

**HEYNE <**



**NICOLA BURFEINDT/JUTTA LANG (HG.)**

**LIPPEN**

**BEKENNTNISSE**

**FRAUEN SPRECHEN ÜBER SEX**

Wilhelm Heyne Verlag  
München



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete  
FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream* liefert  
Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Originalausgabe 03/2011

Copyright © 2011 by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Printed in Germany 2011

Umschlaggestaltung: Büro Überland, München,  
unter Verwendung eines Fotos von Crystal Cartier Photography/Corbis  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
ISBN: 978-3-453-64529-5

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# Themen

Vorwort.....	11
<b>Männer</b> .....	<b>15</b>
Was macht einen guten Liebhaber aus? .....	16
Größe, Länge, Umfang .....	19
Kann man Männern ansehen, wie sie im Bett sind? .....	22
Muss ein Mann gut küssen können? .....	23
Wie viele erogene Zonen kennt der deutsche Durchschnittsmann? .....	25
Sind ältere Männer die besseren Liebhaber? .....	27
Mögen Männer Frauen, die beim Sex die Initiative ergreifen? .....	29
Schöner Mann, schlechter Liebhaber? .....	30
Finger weg! Diese Männer sind tabu .....	31
<b>Verliebtheit und Sex</b> .....	<b>35</b>
Ist Verliebtheit eine Voraussetzung für sexuelles Begehren? ..	36
Was ist guter Sex? .....	40
Wer hat Schuld an schlechtem Sex? .....	44
Kann Sex Verliebtheit auslösen? .....	46
Mehr als ein <i>One-Night-Stand</i> , weniger als eine Beziehung: <i>Casual Sex</i> .....	48
Liebeskummer .....	51
<b>Sex-Appeal</b> .....	<b>55</b>
Das erste Mal mit einem neuen Mann .....	56
Wollen Frauen beim Sex gut aussehen? .....	58
Cellulite & Co. ....	61

Licht an oder aus? . . . . .	63
Lohnen sich edle Dessous? . . . . .	67
Intimrasur: Mehr als nur ein Modetrend?. . . . .	69
Die Wunsch-Vagina: Intim-OP. . . . .	73
<b>Orgasmus</b> . . . . .	<b>77</b>
Wie fühlt sich ein Orgasmus an? . . . . .	78
Ist er wichtig für erfüllten Sex? . . . . .	81
Warum täuschen Frauen Orgasmen vor? . . . . .	82
Wie wichtig ist der Orgasmus der Frau für ihren Partner? . .	87
Können Männer vorgetäuschte Lust erkennen? . . . . .	88
<b>Treue</b> . . . . .	<b>91</b>
Mythos Monogamie . . . . .	92
Wo beginnt Untreue? . . . . .	97
Was wiegt schwerer: Seitensprung oder Affäre? . . . . .	102
Zwischen Disziplin und Begierde: »Wir sind paarfixiert wie die Gänse und promisk wie Bonobos.« Erica Jong . . . . .	103
Kann man »nur körperlich« fremdgehen? . . . . .	106
Beichten oder Klappe halten? . . . . .	109
Sind Männer untreuer als Frauen? . . . . .	111
<b>Eifersucht</b> . . . . .	<b>115</b>
Keine Liebe ohne Eifersucht? . . . . .	116
Darf man heimlich SMS und E-Mails des Partners lesen? . .	119
Kann man einen Mann bewachen? . . . . .	121
Die offene Beziehung – Fremdgehen mit Erlaubnis oder fauler Kompromiss? . . . . .	122
Ist Untreue verzeihbar? . . . . .	126

