

Völlig Fremde liegen sich in Praxis in den Armen

Kuschel-Party, aber ohne Sex!



Eine bunte Kuschel-Wiese. Keiner berührt einen anderen, ohne vorher um Erlaubnis gefragt zu haben

Foto: Sybill Schneider

Von: FRANZISKA RINGLEBEN, ANTONIA SELL UND SYBILL SCHNEIDER (FOTOS)

30.08.2023 - 15:29 Uhr

Durch Kuscheln schütten wir Oxytocin aus. Ein Glückshormon, durch das wir uns wohlig und gut fühlen. Aber was machen wir, wenn gerade niemand da ist, der uns in den Arm nimmt? Mit Fremden kuscheln!

Hamburg – Die Sexual-Coaches Aske (40) und Lorenz Hansen-Hoffmann (49) organisieren Kuschel-Partys in ihrer Praxis in Hamburg-St. Georg.

Das Ehepaar bietet einen „geschützten Raum“, in dem man sich streicheln, in den Armen liegen, aneinander schmiegen kann – und das ohne sexuelle oder romantische Hintergedanken. Lorenz: „Gerade Corona hat Spuren hinterlassen. Fast

jeder Mensch sehnt sich nach Berührung.“

Die Kuschel-Teilnehmer: ein bunter Mix zwischen 19 Jahren bis hin zu 60-Jährigen. Kuschelanfänger und Profis. Mehr Frauen als Männer. Die meisten sehen sich zum ersten Mal.



Aske (40) und Lorenz Hansen-Hoffmann (49) arbeiten als Sexual-Coaches und Praktiker für Sexualkultur. In Wochenend-Seminaren in Berlin haben sie gelernt, wie man Kuschel-Partys ausrichtet und leitet

Foto: Sybill Schneider

ANZEIGE

ANZEIGE



Im Sitzkreis erklären die Gastgeber Regeln und erste Übungen

Foto: Sybill Schneider

Kuschel-Coach Aske erklärt die Regeln: „Küssen und sexuelle Handlungen sind verboten. Kleidung bleibt an. Vor jeder Berührung wird um explizite Erlaubnis gefragt. Nur ein Ja ist ein Ja. Ein Vielleicht ist ein Nein.“

Klingt irgendwie erst einmal befremdlich, Fremde in dem Arm zu nehmen – einem Unbekannten so nah zu kommen. Doch ich, die BILD-Reporterin, möchte nicht nur über die Kuschel-Party schreiben, sondern auch mitmachen.



Auch Nein-Sagen muss gelernt sein. Wer nicht umarmen will, lehnt freundlich ab und bedankt sich. Die BILD-Reporterin und Dilara (34, li.) umarmen sich in dieser Runde nicht

Foto: Sybill Schneider



Umarmungen schaffen erste Berührungen

Foto: Sybill Schneider

Ich mische mich unter die elf Party-Gäste, stelle mich vor. Ich möchte herausfinden, warum Menschen sich hier anmelden. Sara (31) sagt: „Weil ich diese Nähe und Berührungen in meiner Kindheit vermisst habe. Hier kann ich das in einem sicheren Rahmen nachholen und lernen.“

BILD Gutscheine

Lieferando Gutscheine	ASOS Gutscheine
Eis.de Gutscheine	IKEA Angebote
Tchibo Gutscheine	CHRIST Gutscheine
adidas Gutscheine	ABOUT YOU Gutscheine

[Partnerangebote](#) [BILD Vergleich](#)

ANZEIGE

Gunnar (26) ist schon zum dritten Mal dabei: „Ich kam aus einer langen Beziehung, da fehlte mir etwas. Nach so einer Kuschel-Party komme ich sehr glücklich nach Hause.“

„Einige sind neu hier“, erklärt Gastgeber Lorenz im Sitzkreis. „Wir werden uns Schritt für Schritt näherkommen. Wir werden lernen, Grenzen zu setzen und NEIN zu sagen.“ Denn niemand müsse hier kuscheln.



In Zweier- und Dreiergruppen tun sich die Partygäste zusammen, umarmen und streicheln sich

Foto: Sybill Schneider

In Zweierpaaren gehen wir langsam aufeinander zu, bleiben voreinander stehen und sollen entscheiden, ob wir dem anderen eine Umarmung geben möchten. Vorgabe: Drei Mal MÜSSEN wir Nein sagen. Schwerer als gedacht. Schließlich möchte man niemanden enttäuschen.

