

Weibliche Lust
ohne Tabus

DR. MED. VERENA
BREITENBACH

*Weibliche Lust
ohne Tabus*

KÖSEL



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Munken Premium*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Copyright © 2013 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Weiss Werkstatt, München
Umschlagmotiv und Ausschnitte im Inhalt: Shutterstock/© Conrado
Text: Annette König, München
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34585-4

www.koesel.de

ALL YOU NEED IS LOVE

THE BEATLES

FÜR MEINE TOCHTER EVA-MARIA,

MEINE PATIENTINNEN

UND LESERINNEN

MÖGE DAS BUCH SIE IN IHRER

WEIBLICHEN KRAFT BESTÄRKEN

Inhalt

11 Einführung (bitte nicht missverstehen!)

1

15 **XY ungelöst: Der kleine Unterschied**

15 Mit Demokratie hat das nichts zu tun

17 Gleichheit? Wer will das schon?

19 Das Gehirn: Wenn die Synapsen anders schnapsen

23 Aus meiner Sprechstunde

2

27 **Sinnlichkeit ist keine Hexerei: Was uns berührt**

27 Erogene Zonen: Wenn's unter die Haut geht

30 Küssen kann man nicht alleine ...

34 Aromatherapie zu zweit: Reine Geschmackssache

36 Kratz mich! Beiß mich! Gib mir Tiernamen!

40 Aus meiner Sprechstunde

3

43 **Sex ist kein Drahtseil-Akt: Lassen Sie sich lieber fallen**

43 Lauernder Lustkiller: Die Erwartung

47 Lust ohne Umwege: Den Moment genießen

50 Hingabe: Ein Geschenk an die eigene Lust

51 Körperintelligenz: Sex ohne Komplex

56 Auto-Akrobatik: Kamasutra im Kleinwagen und andere Lustkiller

61 Aus meiner Sprechstunde

4

65 **Höhepunkte: Empfehlungen für Gipfelstürmer**

65 Auf Schatzsuche: Der Mythos vom G-Punkt

68 Der Orgasmus: Ein Kommen und Gehen

72 Den perfekten Rhythmus finden: So geht's leichter

74 Selbst ist die Frau: Intime Erkenntnisse gewinnen

76 Der Beckenboden: Die Basis der Lust

79 Aus meiner Sprechstunde

- 5**
- 81 **Stimmt die Chemie? Die Molekular-Küche der Lust**
 - 81 Erotik ist nicht nur eine Herzensangelegenheit
 - 88 Oxytocin: Das »Kuschelhormon«
 - 91 Dopamin und Prolaktin: Vollgas und Notbremse
 - 95 Östrogene: Wenn alle Zeichen auf »Empfang« stehen
 - 98 Testosteron und DHEAS: Ja, ich will!
 - 103 Melatonin und Cortisol: Stress lass nach!
 - 105 Serotonin, Endorphine & Co.: Glücksboten
 - 106 Übrigens: Noch ein paar Botschaften zu Botenstoffen
 - 109 Aus meiner Sprechstunde

- 6**
- 111 **Am Turn-Table: Ganz privates Kopfkino**
 - 111 Bettgeflüster: Dirty Talk oder Stille Post?
 - 115 Rollenspiele: Auch so kann man eine »Szene« machen
 - 118 Sexy Secrets: Die Gedanken sind frei
 - 123 Erotische Erlebnisse: Auf die Dramaturgie kommt's an
 - 124 Aus meiner Sprechstunde

- 7**
- 127 **Die richtige Dosis: Das Maß aller Dinge**
 - 127 Freundinnen unter sich: Was man nicht unbedingt wissen muss
 - 130 Eifersucht: Gift oder Würze?
 - 134 Keine Lust? Kein Problem!
 - 137 Lebensumstände, die einem die Lust vergällen
 - 141 Seitensprung: Gelegenheit macht Liebe
 - 148 Aus meiner Sprechstunde

- 8**
- 149 **Lustwandel: Der Lebenslauf der Libido**
 - 149 Jugend forscht: Aber nicht um jeden Preis
 - 153 Die Welt ist nicht genug: Abenteuerlust und Karriere
 - 156 Sex und Nachwuchs: Nicht immer ein Kinderspiel
 - 160 Ein Dasein als Single: Kein Sex ist auch keine Lösung
 - 165 Wechseljahre: Neue Freiheiten erleben
 - 170 Sex im Alter: Intimität jenseits aller Tabus
 - 173 Aus meiner Sprechstunde

- 9**
- 175 **Lustgewinn: Es geht auch anders, aber so geht es auch**
 - 175 Die Scham: Eine haarige Angelegenheit
 - 181 Spieltrieb: Dildos, Intimpiercings, Liebeskugeln & Co.
 - 184 Wenn's schiefeht: Pleiten, Pech und Pannen
 - 190 Ausprobieren: Swingerclubs, flotte Dreier, Cybersex & Co.
 - 196 Tabu oder nicht? Anal-Sex, Sado-Maso und Homo-Erotik
 - 203 Aus meiner Sprechstunde