<b>Sex-Knigge</b> .....	<b>129</b>
Rentier, Snoopy, Diddl-Maus: lustige Unterwäsche .....	130
Zu ihm oder zu mir? .....	131
Sex und Musik. ....	132
<i>One-Night-Stands</i> . ....	134
Kuschelst du noch oder duschst du schon? .....	137
Soundtrack im Schlafzimmer: Stöhnen. ....	138
Bed and Breakfast. ....	140
<i>Dirty Talk</i> . ....	141
Was darf ein Mann beim Sex niemals sagen? .....	143
Kleenex am Bett, Klorollen im Nachttisch – geschmacklos oder praktisch? .....	145
Das Ende einer Liebesnacht – und was kommt dann? ....	146
<b>Sexuelle Kommunikation</b> .....	<b>151</b>
Soll man mit seinem Partner über Sex sprechen? .....	152
Taktik und Regeln .....	155
»Das war vor deiner Zeit« – verfllossene Liebschaften und Expartner .....	158
Schluss mit lustig: Humor im Bett. ....	159
Zu schlapp, zu müde, zu gestresst – und trotzdem Sex? .....	160
Braucht Sex ein Bett? .....	163
Früher war alles besser; heute ist alles anders: SMS versus Liebesbrief. ....	165
Kondome schützen! .....	169
<b>Sex in den Medien</b> .....	<b>175</b>
Sex in Zahlen: Wie glaubwürdig sind Statistiken? .....	176
Sextipps in Frauenzeitschriften .....	179

Sex Sells .....	182
Sex im Netz .....	184
<b>Sex-Routine</b> .....	<b>189</b>
Sex in langjährigen Beziehungen – so schlecht wie sein Ruf? .....	190
Sex Toys .....	194
Haben Frauen ab 30 den besseren Sex? .....	198
Ist schlechter Sex ein Trennungsgrund? .....	202
Projekt <i>Pink Viagra</i> : Lust-Doping für die Frau .....	206
<b>Mythen und Legenden</b> .....	<b>211</b>
<i>Life Changing Sex</i> : Kann eine schicksalhafte Nacht das ganze Leben aus den Angeln heben? .....	212
»Das erste Mal prägt für ein Leben.« .....	216
»Frauen sind wählerischer als Männer.« .....	217
Versöhnungssex .....	219
Kann man auch sexlos glücklich sein? .....	221
<b>Mehr als nur Sex</b> .....	<b>225</b>
Sexuelle Fantasien .....	226
Sex mit zwei Frauen: ein Männertraum? .....	230
Mögen Frauen Pornos? .....	231
Suggestieren Pornos eine falsche Vorstellung von Sex? .....	235
Brauchen Pornos eine Handlung? .....	238
Denken Frauen beim Sex gelegentlich an einen anderen Mann? .....	242



<b>Sexuelle Tabus</b> .....	<b>245</b>
Darüber spricht man nicht, das macht man nicht ... ..	246
Sex im Alleingang: Selbstbefriedigung. ....	248
Analsex – populärer als sein Ruf? .....	251
<b>Frauen</b> .....	<b>255</b>
Sind Frauen heute besser aufgeklärt als die Generation ihrer Mütter und Großmütter? .....	256
Sprechen Frauen mit ihren Freundinnen offen über Sex? ..	260
Sind Frauen sexuell ebenso selbstbewusst wie Männer? ..	262
Ist die weibliche Sexualität komplexer? .....	265
Unter der Gürtellinie: die weiblichen Geschlechtsteile ....	270
Rat an junge Mädchen .....	272
Ist unsere Sexualität permanent im Wandel? .....	277
<b>Die Gesprächspartnerinnen</b> .....	<b>281</b>



## Vorwort

Zugegeben: Dieses Buch ist einseitig, denn die eine Hälfte des Doppelbettes kommt nicht zu Wort. Es geht nur um die weibliche Sicht der Dinge: was genau in diesem Doppelbett – oder gerne auch mal woanders – passiert. Es geht um Sex und wie ihn Frauen erleben; um rauschhaft verbrachte Nächte und den Kater nach einem ernüchternden One-Night-Stand. Es geht um das leidenschaftliche Spiel zweier Menschen und um die kuschelweiche, aber spannungslose Gewöhnung, die das Schlafzimmer schleichend zur verkehrsberuhigten Zone mutieren lässt. Es geht um die Kunst der Verführung, erotische Fantasien, um sexuelles Schwarzbrot. Alles erzählt von Frauen. Männer wurden nicht gefragt.

