



„Schatz, ich war neulich beim Handarbeitsabend“ – „Habt ihr gehäkelt?“ – „Nö, eher nicht...“

Foto: Imago Images/Westend61

Unter Höhlenforschern

Über **Intimmassagen** wollte er eigentlich nur reden, dann saß unser Autor plötzlich mit einer roten Gummi-Vulva und anderen Männern in einem Abendkurs. Zu lernen gab es dort so einiges.

VON JOHANNES ALLES

Auf meinem Schoß liegt eine Vulva. Aus rotem Gummi. Ich soll sie streicheln. Zunächst außen, sanft, mit zwei Fingern. Von unten nach oben. „Ihr macht das schon sehr gut“, sagt die Gastgeberin. Ich beiße fest auf meine Unterlippe.

Vor ein paar Tagen hätte ich nicht im Traum daran gedacht, mit sieben anderen Männern im Halbkreis in einem schlichten Raum – sonst wird hier Yoga unterrichtet – am Nürnberger Nordostbahnhof zu sitzen und alles über die Intimmassage zu lernen. Doch dann kam eins zum anderen.

Für unseren Podcast „heiß & innig“ wollten wir mit der Sexologin Melanie Fritz über ihre Kurse reden, die sie augenzwinkernd „Handwerkerabende“ (für Männer) oder „Handarbeitsabende“ (für Frauen) nennt. Fritz lud mich spontan ein; so ein Kurs sei doch eine gute Vorbereitung auf die Podcastaufnahme. Will ich das?, fragte ich mich, um dann spontan zuzusagen.

Warum die anderen Männer hier sind, weiß ich nicht. Vielleicht treibt sie die Neugier, vielleicht erhoffen sie sich, dass diese gut zwei Stunden sie zu besseren Liebhabern machen. Vorge-

nicht. Niemand musste eingangs Sätze sagen wie: „Hallo, ich bin der Bernd, 63, und meine Frau hat mich hierher geschickt.“ Besser ist das.

Noch bevor wir von Melanie Fritz einen Grundkurs in weiblicher Anatomie – Schamlippen, Klitoris, G-Fläche, A-Punkt – erhalten, sehe ich mich um. Mir gegenüber sitzen zwei junge Männer, die den Raum gemeinsam betreten haben. Sie machen den netten Eindruck zweier (Achtung, Klischee!) Soziologie-Studenten. Neben mir ein noch jüngerer Kerl, schüchtern, leicht verkrampft. Die anderen sind deutlich älter. Einer stellt immer wieder Fragen, wobei anklingt, dass er schon eine ganze Menge über Frauen wisse.

Das mag in diesem Fall zutreffen. Allgemein stellt Melanie Fritz aber immer wieder fest, dass dies eine der größten Fehleinschätzungen von Männern ist: zu glauben, alles über Frauen zu wissen und sich anatomisch gut auszukennen.

Und was ist der größte Irrtum unter Frauen? „Viele warten auf den Mann, der einfach weiß, wie sie funktioniert und was ihr gefällt“, sagt Fritz und zieht dabei ein Gesicht, das nur eines ausdrückt: Darauf, liebe Frauen, könnt ihr lange warten...

Kein Mann wisse das automatisch. Weder aus Pornos noch aus den Medien und schon gar nicht aus dem Sexualkundeunterricht der sechsten Klasse. Zumal jede Frau anders tickt. Ein und dieselbe Stelle im Intimbereich könne der einen Frau große Lust bereiten und der anderen größtmöglichen Verdross. In den Augen der Kursteilnehmer sehe ich blanke Panik aufsteigen. Melanie Fritz beruhigt. Die Lösung sei, viel über den jeweils anderen zu lernen, viel miteinander zu sprechen.

Letzteres sei ein Hauptproblem in deutschen Betten. Aller Aufklärung zum Trotz. Und wenn wir doch reden, so Fritz, dann neigen wir zu negativem Feedback: Nicht so! Nicht da! Nicht jetzt! So könne eine „Nör-

gel-Frust-Spirale“ entstehen, sagt die Fachfrau. In ihren Kursen will sie daher eine „positive sexuelle Kommunikation“ vermitteln.

