



VOLL EINGESNAPT
Eine sexy Siesta mit dem Partner ist nicht nur totaaaal gemütlich, sondern auch noch gut für die Beziehung

Baby, es ist Snap-Time!

Dahinter steckt: eine der luxuriösesten Arten Sex zu haben. Dösig, nach einem gemeinsamen Nickerchen. Ein Hoch auf die Schlummernummer!

TEXT: VANESSA PLENTINGER

FOTO: STUDIO FIRMA/STOCKSY UNITED

Ruhig atmen. Fast synchron. Ein und aus und ein und aus... Dabei das Gesicht in seiner Rückenkuhle vergraben. Sein Arm ruht schwer auf der Schulter. Eine Höhle unter der Decke, auf der einsamen Insel namens „Couch“. Sein Geruch, so vertraut, so gut. Seine Haut, so warm. Noch näher zusammenrobben. Er regt sich, dreht sich, küssen, umgekehrt löffeln. Und wieder wegdämmern zu zweit, nun mit einem hitzigen Gefühl zwischen den Beinen. Seine Lippen im Nacken, seine Hüfte am Po. Den Jogginghosenbund wegschieben im Halbschlaf. Finger, die in Slow Motion über den Körper fahren – und dann immer fordernder werden. Bis sich die Spannung endlich entlädt wie in einem besonders heißen, feuchten Traum...

Irgendwo zwischen Dösen und Intimität, Trägheit und Verlangen liegt sie, die vielleicht herrlichste Art Sex zu haben. Die Nummer nach dem Schlummern. Wenn nichts muss, aber doch könnte, an einem Sonntagnachmittag etwa. Country-Sängerin Carrie Underwood gab dem Ganzen jüngst in einem Interview sogar einen Namen: „Snap“ nannte sie die Kombination aus „Sex“ und „Nap“ (zu Deutsch: „Schläfchen“), die alle Frauen in ihrem Vokabular und Stell-dich-ein-Repertoire brauchen, die sich was gönnen wollen.

Denn so ein Paar-Nickerchen mit ungewissem Ausgang ist wie Wellness, es adelt die Faulheit. Es zelebriert Einfach-mal-Nichtstun-Stunden auf dem Sofa, obwohl irgendwo sicher noch Schmutzwäsche, unbeantwortete

Job-Mails und das Laufband warten. Sorry, not sorry, sich hinzulegen, ist jetzt mal wichtiger. Das weiß auch die Sexualtherapeutin Dr. Heike Melzer und erzählt mit Vorliebe von der Fülle an positiven Auswirkungen eines Snaps: „Schlaf wirkt wie ein Anti-depressivum und der Körper kann sich regenerieren. Ein Power Nap wird für einige Menschen zu einem regelrechten Mini-Reboot.“ Gerade, wenn man sich diese Auszeit zu zweit nimmt, schweißt das zusammen – wegen des Bindungshormons Oxytocin, das dann en masse ausgeschüttet wird. Und diese Endorphine sind es, die einen Orgasmus, sollte es zu ihm kommen, un-fucking-fassbar gut machen.

Noch ein wenig mehr Geplauder aus dem Medizin(näh-)kästchen? Gern! Grundsätzlich wirkt sich Schlaf extrem positiv auf die weibliche Libido aus. Forscher der University of Michigan fanden heraus, dass Frauen, die überdurchschnittlich lange schlafen, erregbarer sind als diejenigen, die viel wach sind. Heike Melzer sagt außerdem: „Im Halbschlaf werden Fantasie und Realität vermischt. Man nimmt verstärkt Bilder und Emotionen wahr, ist voll im Moment und somit trieb-

gesteuerter.“ Durch diesen Trance-artigen Zustand fällt es leicht, abzuschalten, was vor allem dem weiblichen Orgasmus entgegenkommt. Das liege, laut der Neurologin daran, dass das Frontalhirn dabei auf Standby stehe. Genau der Spielverderber, der sonst Druck macht, eine einwandfreie Sex-Performance hinlegen zu müssen, oder das Kopfkino (Waschmaschine...) anschmeißt. Noch halb am Dösen hat aber das Mittelhirn die Oberhand, und macht Platz für Genuss – ohne alles zu zerdenken.

Sie sehen: höchste Zeit, nicht mehr auf die Zeit zu achten. Sondern dem Müßiggang, beziehungsweise dem Müßig-Bang, zu frönen. Das heißt: Ter-

minkalender leerräumen, Smartphone auf Flugmodus, Heizung aufdrehen, Lieblingsserie als Einschlafgeräusch laufen lassen. Bequem miteinander verknotet, verpufft das Alltagsgedöns von selbst. Und „sich beim Kuseln und Sex richtig viel Zeit für einander zu nehmen, auf den Partner zu achten, hinzuhören, kann die Beziehung enorm stärken“, meint Heike Melzer. Also einfach mal in den Gemütlichkeitsmodus schalten, am Arsch lecken lassen (nicht nur im

übertragenen Sinn...) und richtig miteinander schlafen!

Wer es noch näher, geiler und gleichzeitig gemütlicher will, der lässt sich von einer Praktik des „Slow-Sex“ inspirieren. Langsam dringt der Mann dabei noch ohne Erektion in die Frau ein (Fußnote: Das bedarf anfangs viel Geduld und noch mehr Gleitmittel). Ist eine angenehme Position gefunden, bleiben beide einfach so verkeilt liegen, bewegen sich kaum, streicheln sich nur sanft und schlafen dabei sogar ineinander ein. Solange bis die Lust durch den kaum spürbaren, aber heißen Kontakt ins Unermessliche steigt und beide in eine Art orgasmischen Flow abdriften. Nur um danach vollkommen relaxt direkt noch mal einzupennen. **Q**

Sex und Schlaf – das absolute Dreamteam