Am Anfang dieses Buches stand eine vierteilige TV-Dokumentation. Sechs Stunden Fernsehen. Für dieses Medium eine echte Marathonstrecke. Das Thema: *Frauen sprechen über Sex*. Jenseits des Ideals, das von Zeitschriften, Spielfilmen und Liebesratgebern unermüdlich entworfen wird. Denn auf keinem Gebiet wird mehr gelogen, geprahlt und dazugedichtet. Oder auch verschämt unter den Teppich gekehrt. Uns interessierte: Wie sieht es wirklich aus – 40 Jahre nach der sexuellen Revolution?

Über viele Monate führten wir Interviews mit Frauen unterschiedlichster Herkunft, Nationalität und Profession. Die jüngste war knapp über 20, die älteste 81 Jahre alt. Unter ihnen Wissenschaftlerinnen, Medizinerinnen, Therapeutinnen; Moderatorinnen, Managerinnen und Musikerinnen; Ex-Dominas und Pornoproduzentinnen; Kabarettistinnen, Kolumnistinnen, Publizistinnen; Prominente und Nicht-Prominente.

Gemeinsam war ihnen allen: Sie hatten keine Scheu, offen über das Thema zu sprechen. Weil sie den Sex wissenschaftlich erforschen, philosophisch betrachten, in Büchern beschreiben. Oder ihn einfach nur ausgiebig genießen. Wir trafen keine selbst ernannten Luder, sondern Frauen mit Tiefgang und Herzensbildung: klug, wortgewandt, schlagfertig und selbstironisch.

Von ihnen wollten wir wirklich alles wissen. Und waren doch überrascht, dass sie auch bereit waren, über alles zu sprechen. Niemand musste von sich erzählen. Viele taten es trotzdem, weil sie das gerade *wollten*.

Am Ende füllten ihre Ausführungen mehr als 120 Stunden Bandmaterial. Intime, amüsante und berührende Protokolle, die von vorgetäuschten Orgasmen, Diddl-Mäusen auf Boxershorts und Dildos in Flughafen-Scannern handeln. Die angeblich populärste Männer-Fantasie – Sex mit zwei Frauen – wurde ebenso zum Thema wie die eine, besondere Liebesnacht, die das Leben aus den Angeln hebt. Wir erfuhren sehr viel Persönliches, Authentisches – nicht immer Vorteilhaftes: wie das heimliche Lesen einer nächtlichen SMS auf dem Handy des Partners, als die Eifersucht über die Moral triumphierte.

Einiges kam uns bekannt vor, anderes war neu – und teilweise hörten wir wahrhaft Unglaubliches. Doch nichts, was hier zu lesen ist, wurde von uns im Nachhinein beschönigt oder ausgeschmückt.

Auch wir wollen ehrlich sein: es war ein Mann, der die Idee zu diesem Projekt hatte und uns die Freiheit ließ, es nach unseren Vorstellungen umzusetzen. Wir bedanken uns bei ihm. Und

noch mehr bei allen Frauen, die dazu beigetragen haben. Und wer weiß, ob wir nicht in allzu ferner Zeit die andere Hälfte des Doppelbettes zu Wort kommen lassen.

Nicola Burfeindt

Jutta Lang



**MÄNNER**

## Was macht einen guten Liebhaber aus?

**Uli Schreiber** Ein Mann muss ein Mann sein und kein Weichei. Ich brauche den animalischen Mann, einen durchtrainierten Typen, der weiß, was er will, der sich was nimmt. Diese Vorstellung, von einem Fremden, den man gar nicht kennt, im Dunkeln genommen zu werden – das ist für mich ein guter Liebhaber, der das umsetzen kann im Bett. »Frag mich nicht, ob es mir gefällt. Nein, nimm mich einfach! Und mach es meinerwegen schon im Hausflur!« Ich möchte als Sexobjekt begehrt werden. Wenn das ein Mann in mir auslösen kann, dass ich mich begehrenswert fühle, dann ist das für mich ein guter Liebhaber.

