



## Selbstbefriedigung

# Mach's Dir!

Die hohe Kunst der Lust mit sich selbst: Dass Masturbation keine Ersatzlösung für sexuelle Erfüllung sein muss, erleben Schwule öfter als sie zugeben. Beim Wichsen lernt man das Handwerk – und oft auch alleine glücklich zu sein.



Von Sebastian Stocker

**B**esser gut gewichst als schlecht gefickt! Mit dem Spruch kann man seine Mitmenschen schocken. Bei den einen gerät man damit in den Verdacht, arrogant und zickig zu sein, bei anderen als sexuell nicht vermittelbar. Denn wer redet schon, gar in der Großstadtszene, übers Wichsen? Das ist fast ein Tabuthema. Denn hier wird mit heißen Ficknächten geprahlt. Hier schlucken schon 25-Jährige regelmäßig Viagra, um ihre Dauersexpartys bestehen zu können. Man plaudert über Blaskünste im Darkroom und Fetischnächte. Doch wer gibt schon zu, dass er sich alleine befriedigt und dabei auch noch Spaß hat – mitunter sogar mehr als mit seinem Partner?

Dabei ergaben Umfragen, dass sich 93 Prozent der Schwulen regelmäßig, das heißt ein- bis mehrmals die Woche, selbst einen runter holen. Eine englische Studie unter 1007 Männern erforschte die Wichsvorlagen: 111 benutzten dafür Fotos auf dem Computer, 44 Fotos aus Zeitschriften, 155 Videos und DVDs, 285 nur die eigene Fantasie. 203 ließen sich für Wichsträume von lebendigen Menschen (Bekanntem, Partnern) inspirieren.

Der Kenner schafft sich, egal welche Vorlagen er verwendet, eine stimulierende Atmosphäre. Öle und Lotions bringen einen Körper auch ohne fremde Hände in Erregung. Kerzen entfalten ihre wohlige Wärme nicht nur auf dem Tisch, sondern auch im Körperinneren. Beginnen wir in der Badewanne. Leise Musik, ein Gläschen Sekt und das Fischleinspiel kann beginnen. Frech ragt die stämmige Eichel durch die Schaumkronen hindurch. Während die eine Hand die weißen Wölkchen mit dem lila Lustpfahl verreibt, geht die andere Hand auf Wanderschaft. Mehrere Finger öffnen die Backen.

Selbstbefriedigung ist etwas Wertvolles, zumal in Seidenkissen. Man räkelt sich im Bett, liest pornografische Romane oder auch nur ein Magazin mit frechen Jungs, lauscht Hör-



büchern, um einfach abzuschalten. Viele lassen zu ihrer Entspannung Pornoprinzen antanzen. Manche genießen diese Filme am liebsten direkt im Sexkino. Andere orientieren sich an Frischfleisch. Man berühre im Gedränge der S-Bahn einen netten, aufreizenden Kerl ganz zufällig, um sich dann auf einer Kaufhaus- oder Bürotoilette seine Fantasien abzureiben.

Sich als schwul zu akzeptieren beginnt beim Onanieren. Wenn die einströmenden Gedanken als etwas Schmutziges verdrängt werden, folgt die Verklemmung und das Verstecken nach außen. Man muss die Lust zulassen – und wenn sie im Moment noch so fantastisch anmutet. Warum soll ich nicht meinen Lehrer verführen? Es mit ihm auf der Schulbank treiben? Mich vom muskulösen Straßenarbeiter, dem ich am Morgen begegne, in sein Zelt zerren lassen? Den italienischen Kellner meiner Pizzeria in den Weinkeller entführen, um ihn dort an die Regale zu fesseln? Diese Gedanken durchzuspielen und durchzuleben: Das kann nur meine sexuelle Selbsterkenntnis fördern und mir die Angst vor eigenen Gefühlen nehmen.

Der Spaß an der eigenen Befriedigung kann gewaltig sein. Das unterstreicht Stephan Niederwieser, der sich in den letzten Jahren als eine Art "Dr. Sommer der Gayszene" etabliert hat, in seinem neuen Ratgeber "Mach's dir!". Darin breitet er eine unglaubliche Vielfalt von Techniken, Rollen und Locations aus, mit und in denen sich schwule Männer den sexuellen Höhepunkt selbst verschaffen können. "Nie wieder Langeweile", ist sein Tenor. Er empfiehlt Gleitmittel, Olivenöle, Margarine und Niveacreme sowie Gummi-, Leder- und Wollhandschuhe, Socken und Gefrierbeutel, um den "Ballermann schöner kommen" zu lassen.