Nach vielen Übungen eine kurze Pause. Dann soll es in die „freie Kuschelzeit“ gehen. Ich merke: Jetzt bin ich doch aufgereggt. Bisher war alles noch spielerisch, irgendwie wurde doch genügend Distanz gewahrt.



Einfach mal Sandwich spielen, um sich so richtig zu spüren

Foto: Sybill Schneider

Und warum bin ich eigentlich hier? Brauche ich doch gar nicht, denke ich mir. Meine Mutter schenkt mir bis heute viel Wärme und Herzlichkeit. Ich bin mit meinem Partner in einer liebevollen Beziehung. Warum sollte ich jetzt Fremde umarmen? Aber irgendwie fühlen sich die anderen Kuschel-Gäste nach der kurzen Zeit schon gar nicht mehr so wirklich fremd an.



BILD-Reporterin Franziska Ringleben lehnt sich an Coach Aske

Foto: Sybill Schneider

Irene setzt sich neben mich. Fragt: „Darf ich mich an dich lehnen?“ Ich stimme zu. „Darf ich deine Hand halten?“ Wieder „Ja“. So sitzen wir da nebeneinander, geben uns gegenseitig Kraft. Kurz vorher hatten wir uns in der Küche über ähnliche Schicksalsschläge ausgetauscht. Das verbindet.

Später frage ich Lorenz, ob ich mich neben ihn setzen darf. „Ist es in Ordnung für dich, wenn du dich gegen meine Brust lehnst, ich dir durchs Haar streiche?“, erwidert er. Und wieder bin ich überrascht von mir selbst: „Ja, das ist okay für mich.“ Und blende alles andere komplett aus.



Anita (45) gibt Gunnar (26) eine entspannende Rückenmassage

Foto: Sybill Schneider

Auf dem Heimweg fühle ich mich glücklich, beseelt. Mit Party-Gast Dilara (34) habe ich Nummern getauscht. Damit wir uns noch mal treffen können. Zwar nicht zum Kuscheln, aber auf einen Kaffee.

**** Die Teilnahme an der Kuscheiparty kostet 30 Euro. Nächster Termin ist der 20. September. Anmeldung unter: www.lebenslust-hamburg.com/kuschelraumhamburg***

Leasing Vergleich: Jetzt Angebote aus ganz Deutschland vergleichen!

MEHR AUS DEM NETZ





Ties Rabe (62, SPD) ist der dienstälteste Bildungsminister Deutschlands

„Schüler brauchen Wettkampf beim Sport“

Ties Rabe zeigt klare Kante bei Bundesjugendspiele-Diskussion

Von MARKUS ARNDT

City - **Deutschlands Leichtathletik liegt am Boden. Keine Medaille bei den Weltmeisterschaften.**

Blamabel. Bei den Fußballern sieht's genauso übel aus. Oft liegt's daran, dass die Leistungsbereitschaft fehlt.

Gleichzeitig wird an unseren Schulen bei den

Bundesjugendspielen - also dort, wo potenzieller Sport-Nachwuchs entdeckt und motiviert werden soll - der Wettkampf abgeschafft.

Bis zur 6. Klasse gibt's

keine Urkunden mehr, die „Freude an der Bewegung“ soll im Mittelpunkt stehen. „Wettkampf statt Wettkampf“ heißt das und stößt Hamburgs Schulsenator Ties

Rabe (62, SPD) übel auf. „Die Bundesjugendspiele stärken das Gefühl der Gemeinsamkeit und unterstützen aber auch den Leistungsgedanken des Sports“, hat er mal gesagt.

Und heute? Er zu BILD: „Ich sehe es kritisch, dass

in den Grundschulen keine Wettkämpfe mehr stattfinden sollen.“

Schüler bräuchten Wettkämpfe beim Sport, die seien „zentraler Bestandteil des Leistungs- und des Amateursports auf allen Ebenen“.