**Sissi Perlinger** Für mich ist das Allerwichtigste, dass der Mann mich nicht nur ficken will, sondern dass er mich wirklich begehrt und verehrt; und dass er sich alle Mühe gibt, sich Zeit nimmt und nachfragt. Dass ich ihm wichtiger bin als er, das ist ein guter Liebhaber.

**Renske de Greef** Wenn er Hasenohren trägt. Nein, ganz im Ernst: Wenn er nett zu dir ist und dich zum Lachen bringt. Das ist doch das Allerwichtigste!

**Mia Ming** Männer dürfen nie vermitteln, dass sie sich gerade richtig Mühe geben. Mühe geben ist überhaupt nicht sexy. Sie müssen schon einen Genuss dabei haben und vermitteln,



dass sie es gerade genauso toll finden wie du.

**Mary Roach** Ich glaube, Männer mögen es, wenn die Frau die Initiative ergreift. Sie sollte das Tempo bestimmen und nicht die ganze Verantwortung auf den Mann abwälzen.

**Jennifer Hirte** Ein guter Liebhaber muss sich auf den Rhythmus der Frau einlassen. Und das können gar nicht so viele Männer. Der Mann muss sich dieser Paarsituation hingeben und erkennen, auf welche Art und Weise die Frau erregt wird. Viele Männer ziehen ein komisches Programm durch. Das ist die Geschwindigkeit, mit der sie sich auch einen runterholen, und dann kommen sie da auch zuverlässig, aber lassen die Frau zurück. Ein guter Liebhaber ist jemand, der versucht, herauszufinden, welcher Rhythmus für die Frau funktioniert. Dass der Mann früher oder später kommt, wenn er in der Frau drin ist und sich bewegt, ist doch klar. Sich dann zurückzunehmen und darauf zu achten, dass die Frau mit dabei ist und er nicht nur sein eigenes Programm abzieht, das ist sehr wichtig.

**Dominique** Ein guter Liebhaber ist ein Mann, der seine Partnerin so lange und so gut erforscht hat, dass er auch weiß, wie er sie zu nehmen hat: mal sanft, mal ein bisschen härter – kein Profilneurotiker.

**Thea Dorn** Wie beim Eislaufen gibt's auch hier eine A- und eine B-Note. Wenn der Mann vor der Frau ratlos wie der Ochs vorm Berg steht und gar keine Ahnung hat, was er mit einem weiblichen Körper anfangen soll, dann kann er noch so ein reizender, netter, verständnisvoller, großartiger Mensch sein – einen guten Liebhaber wird er nicht abgeben. Gerade bei den Jüngeren oder nicht ganz so Hellen herrscht ja gern das Missverständnis, Rammeln würde reichen. So gesehen sollte man die Latte nicht zu niedrig hängen – falls man das in diesem Zusammenhang sagen darf...

**Nicole Rüdiger** Ein guter Liebhaber? Im besten Fall mein Partner.

**Paula Lambert** Der muss das als Auszeichnung empfinden, wenn er es der Frau so richtig besorgt. Das ist für mich ein guter Liebhaber.

**Conni Lubek** Das Wichtigste ist, dass er ein guter Liebhaber sein will. Alles andere kann man mit Geduld und Spucke lernen. Es ist doch ohnehin sehr individuell, den einen guten Liebhaber für jede Frau gibt es nicht. Die Frau muss sagen, was ihr gefällt, und der Mann muss die Bereitschaft haben, ein guter Liebhaber für sie sein zu wollen und darauf zu hören. Es gibt natürlich auch ein paar hoffnungslose Fälle.

**Helen Fisher** Ein guter Liebhaber braucht Fantasie. Einfühlungsvermögen. Mitgefühl. Begeisterungsfähigkeit. Energie. Gesundheit. Zeit. Und Liebe.