- 10**
- 205 **Operation Lust: Auf Messers Schneide**
 - 205 Schönheitswahn: Von Botox-Starre und Schlauchbootlippen
 - 208 Busenfreundinnen: Wie wichtig sind die Brüste?
 - 212 Tiefe Einblicke
 - 217 Mikrobienalarm: Kleine Störenfriede für die Lust
 - 223 Myome, Zysten, Endometriose? Kein Grund zur Panik!
 - 229 Aus meiner Sprechstunde

- 11**
- 231 **Intima: Die Körperintelligenz ist Ihre beste Freundin**
 - 231 Lust ist Lebensenergie: Jeder bestimmt darüber, was ihm gefällt

 - 235 Danke!
 - 237 Zum Weiterlesen
 - 239 Kontakt

Einführung

(bitte nicht missverstehen!)

Leben nach dem Lustprinzip!

Hand aufs Herz: Leben Sie nach dem Lustprinzip? Wenn nicht, dann sollten Sie jetzt gleich damit anfangen. Und seien Sie beruhigt: Dieses ist keines jener Aufklärungsbücher, die Sex auf rein wissenschaftliche Funktionen reduzieren, kein »Liebes-töter«, der uns vorschreiben will, wonach uns gerade ist, kein soziales Dossier, das kluge Strategien vorgibt, und auch kein Psychorater, der uns einredet, was bei uns möglicherweise alles nicht stimmt. Lust wird nicht von langer Hand geplant. Über sie wird nie demokratisch entschieden. Und über sie lässt sich auch nicht neutral und objektiv urteilen. Lust ist spontan, subjektiv und sexy. Man kann ihr nachgeben, es aber auch lassen. Denn auch die Unlust gehört zum Lustprinzip. Oder würden Sie etwas essen, wenn Sie keinen Appetit haben?

Damit aus Lust kein Frust wird, kann es nicht schaden, ein paar Dinge darüber zu wissen: wie der eigene Körper funktioniert, wodurch Lust ausgelöst wird und wie sie sich erfüllt. Denn sie ist viel mehr als bloßer Instinkt. Dabei spielt es durchaus eine Rolle, ob die viel zitierte »Chemie« stimmt, aber es geht auch um biologische Rhythmen, individuelle Lebenssituationen, ganz privates »Kopfkino« und um die ganz normale Realität, wenn die Bedürfnisse des Partners nicht unbedingt synchron zu den eigenen verlaufen oder man sich einfach mal selbst ganz neu erfinden will.

Die einen Forscher behaupten, 90 % aller sexuellen Motivationen hätten einen psychologischen Hintergrund. Die anderen

sagen, 90 % seien organisch bzw. biochemisch begründet. Das bedeutet nichts anderes, als dass auch die Wissenschaft bei der Erforschung des Lustprinzips immer noch im Dunklen tappt. Zwar ist das physiologische Geschehen beim Sex ganz gut erkundet. So ist beispielsweise bekannt, dass Sensoren in der Haut und an den Geschlechtsorganen bei Berührung Impulse an die Großhirnrinde weiterleiten, die wiederum im limbischen System das Emotions- und Belohnungszentrum mobilisieren. Doch wie Lust auf Sex entsteht, wo die Begierde beginnt, wie sie funktioniert, sich »fortpflanzt« und warum sie plötzlich enden kann, weiß so genau noch niemand. Und darum gibt es für die Lust (zum Glück) auch keinen wissenschaftlichen »Generalplan«. Denn sie ist ganz und gar individuell, und bei ihr bestätigen Ausnahmen jede Regel. In diesem Buch erfahren Sie mehr über die Grundprinzipien der Lust und entdecken die Möglichkeiten, etwas daraus zu machen.



In meiner langjährigen Praxis als Gynäkologin, Beraterin in Sexualsprechstunden und bei Vorträgen und Seminaren sowie als Expertin in TV-Sendungen und für Lifestylemagazine, bin ich für viele Frauen so etwas wie eine kompetente, intime Freundin geworden, eine »Busenfreundin«, wenn man so will. Als Frau, Gynäkologin und Sexualberaterin ist mir nichts fremd, was weibliche Motivationen, sexuelle Befindlichkeiten, besondere Lebenssituationen oder gesundheitliche Krisen angeht. Egal, wohin das Leben uns treibt, Lust ist ein wichtiger Motor und eine entscheidende Motivation. Bei vielen meiner Patientinnen

geht es nicht nur um sexuelle Befindlichkeiten in besonderen Lebensphasen, um gesundheitliche Krisen oder extreme Lebenssituationen, sondern in den meisten Fällen darum, wie man die Erotik im Alltag retten kann (auch wenn sie bisher noch nicht Teil des UNESCO Weltkultur-Erbes ist ☺) und seinem ganz normalen Leben einen Lustgewinn abtrotzen kann. Denn: Lust sorgt nicht nur für erotische Erfüllung, sondern tut auch dem gesamten Organismus gut.