Schüler

müssten deshalb frühzeitig auf die in allen Sportarten selbstverständlich geltenden Regeln und Anforderungen vorbereitet werden. „So lernen sie frühzeitig, mit Siegen und Niederlagen angemessen umzugehen.“

Irre: Es waren die Sportverbände selbst, die den Abschied vom Leistungsgedanken gefordert hatten.

Auf Vorschlag des Deutschen Leichtathletik-Verbandes und des Deutschen Schwimmverbandes hat die Kommission Sport der Kultusministerkonferenz so entschieden - auch mit Unterstützung des Deutschen Olympischen Sportbundes.

Gegenüber BILD kündigte Rabe an, das Thema bei der kommenden Kultusministerkonferenz zur Debatte anzumelden.

61 Millionen für Gewächshäuser

City - Geldsegen für Pflanzen und Blumen. Dort werden bis 2029 die historischen Gewächshäuser für 48 Mio. Euro saniert. Zusätzlich wird ein neues Gewächshaus in Klein Flottbek errichtet. Kosten: 13 Mio. Euro. Die Pflanzenausstellung ist seit vier Jahren geschlossen, denn das Gebäude ist baufällig.

Richtfest für Einkaufsviertel

HafenCity - Der Richtkranz weht überm Westfield Hamburg-Überseequartier, der neuen Super-Mall des Nordens! Laut Betreiber Unibail-Rodamco-Westfield vor 1600 Richtfestgästen sind bereits 85 Prozent der Flächen vermietet. Die Fertigstellung der 14 Gebäude mit 579 Wohnungen, Büros, Hotels (819 Zimmer) und Traumschiff-Terminal soll im Frühjahr 2024 sein.

Neue Montagehalle für Superjet

Finkenwerder - Es gibt bereits 570 Bestellungen von 27 Fluggesellschaften für den neuen Langstrecken-Airbus A320XLR (Teile werden in Hamburg montiert). Gestern wurde ein neuer Roboter-Ausrüstungshangar bei Airbus hinterm Elbdeich von Bürgermeister Peter Tschentscher (57, SPD) eröffnet. Die 9600 qm große Geräte-montagehalle ist ganz „öko“ - den Strom liefert eine 3000 qm große Photovoltaikanlage auf dem Dach.

10 000 Menschen ohne Trinkwasser

Lüneburg - In der Samtgemeinde Ilmenau ist in mehreren Orten die Trinkwasserversorgung zusammengebrochen. Betroffen sind in Deutsch Evern, Melbeck und Oerzen rund 10 000 Menschen. Unklar, wie lange die Störung andauern wird, Ursache ist ein Leck. Fahrzeuge mit Wasser wurden in Deutsch Evern vor Edeka und am Rathaus in Melbeck vorgefahren. Bürger können sich dort kostenlos versorgen.

BILD-Reporterin Franziska Ringleben lehnt sich an Coach Aske Hansen-Hoffmann - und blendet alles um sich herum aus



Eine bunte Kuschel-Wiese. Keiner berührt einen anderen, ohne vorher um Erlaubnis gefragt zu haben

KEINE ANGST, DIE WOLLEN NUR KUSCHELN

Von F. RINGLEBEN, A. SELL und S. SCHNEIDER (Fotos)

Hamburg - **Durch Kuscheeln schütten wir Oxytocin aus. Ein Glückshormon, durch das wir uns wohliger und gut fühlen. Aber was machen wir, wenn gerade niemand da ist, der uns in den Arm nimmt? Mit Fremden kuscheeln!**

Die Sexual-Coaches Aske (40) und Lorenz Hansen-Hoffmann (49) organisieren Kuschel-Partys in ihrer Praxis. Das Ehepaar bietet einen „geschützten Raum“, in dem man sich streicheln, in den Armen liegen, aneinander schmiegen kann - ohne sexuelle Hintergedanken. Lorenz: „Gerade Corona hat Spuren hinterlassen. Fast jeder Mensch sehnt sich nach Berührung.“

Die Kuschel-Teilnehmer: ein bunter Mix zwischen 19 und Mitte 60. Mehr Frauen als Männer. Die meisten sehen sich zum 1. Mal.