## **Größe, Länge, Umfang**

**Nina George** Länge spielt keine Rolle. Etwa 10000 Männer in Deutschland haben eine 21-Zentimeter-Latte, die völlig nutzlos ist. Die inneren Ausmaße einer Frau reichen von etwa acht Zentimeter bis zu 16 Zentimeter. Mehr braucht Frau nicht an Erektion. Die Länge ist also irrelevant. Was interessant ist, ist der Umfang, sprich: die Dicke. Die Pforte der Vagina ist unglaublich empfindlich, und es kann ein sehr schönes Gefühl sein, wenn da so etwas Dickes hineinkommt.

**Uli Schreiber** Nicht die Länge ist entscheidend, sondern der Umfang. Lange Dünne machen bei weitem nicht so viel Spaß wie kurze Dicke. Die mittellangen Dicken sind mir die liebsten. Die ganz langen Dünnen finde ich langweilig.

**Jennifer Hirte** Ich weiß, dass Männer das nicht gerne hören, aber ein guter Liebhaber, der dann auch noch einen großen Schwanz hat, ist ein großer Luxus. Einen schlechten Liebhaber mit einem großen Schwanz kann man sich auch knicken, aber wenn er weiß, was er damit tut, kann es schon ziemlich cool werden.

**Mia Ming** Männer beschäftigen sich ja schon sehr viel damit. Manchmal denke ich, dass Männer mit einem kleinen Schwanz ein ganz geringes Selbstbewusstsein haben. Das merkt man ihnen als Frau an.

**Renske de Greef** Ich lasse den Mann vor dem Sex einen Fragebogen ausfüllen, damit ich anschließend keine Pleite erlebe. Nein, war nur ein Scherz! Ich weiß, es klingt hoffnungslos romantisch, aber wichtig ist doch, dass man sich liebt oder zumindest mag und nicht, welche körperlichen Eigenschaften man hat.

**Isabel Edvardsson** Es geht wirklich nicht um die Frage, wie viele Zentimeter oder wie breit, sondern ob es zur Frau passt. Wir Frauen sehen ja auch unterschiedlich aus. Manche haben ganz ehrlich gesagt mehr Platz, andere nicht.

**Paula Lambert** Viele Männer haben ja das Gefühl, er müsste besonders lang sein, während viele Frauen Männer verfluchen, die besonders lang gebaut sind, weil man dann immer das Gefühl hat, man müsse die Gedärme danach neu ordnen. Es tut einfach weh. Länge ist nicht von Vorteil – Umfang sehr: Ich weiß, dass es Frauen gibt, die so tun, als würde es sie nicht stören. Wenn man aber ehrlich zu den Männern ist, muss man sagen: der Umfang zählt. Da kann er noch so lang sein, wenn er sehr schmal ist. Nicht zu kurz, aber von einem gewissen Durchmesser – das ist der ideale Penis.

**Johanna Freymann** Ich bin eher eine zierliche Frau, und ein sehr langer Penis ist dann einfach unangenehm. Und für mich war das dann oftmals auch ein Zeichen, dass es nicht passt.

**Petra Joy** Size matters! Klar spielt die Größe eine Rolle. Männer mit einem durchschnittlichen Penis können sich glücklich schätzen. Es muss nicht jeder den *Ten-Inch*-Porno-Penis haben. Aber wenn er nur so groß ist wie ein Finger, dann beschränkt das den penetrativen Sex. Ich will jetzt nicht sagen, dass Männer, die keinen großen Penis haben, keine Lust bereiten können. Es gibt ja auch viele andere Formen, zum Beispiel Oralsex. Aber wenn Frau auf penetrativen Sex steht, dann finde ich es wichtig, dass der Penis zumindest eine durchschnittliche Größe hat.

**Diane Weigmann** Es heißt immer, die Technik macht es, nicht die Größe. Aber wenn eine Frau sich wünscht, dass es sie im wahrsten Sinne des Wortes ausfüllt, dann kann ein sehr klein geratener Penis das nicht leisten. Aber im Endeffekt ist es doch so, dass ein Durchschnittsmann mit Durchschnittsgenital doch immer noch alles hingekriegt hat.