„Fragt nicht einfach, gefällt es dir?“, bringt sie uns bei. Frauen antworteten da nämlich schnell mal „Ja“, nur um dem ungewohnten Gespräch auszuweichen. Besser sei, bei den Berührungen etwas auszuprobieren – mit mehr oder weniger Druck oder Tempo – und dann zu fragen: Ist dir das so lieber oder so? Das mag am Anfang peinlich sein, aber letztendlich, so Fritz, gehe es darum, gemeinsam dem nahezu-kommen, was sich der oder die andere wünscht und braucht. Unsere Männerrunde nickt verständnisvoll.

Anatomie: erledigt! Kommunikation: abgehakt! Jetzt zum Handwerklichen – und damit kommen die roten Gummi-Vulven ins Spiel. Außerdem: ein doppelseitig bedrucktes Anleitungsbild, das unterschiedliche Berührungen abbildet mit so sprechenden Namen wie „Skilanglauf“ oder am Ende dann: „Der Höhlenforscher“. Langsam schmerzt meine Unterlippe.

Mit Vulva und Blatt machen wir uns auf den gewundenen Pfad zur Erkenntnis. Klar ist: Langsam sollten wir es angehen, eine gute Intimmassage darf ruhig eine halbe Stunde dauern. Wichtig sei, dass sich das Gegenüber fallen lassen und einfach nur genießen darf. „Wer gibt und wer empfängt, das sollte bei der Intimmassage ganz klar getrennt sein“, sagt Melanie Fritz. Nur so könne sich der eine Part ganz auf die Berührungen konzentrieren.

Irgendwann ploppt die Frage auf, woran Frauen eigentlich die Intimmassage beim Mann lernen? „Da ist vieles möglich“, sagt Melanie Fritz. Eine Gurke.

Eine Möhre. Am besten aber ein Piccolo-Fläschchen. Da gebe es eine „gewisse Ähnlichkeit“.

Und dann erzählt uns Melanie Fritz noch, dass viele Frauen ihre Lust nur über „das Äußere“ erlebten, etwa über die Klitoris. „Weil sie dort viel geübt haben und sie so bei der Selbstbefriedigung schnell zum Ziel kommen.“ Innen, also vaginal, spürten sie nur wenig, weshalb Berührungen mit dem Finger oder dem Penis dann kaum Lust bereiteten. Das lasse sich ändern. Und wie?, fragen ratlose Männer. Fritz: „Je öfter ich etwas übe, desto empfindsamer wird die Stelle.“ Sie rät Frauen, sich immer wieder, alleine oder auch mit dem Partner, an diesen Stellen zu berühren – in einer angeneh-

men Art, versteht sich – und da spiele die berühmte G-Fläche eine große Rolle. Im Grunde heißt das Melanie Fritz zufolge auch: So gut wie jede Frau könne auf diese Weise einen vaginalen Orgasmus erlernen.

Bei der Intimmassage sei ein Höhepunkt aber gar nicht das Entscheidende, diese Fixierung schade eher. Das Genießen müsse wieder wichtiger werden – auf beiden Seiten, findet Fritz. Und wenn ihr Teilnehmer später erzählen, der Kurs habe wie ein Türöffner in Richtung Neugier funktioniert und geholfen, Leben in angestaubte Beziehungen zu bringen, dann ist sie glücklich.

Ob es okay sei, scherzt einer der Männer, das Anleitungsbild bei der Massage neben sich zu legen und dann und wann das Licht anzuknippen, um im Bett nachzusehen? Die Runde lacht. Verkrampft ist keiner mehr.

Das komplette Gespräch mit Melanie Fritz hören Sie bei „heiß & innig“ auf allen gängigen Podcast-Playern wie Spotify oder auf unserer Seite www.nn.de/podcasts

Kein Mann kann das alles automatisch wissen