Kuschel-Coach Aske: „Küssen und sexuelle Hand-

lungen sind verboten. Kleidung bleibt an. Vor jeder Berührung wird um Erlaubnis gefragt.“

Klingt befremdlich, einem Unbekannten so nah zu kommen. Doch ich, die BILD-Reporterin, möchte nicht nur über die

Kuschel-Party schreiben, sondern mitmachen und herausfinden, warum Menschen sich hier anmelden. Sara (31) sagt: „Weil ich diese Nähe und

Berührungen in meiner Kindheit vermisst habe.“ Gunnar (26) ist schon zum 3. Mal dabei: „Ich kam aus einer langen Beziehung, da fehlte mir et-

wa.“

Erst üben wir die Regeln, dann geht es in die „freie Kuschelzeit“. Ich bin aufgeregt.

Irene setzt sich neben mich: „Darf ich mich an dich lehnen?“ Ich stimme zu. „Darf ich deine Hand halten?“ Wieder „Ja“. So sitzen wir da nebeneinander, geben uns gegenseitig Kraft.

Später frage ich Lorenz, ob ich mich neben ihn setzen darf. „Ist es in Ordnung für dich, wenn du dich gegen meine Brust lehnt?“

erwidert er: „Ist es“, sage ich und blende alles andere aus.

Auf dem Heimweg fühle ich mich glücklich, beseelt.

Nächste Kuschelparty: 20. September. Kosten: 30 Euro. Infos: www.lebenslust-hamburg.com/kuschelraumhamburg

Einfach mal Sandwich spielen, um sich so richtig zu spüren



Taifun schleppt Neptun

Schlepper „Taifun“ (vorne) schleppt Fischereiaufsichtsschiff „Neptun“

Cuxhaven - Der Lütte hilft dem Dicken!

Das erst 2020 in Dienst gestellte Fischereiaufsichtsschiff „Neptun“ (30 m, Baukosten 9 Mio. Euro) musste auf Patrouillen-Törn in der Nordsee unfreiwillig stoppen - Maschinenschaden. Da half der kleine Hamburger Schlep-

per-Oldie „Taifun“ (21 m) von 1956. Er legte sich dicht an Backbord des Havaristen und zog ihn sicher zurück nach Cuxhaven.

Die „Neptun“ jagt, wenn sie nicht kaputt ist, illegal fischende Boote innerhalb der 12-Seemeilen-Zone vor Niedersachsens Küste. jökö

Ostsee kann 2040 frei von Kriegsmunition sein

Kiel - In der deutschen Nord- und Ostsee liegen Experten zufolge 1,6 Millionen Tonnen Kriegsmunition auf dem Meeresgrund. Auf einer Konferenz mit rund 170 deutschen Meereswissenschaftlern in Kiel lautete die optimistische Prognose nun: Bis 2040 kann die Ostsee frei von Weltkriegsmunition sein, wenn ausreichend Geld bereitgestellt wird. Der Bundestag hat 100 Millionen Euro zum Einstieg in die Entsorgung bewilligt, 2024 sollte die Räumung in der Ostsee starten.



Trauernde haben Blumen am Unglücksort abgelegt



Der Unfall-Sattelzug steht an der Unfallstelle

Todes-Lkw durfte gar nicht auf den Parkplatz fahren!

Groß Flottbek - Das Verkehrsschild ist eindeutig: Fahrzeuge mit mehr als 3,5 Tonnen Gewicht dürfen nicht auf den Parkplatz, außerdem gilt ein Tempolimit

mit von 5 km/h. Trotzdem bog am Dienstagmorgen ein Lkw-Fahrer (67) mit seinem 40-Tonner von der Osdorfer Landstraße nach rechts zu Aldi ab.

Ein Fahrradfahrer (15) geriet unter die Vorderäder und starb noch an der Unfallstelle. Er war ebenfalls stadteinwärts unterwegs (BILD berichtete). Seelsorger mus-

sten geschockte Augenzeugen betreuen. Gestern an der Unfallstelle: Passanten haben Blumen und Kerzen an der Stelle niedergelegt, an der am Tag zuvor der

15-Jährige auf so grausame Weise getötet wurde. Der Todes-Lkw stand noch immer an der Unfallstelle, die Polizei hat den Führerschein des Fahrers sichergestellt.

Zeugen, die den Unfall beobachtet oder auch videografiert haben, werden gebeten, sich unter 040/428 65 67 89 zu melden. Noel Altendorf, Marco Zitzow