## **Kann man Männern ansehen, wie sie im Bett sind?**

**Nina George** Wenn er sich in seinem Körper eindeutig wohlfühlt und er sinnlich ist, spricht einiges dafür, dass man mit ihm viel Freude haben kann. Ein verklemmter, in sich unglücklicher, gefangener, eingesperrter Mann – wie soll der beim Sex plötzlich anders sein als im Alltag!?

**Uli Schreiber** Wenn ein Mann superscheiße tanzt, so schlaberig oder nicht im Takt, turnt der mich überhaupt nicht an, und dann will ich gar nicht wissen, wie der im Bett ist. Vielleicht ist er ja ganz gut, aber ich gucke erst mal auf den Habitus. Wie nimmt er seine Bierflasche? Oder trinkt er aus dem Glas? Der muss natürlich aus der Bierflasche trinken, ein Mann nimmt doch kein Glas! Und wie tanzt er? Und wenn das beides stimmt, dann will ich ihn auch im Bett haben.

**Isabel Edvardsson** Männer, die tanzen können, haben ein Rhythmusgefühl und sind beweglicher. Ich glaube schon, dass Tänzer besser im Bett sind.

**Renske de Greef** Nein, Einspruch! Ich kann überhaupt nicht tanzen.

**Diane Weigmann** Mit einem Menschen, der kein gutes Körpergefühl hat, wirst du wahrscheinlich nicht den Sex deines Lebens erleben, vor allem dann, wenn du selber vielleicht auch noch nicht mal ein besonders gutes Körpergefühl hast.

**Mary Roach** Ich glaube nicht, dass es damit zu tun hat, wie jemand tanzt oder sich bewegt. Vielmehr kommt es darauf an, wie er dich anschaut, welche Persönlichkeit er hat. Daran kann man schon eine ganz Menge erkennen. Ich glaube nicht, dass man etwas aus der Größe seiner Nase oder des Daumens ableiten kann – das sind doch bloß Mythen!

## **Muss ein Mann gut küssen können?**

**Nina George** Küssen ist Sex! Weil wie er küsst, so glaubt Frau, liebt er auch tendenziell. Also: Ist er ein bisschen hektisch? Fällt er gleich über einen her, mit der Zunge zum Beispiel? Ist er ein bisschen einfallsreich? Achtet er auf mich? Oder küsst er nur, weil er denkt, man küsst so?

**Jennifer Hirte** Eine tolle Nacht, in der man sich nur geküsst hat, kann viel denkwürdiger sein als eine Nacht mit viel Sex.

**Thea Dorn** Schlechte Küsser sind ein Alptraum.

**Isabel Edvardsson** Ich finde es sehr wichtig, dass ein Mann gut küssen kann. Wenn alles gut läuft in einer Beziehung, macht man das schließlich zehn- oder 20-mal am Tag!



Nicola Burfeindt, Jutta Lang

## **Lippenbekenntnisse**

Frauen sprechen über Sex

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 288 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-453-64529-5

Heyne

Erscheinungstermin: Februar 2011

"Ein Penis kann nicht vibrieren, und die meisten Frauen lieben Vibration!", so die Filmregisseurin Petra Joy auf die Frage, ob Sex-Spielzeug das Liebesleben bereichere. Wie genau fühlt sich ein Orgasmus an? Wo beginnt Untreue? Was hilft gegen Routine im Ehebett? Und ist die Penislänge tatsächlich so unbedeutend, wie viele Frauen ihren Sexpartnern weismachen wollen? Die SPIEGEL-TV-Autorinnen Nicola Burfeindt und Jutta Lang haben 23 ganz verschiedene Frauen über Sexualität, wahre Liebe und erotische Fantasien, aber auch über Peinlichkeiten und Missgeschicke befragt. Herausgekommen sind intime Bekenntnisse starker Frauen -tabulos, direkt und humorvoll.

Mit Beiträgen von Thea Dorn, Sissi Perlinger, Paula Lambert, Helen Fisher, Mia Ming, Isabel Edvardsson u.v.a.