

# Würgen beim Sex: Ist Choking mittlerweile total normal? | Leben & Wissen

 [bild.de/bild-plus/unterhaltung/erotik/erotik/wuergen-beim-sex-ist-choking-mittlerweile-total-normal-85453678.bild.html](http://bild.de/bild-plus/unterhaltung/erotik/erotik/wuergen-beim-sex-ist-choking-mittlerweile-total-normal-85453678.bild.html)

Julia Finger

September 27, 2023

Immer mehr Menschen stehen darauf, beim Sex die Luft ihres Partners durch Würgen und Strangulieren zu kontrollieren

Foto: Tigran Gasparyan - stock.adobe.com

Während in der umstrittenen [US-Serie „The Idol“](#) (läuft auf HBO) so oft beim Sex gewürgt wird, dass sogar der Zuschauer nach Luft schnappen muss, sind die sozialen Medien mit „Choke me, Daddy“-Memes tapeziert.

*Würg mich, Daddy.*

**Beim [erotischen Würgen](#) wird die Atmung eingeschränkt und vom Sex-Partner kontrolliert. Die Praktik nennt man auch „[Breath Play](#)“ – und das „Spiel mit der Atmung“ ist auf dem besten Weg, fester Bestandteil von One-Night-Stands zu werden.**

Eine im Fachmagazin „Archives of Sexual Behavior“ veröffentlichte [↗ Studie](#) der Universität von Indiana (USA) zeigt, dass 40 Prozent aller US-amerikanischen Studenten schon mal beim Sex gewürgt wurden. Jede vierte Studentin gab zudem an, während ihrer letzten sexuellen Begegnung auf erotische Weise stranguliert worden zu sein.

Zu ersticken ist tödlich, nicht erotisch – wieso will man das beim Sex? Weil es sich anfühlen soll wie ein wunderschöner, watteweicher Rausch.

[↗ Lea Holzfurter, Sex-Coach und psychologische Beraterin aus Berlin](#), erklärt: „Breath Play kombiniert die Dopamin- und Oxytocin-Belohnungssysteme beim Orgasmus mit Endorphinen und Adrenalin sowie mit einer Deaktivierung der Amygdala (Angstzentrale des Gehirns, Anm.d.Red.). Ein rauschartiger Zustand, der Suchtpotenzial hat, kann einsetzen und die Intensität des Höhepunkts steigert.“

## Keine narrensichere Technik

Wie problematisch ist die Normalisierung von Breath Play? Wenn lustvolles Luftabschneiden zum Mainstream wird, wächst der soziale Druck, Choking als keine große Sache zu sehen. Das ist sie aber.

**Es gibt keine narrensichere Würg-Technik. Unfälle passieren beim Würgen und Strangulieren immer wieder, sogar unter erfahrenen [BDSM-Fans](#). Ohne Anatomie-Kenntnisse kann Breath Play zu Bewusstlosigkeit, Blutergüssen, Hals- und Stimmschäden und sogar zu Hirnschäden durch Sauerstoffmangel, Herzinfarkt und sogar zum Tod führen.**

↗ [Intimitätstrainerin Yella Cremer](#) warnt: „Choking ist lebensgefährlich. Eine Situation, die eben noch harmlos schien, kann schnell bedrohlich werden, ohne dass es absehbar war. Auch mit Wissen um die korrekte Technik ist es nie ganz gefahrlos. Die Risiken hängen u.a. von Vorerkrankungen ab. Auch die allgemeine Konstitution hat Einfluss. Eine erste Euphorie wird oft von einem anschließendem Tief begleitet.“

Holzfurtner ergänzt: „Ich empfehle allen, die sich für Atemkontrolle interessieren, einen Workshop bei einer spezialisierten Fachkraft. Vielleicht ist aber auch schon Light Choking das Richtige, bei dem man die Luftzufuhr des Partners nicht unterbindet, sondern mit sanften Berührungen am Hals spielt.“

**Allein fremde Hände in der Nähe der Luftröhre zu spüren, könne unser Kopfkino anregen und sich erotisch anfühlen.**

Egal wie beliebt Breath Play und Light Choking geworden sind: Beides muss im Vorfeld unbedingt besprochen werden. Holzfurtner: „Das Einverständnis sollte aktiv und positiv sein. Es darf nicht aus Schweigen oder Passivität abgeleitet werden, sondern aus ausdrücklicher, verbaler Zustimmung oder eindeutigen Handlungen. Das Go zum Würgen kann jederzeit zurückgezogen werden.“

„Light Choking“ beschreibt Berührungen am Hals

Foto: New Africa - stock.adobe.com

## Nüchtern bleiben

---

**Für diejenigen, die Choking als angenehm empfinden und bereit sind, das Risiko einzugehen, gibt es Methoden zur Schadensminderung.**

Cremer: „Die gewürgte Person sollte am besten liegen. Das ist stabiler, als zu stehen. Der ganze Körper muss entspannt sein. Das gilt besonders für die Halsmuskeln. Die würgende Person sollte die Hand langsam ansetzen und nur kurze Zeit Druck ausüben, um herauszufinden, wie der Gewürgte reagiert. Nur das kleinste Anzeichen von Unwohlsein muss sofort zum Abbruch führen. Genauso, wenn die Person keine Reaktion zeigt oder ‚einfriert‘.“

► **Fragen stellen:** Im Vorfeld Krankengeschichte und traumatische Erfahrungen besprechen, um besser einschätzen zu können, ob sein Gegenüber emotional stabil genug für die Sex-Praktik ist.

► **Grenzen setzen:** Auf Safewords und nonverbale Gesten einigen, mit denen der Sex sofort abgebrochen werden kann.

► **Mund auf:** Verbale Kommunikation vor, während und nach dem Akt. Dabei achtsam sein und auf Verhaltensnuancen achten.

► **Klar im Kopf sein:** Kein Alkohol, keine Substanzen!

► **Vorbereitet sein:** Das Telefon für den Notfall griffbereit hinlegen.

- **Kehlkopf ist tabu:** Niemals vorn auf den Hals drücken. Statt wenig Luft bekommt man dann nämlich gar keine mehr und der Kehlkopf bzw. die Luftröhre können brechen.
- **Aufmerksam bleiben:** Unbedingt das Licht anlassen, um zu sehen, wie es dem anderen geht. Holzfurtner: „Hingeben darf sich nur der passive Partner. Der aktive Partner muss kontrolliert agieren.“
- **Nachspiel:** Auch für ein Auffangen nach der Erfahrung sollte genügend Zeit sein. Cremer: „Choking kann neben Euphorie und Lust auch Panikzustände und Weinkrämpfe auslösen. Für anschließendes verbales Feedback ist eine Skala sinnvoll: Wie grenzwertig war die Erfahrung von null bis zehn?“