Niederwieser nimmt seinen Lesern auch die Angst vor dem eigenen Sperma. Der Hauptbestandteil der jeweils zwei bis sechs Milliliter ist Fructose ("also auch diabetikergeeignet"). Ein Teelöffel Sperma hat ganze fünf Kalorien. Wie man die Spermamenge vergrößern kann und den Höhepunkt hinauszögert, auch das sind Techniken, die beschrieben werden.

Aus dem Tantra stammt "Der Punkt der 1-Million-Goldstücke", der einen Orgasmus ohne Ejakulation ermöglicht. Niederwieser: "Um den Punkt zu finden, taste deinen Damm ab, also das Stück Körperpartie zwischen Sack und Rosette. Auf etwa halbem Weg wirst du eine Vertiefung finden, die aber auch näher am Sack oder Loch sein kann. Wenn du kurz vorm Orgasmus fest auf diesen Punkt drückst, klemmst du sozusagen die Ejakulation ab. Im besten Fall erlebst du den Orgasmus, ohne abzuspitzen, was dazu führt, dass dein Schwanz steif bleibt. Drückst du nur ein wenig zu spät, schießt das Sperma in deine Harnblase und wird beim nächsten Pinkeln mit ausgespült. Drückst du erst, wenn dein Schwanz schon zuckt, fliegt dir der Saft trotzdem um die Ohren und es tut nur weh. Das Gleiche gilt, wenn du nicht fest genug drückst."

Niederwieser liefert in seinem Buch Tipps für Anfänger und Fortgeschrittene ("Kommen bis der Arzt kommt"). Er testet Vakuumpumpen und widmet sich der natürlichen Schwanzvergrößerung, die durch ständige Massagen möglich sein soll. Es ist nie zu spät, sich mit sich selbst zu befassen. n

## DER AUTOR

### Stephan Niederwieser

Geboren 1962, aufgewachsen in Bayern, Berlin und New York, lebt heute in Berlin. Ausbildung als Heilpraktiker. 34 Bücher, darunter Biographie über Peter Maffay, zahlreiche Gayromane wie "An einem Mittwoch im



September", "Vorerst für immer", "Zumindest manchmal" (Querverlag) sowie die Sexratgeber "Sextipps für Schwule Männer", "Bück dich!", "Blas mich!" (Bruno Gmünder). Lebt seit drei Jahren in einer Beziehung mit einem 69-jährigen schwedischen Musiker.

[www.stephan-niederwieser.de](http://www.stephan-niederwieser.de)



### Stephan Niederwieser

## "Wichsen auch in Partnerschaften"

**"Mach's dir!": ADAM sprach in Berlin mit dem "Meister der schwulen Wollust".**

#### Wer dein Buch liest, erfährt: Selbstbefriedigung stärkt das Selbstbewusstsein. Wieso?

Das Wesentliche ist, dass man sich mit sich selbst beschäftigt. Es ist eine Frage, was in dir vorgeht, keine Frage der Technik. Warum nicht mal allein vor den Spiegel gehen, wo sowieso viele die ganze Zeit nur vor ihrem inneren Spiegel sitzen.

#### Welche Rolle spielt Selbstbefriedigung in festen Partnerschaften?

Eine größere als viele glauben. Das ist eine Frage der Notwendigkeit, denn fast immer hat ein Partner einen größeren Sextrieb als der andere. Sollte sich der eine zu Sex quälen und sich der andere enthalten? Und selbst wenn beide denselben Sexhunger haben, kommt über die Zeit immer der Punkt, wo man mal mit sich allein sein möchte.

#### Wenn man die vielen Techniken deiner Sexratgeber bestaunt, könnte man denken, du lebst in einer Art Sexlabor?

Ja, durchaus. Wenn ich Sex habe, geschieht das immer mit der Neugier, wie's geht, was passiert. Ich beschreibe das dann aber immer mit einem Augenzwinkern.

#### Welches Thema kommt als nächstes?

Nach "Bück dich!", "Blas mich!" und "Mach's dir!", meint man, müsste jetzt S/M folgen. Ich würde aber lieber ein Buch über schwulen Blümchensex schreiben, weil der den Stress abbaut. Das wäre mal notwendig. n

## DAS BUCH



### Stephan Niederwieser

"Mach's Dir!"

Bruno Gmünder Verlag

176 Seiten, EUR 14,95

ISBN 3-86187-996-4