Die wichtigste Message: Niemand muss etwas tun, was er nicht will! Egal, was der Partner verlangt: »Nein sagen« darf jeder. Und trotzdem darf man auch »Ja« sagen zu erotischen Eskapaden, die man bisher vielleicht tabuisiert hat. Entscheidend ist, sich selbst, den eigenen Körper, seine Funktionen, Reaktionen und die ureigensten Bedürfnisse ganz genau zu kennen. Wir sind moderne Menschen, die im 21. Jahrhundert leben, für die Sex-Spielzeuge, Seitensprünge, Swingerclubs und Sado-Maso-Szenarien keine Tabus mehr sind. Aber eines hat sich seit Marcel Prousts *Auf der Suche nach der verlorenen Zeit* nicht wirklich verändert: »Wir haben von unserem eigenen Körper, in dem unaufhörlich so viele Unlust- und Lustgefühle zusammenströmen, keine so klar umrissene Vorstellung wie von einem Baum oder einem Haus oder einem Vorübergehenden.«



1

XY UNGELÖST:

Der kleine Unterschied

Mit Demokratie hat das nichts zu tun

Ob wir wollen oder nicht: Wir werden von der Schöpfung festgelegt, lange bevor wir eigene Entscheidungen treffen können. Das Drama beginnt schon, wenn wir – unschuldig und nichts Böses ahnend – als Embryo im Mutterleib umherstrampeln: In jeder unserer Zellen hat sich da schon entschieden, ob wir in Zukunft dafür gescholten werden, dass wir nicht zuhören oder dafür, dass wir nicht einparken können. Wir werden unfreiwillig dazu bestimmt, entweder aggressive Machos oder intrigante Zicken zu werden. Es wird festgelegt, ob wir eher Lust auf ein Rumpsteak oder auf Petit Fours haben. Und bevor wir geboren werden, steht schon fest, wer zeugt und wer gebiert. Das muss man sich einmal vorstellen ...! Mit Demokratie hat das jedenfalls nichts zu tun. Es handelt sich dabei lediglich um eine heimtückische Eigenmächtigkeit der Biochemie, die da autokratisch bestimmt: Aus zwei X-Chromosomen entsteht ein Mädchen, aus einem X- und einem Y-Chromosom ein Junge. Basta! Keine Diskussionen!

Und das funktioniert so: Außer den roten Blutkörperchen enthält jede Zelle des menschlichen Körpers einen Zellkern. In jedem Zellkern befinden sich fadenförmige Chromosomen in unterschiedlichen Längen, in denen das Erbgut gespeichert ist. Chromosomen bestehen aus der sogenannten DNS, der Desoxyribonukleinsäure. Der gesunde Mensch hat 46 Chromosomen, die Paare bilden. 22 Paare davon sind identisch. Nur das 23. Paar kann verschieden sein. Und ausgerechnet das bestimmt über unser Geschlecht bzw. über unser zukünftiges Paarverhalten. Das entbehrt nicht einer gewissen Ironie des Schicksals, oder? Die Frau hat pro Zelle zwei X-Chromosomen, der Mann ein X- und ein Y-Chromosom. Oder sollte man sagen, dass bei ihm lediglich ein Ast vom zweiten X abgebrochen ist? Graf Fito (ein deutscher Gebrauchsphilosoph, der eigentlich Klaus Klages hieß) hat schon 1938 in frappierender Selbsterkenntnis gesagt: »Der Mann ist lediglich das Ergebnis eines verkrüppelten Chromosoms.« Und Philosophen fragen sich seit jeher, ob der fehlende »Ast« am X den Mann zum wahren, schwachen Geschlecht macht, oder ob es sich bei ihm eigentlich um eine unvollkommene Frau handelt. Doch das steht auf einem anderen Blatt.

Tatsache ist, dass dieser »kleine Unterschied« (und kleiner geht es kaum) fürderhin unser ganzes Leben bestimmt. Und auch der berühmte emanzipatorische Satz von Simone de Beauvoir »Man wird nicht als Frau geboren, man wird es« scheint in diesem Zusammenhang von den biologischen Tatsachen ad absurdum geführt. Aber vielleicht ist genau diese winzige Diskrepanz zwischen dem einzigen Chromosomenpaar, das Mann und Frau unterscheidet, auch der Ur-Grund für das ewige Bedürfnis, sich begehren und ablehnen, sich streiten und versöhnen, sich trennen und ergänzen, sich hassen und lieben zu wollen. Die DNS ist schlau: Sie hat uns damit das Lustprinzip quasi schon in die Wiege gelegt.

