich sicher und entspannt fühlt, kommt man auch besser zur Ruhe.

### **5. Du wirst sexuelle Spannungen los.**

Es soll ja Phasen im Leben geben, in denen man keinen Sex hat, weil man nicht will oder man keinen Partner hat. Wenn du durch eine Trockenzeit gehst, kannst du deine Libido natürlich trotzdem am Leben halten. Und solltest es auch. Denn Studien haben gezeigt, dass Menschen, die lang keinen Sex hatten, aufhören, daran zu denken. Dabei hat Sex so viele gesundheitliche Vorzüge!

### **6. Masturbation hilft gegen Schmerzen und Menstruationsbeschwerden.**

Während des Orgasmus kontrahiert die Gebärmutter. Die Kontraktion sorgt dafür, dass Menstruationsblut schneller abfließt, und lindert Unterleibskrämpfe. Zwar gibt es relativ wenige Studien zu dem Thema, aber die Erfahrung zeigt, dass ein Orgasmus hilft. Macht auf jeden Fall mehr Spaß, als einfach nur eine Wärmflasche aufzulegen.

### **7. Es gibt eine Menge cooler Spielzeuge, die dir dabei helfen.**

Wirklich. Auch wenn nicht alle davon meinen Namen tragen.

### **8. Wenn du in einer Beziehung bist, ist Masturbation eine tolle Art, die Dinge noch ein bisschen sexier zu machen.**

Selbstbefriedigung stimuliert den Teil im Gehirn, der dafür sorgt, dass deine Libido in Schwung bleibt. Heißt: Je mehr Sex du mit dir hast und je wohler du dich dabei fühlst, desto mehr Sex wirst du mit deinem Partner haben wollen. Gerade in Beziehungen, in denen der Sex etwas eingeschlafen ist, hilft es, wenn wenigstens ein Partner plötzlich voller sexueller Energie steckt.

## **9. Multiple Orgasmen.**

Wenn du deinen Körper verstehen lernst, wirst du merken, dass du plötzlich genau weißt, wie du dir Vergnügen bereiten kannst. Anders als Männer können wir Frauen so oft kommen, wie wir wollen. Warum also bei einem Mal aufhören?

## **10. Es gibt keine Nachteile.**

Masturbation hat absolut keine negativen Nebenwirkungen. Man wird nicht schwanger, fängt sich nichts ein und muss sich nicht anhören, dass sich bislang noch keine beschwert hat.

Es gibt noch einen anderen Grund. Überspitzt gesagt, machen Jungs in den Jahren elf bis 18 den ganzen Tag nichts anderes, als die Bettlaken vollzukleckern und hinterher zu behaupten, es handele sich um verschütteten Joghurt. Mädchen fangen für gewöhnlich deutlich später an und befriedigen sich seltener. Im Alter von 16 bis 19 Jahren haben 97 Prozent aller Jungen schon Erfahrung mit Selbstbefriedigung, hingegen nur 43 Prozent der Mädchen. Wenn sich ein Junge zweimal am Tag befriedigt, macht das locker 3000 Orgasmen Unterschied. Das ist ein enormer Vorsprung im Erfahrungshorizont. Also: Wo bleibt dein Ehrgeiz?

**Plaudereien vom Set:**

## **BIZARRE SEXSPIELE**

*Die Sendung aufzuzeichnen dauert mehrere Stunden. Auch wenn am Ende nur knapp 30 Minuten übrig bleiben, sind diese Stunden wichtig, weil mein Gast und ich uns in der Zeit kennenlernen und uns alles erzählen. Vieles davon ist nicht für die Kamera bestimmt oder passt thematisch nicht in die Sendung. Sehr viele Gäste erzählen mir in den Drehpausen von Ideen, die sie für Sexspiele oder riskante Selbstbefriedigungstechniken haben oder*

die sie gern ausprobieren würden. Manchmal frage ich mich, ob mit mir etwas nicht stimmt. Ich habe noch nie den Wunsch gehabt, bis zur Besinnungslosigkeit gewürgt zu werden. Ich wollte auch noch nie in einem Latexanzug U-Bahn fahren. Vielleicht bin ich einfach eine Sexspießerin, aber in meinen Fantasien kommt fast immer ein Bett vor oder wenigstens etwas, das ähnlich gemütlich ist.

Neulich habe ich einen Artikel gelesen, in dem stand, dass Rechtsmediziner von etwa 100 Toten pro Jahr ausgehen, die in Deutschland durch bizarre Masturbationspraktiken zu Tode gekommen sind. 100 Leute! Ich bin erstaunt, dass man davon nichts hört, dann wiederum gehe ich davon aus, dass keine Familie eine Todesanzeige schaltet mit dem Text: „Onkel Anton, der alte Lüstling, hat sich am Montag mit einem selbst gebastelten Hodentoster für immer das Licht ausgeknipst.“ Nein, man behandelt das diskret, ist schon klar.

In dem Artikel stand auch, welche Hinweise es auf einen Unfall während der Selbstbefriedigung gebe: ein entblößtes Geschlechtsteil, Pornobilder, ein Spiegel in der Nähe, Fesseln, die selbst angebracht worden sein können, Folientüten über dem Kopf sowie ein einzelner Mensch in einem abgeschlossenen Zimmer – ohne Abschiedsbrief.

Der häufigste Hintergrund bei autoerotischen Todesfällen ist übrigens Lust durch Sauerstoffmangel, Hypoxyphilie genannt. Dabei schnüren sich Menschen während der Selbstbefriedigung absichtlich die Luft ab, denn angeblich wirkt Sauerstoffmangel euphorisierend. Die Kombination aus Todesangst und Orgasmus scheint ein beschämendes Ableben offenbar zu rechtfertigen, weil es im Gehirn zu einem Dopaminschub kommt, der ganz ähnlich funktioniert wie ein Drogenrausch. Auch Jugendliche sind daran schon gestorben.

Ich erinnere mich noch an diesen Fall im Dezember 2017, wo man einen Mann tot in seinem Keller fand. Der Mann war am ganzen Körper und am Hals mit Ketten gefesselt und offenbar während der Selbstbefriedigung erstickt. Die Würgevorrichtung

war mit fünf Vorhängeschlössern versehen, die er in der richtigen Reihenfolge hätte öffnen müssen.

Bekannte Todesfälle durch Hypoxyphilie sind „Kill Bill“-Schauspieler David Carradine, der 2009 stranguliert in einem Kleiderschrank gefunden wurde, und INXS-Sänger Michael Hutchence, der 1997 an einem Gürtel stranguliert in einem Hotelzimmer entdeckt wurde. Über Carradine sagte eine Gerichtsmedizinerin damals: „Er starb, nachdem er sich selbst befriedigt hatte.“

Im Fall von Hutchence gingen die Ermittler zunächst von Suizid aus, aber seine Lebensgefährtin Paula Yates widersprach und sagte, dass er bei einem missglückten Sexspiel gestorben sei. Ich weiß ehrlich gesagt nicht, welche Wahrheit mir lieber gewesen wäre.

Ich verstehe, dass Menschen, die einen toten Angehörigen finden, manchmal Dinge wegräumen, weil die Scham so groß ist. Wie die alte Frau, die ihren Sohn mit den Klemmen von Weihnachtsbaumlichtern an den Brustwarzen fand und die Lichter schon weggeräumt hatte, als der Notarzt eintraf. Verbrennungen am Körper hatten den Rechtsmediziner aber stutzig gemacht, woraufhin die alte Dame einräumte, dass ihr Sohn wohl versucht hatte, sich durch Stromschläge zu stimulieren.

Das Bizarreste, was ich in der Hinsicht gelesen habe, war ein Todesfall in Hamburg. Dort hatte sich ein Mann angeblich mit Scheiblettenkäse belegt, eine Nylonstrumpfhose über den Oberkörper gezogen und darüber dann einen Plastikregenschirm angezogen. Mit der Montur stieg er schließlich in einen Taucheranzug, stülpte sich eine Plastiktüte über den Kopf und setzte sich vor die eingeschaltete Heizung.

Ich frage mich: Wofür die Scheibletten?

Bitte bringt euch nicht um. Schon gleich gar nicht für einen Orgasmus.

# Paula KOMMT

Es gibt Fragen, die man sich nicht zu stellen wagt. Darf man heimlich mit zwei Freunden schlafen? Ist es normal, auf Füße zu stehen? Was tun, wenn der Freund größere Brüste hat als man selbst? Und kann man an einem Hodensack erkennen, wie gut der Mann als Liebhaber ist?

Diese und viele andere elementare Fragen beantwortet Paula Lambert in dem ehrlichsten Sex-Buch aller Zeiten. Dazu gibt es witzige Einblicke hinter die Kulissen von „Paula kommt“ und tausend Tipps, die das Liebesleben einfach besser machen!

Noch nie war ein Sex-Buch erfrischender!

WG 481 Lebenshilfe

ISBN 978-3-8338-6397-4



9 783833 863974