Gleichheit? Wer will das schon?

Der biologische Unterschied des Chromosomenaufbaus sorgt dafür, dass Männer und Frauen sich zeitlebens damit abmühen, sich gleichzeitig zu ergänzen und voneinander unterscheiden zu wollen. Darin liegt einerseits viel Leid, andererseits aber auch viel Lust. Und es macht diesen ganz besonderen Reiz aus, der nicht nur unsere Erotik bestimmt, sondern auch den normalen Alltag, das berufliche Leben und das soziale Verhalten. Möchten Sie vielleicht Ihrem Lebensgefährten den Stuhl im Restaurant zurechtrücken? Halten Sie ihm die Autotür auf? Oder trägt er vielleicht spitzenbesetzte Dessous und trainiert seinen Beckenboden beim Aerial Yoga? Wahrscheinlich eher nicht. Zugegeben, das sind Klischees. Aber es ist auch viel Wahres dran. Denn tatsächlich sind die Interessen, Fähigkeiten und Bedürfnisse von Männern und Frauen nachweislich sehr unterschiedlich. Und zwar ganz unabhängig von der Erziehung und gesellschaftlichen Rollenmustern.

»Frauen lernen schnell und Männer glauben, sie wüssten schon alles«, besagt ein Sprichwort. Evolutionsbiologische Forschungen behaupten, Frauen seien emotionaler, weil ihr Körper ihnen das diktiert, während dies die Männer dazu befähigt, abstrakter zu denken. Nach den Erkenntnissen der Gen-Forschung sind Frauen weniger suchtgefährdet als Männer, begehen seltener Selbstmord, ertragen Schmerzen und Stress besser und bringen beim Lernen in der Schule oder während des Studiums im Durchschnitt bessere Leistungen als Männer. Das hat wohl damit zu tun, dass das X-Chromosom, das bei den Frauen doppelt vorhanden ist, auch starken Einfluss auf die Intelligenzentwicklung hat. Das heißt jedoch nicht unbedingt, dass Frauen klüger wären. Zwar ist geistige Minderbegabung bei Männern häufiger anzutreffen als bei Frauen (vielleicht weil Defekte von keinem zweiten X-Chromosom aufgefangen werden), gleichzeitig aber ist der Anteil der Hochbegabten unter

den Männern doppelt so hoch wie bei den Frauen. Das spielt in der Evolution eine wichtige Rolle. Denn nicht nur mit Muskelkraft, gutem Aussehen und Jagdinstinkt, sondern vor allem mit einer überragenden Intelligenz ist ein Mann für eine Frau sehr viel attraktiver und prädestiniert dafür, mit ihr Nachkommen zu zeugen. Aber um die Männer gleich mal zu ernüchtern – von wegen Stammhalter und so: Die Wahl trifft die Frau. Und bei der Vererbung der Intelligenz spielt der Mann auch nur eine untergeordnete Rolle. Denn er vererbt seine Intelligenz nur an die Tochter. Der Sohn bekommt die Intelligenzgene mit dem X-Chromosom seiner Mutter.

Körperlich hat der kleine Unterschied des 23. menschlichen Chromosoms zur Folge, dass sich bei der Frau Schamlippen, Venushügel, Klitoris, Vagina, Gebärmutter und Eierstöcke entwickeln und beim Mann Samenstränge, Prostata, Hoden und Penis.

Dadurch ergibt sich ein ganz natürlicher Trieb zur Vereinigung der geschlechtlichen Gegensätze: Der erigierte, nach außen gerichtete »Zauberstab« des Mannes will in die nach innen gestülpte »Höhle« der Frau eindringen, um seinen Samen dort hinein zu ergießen. Und die Frau wünscht sich in den meisten Fällen dasselbe. Den angeblich größten Penis der Welt besitzt übrigens der Pornodarsteller Long Dong Silver. Er soll im erigierten Zustand 45 cm lang sein. Ob er damit tatsächlich von der Schöpfung »gesegnet« ist, ist Ansichtssache. Beim Anblick einer solchen »Fleischpeitsche« kann man als Frau nämlich durchaus in Schockstarre verfallen. Der Durchschnittspenis des deutschen Mannes ist 14,5 cm lang und am Ansatz 3 bis 5 cm dick. Ist ein Glied kürzer als 3 cm, spricht man von einem Mikropenis. Das kann an genetischen Defekten, Wachstumsstörungen und vielen anderen Dingen liegen, kann aber auch ganz normal sein. Wenn sich der Mann nämlich zu Frauen hingezogen fühlt (sich also nicht als Zwitter oder asexuell fühlt),

wirft das für ihn zwar erhebliche Selbstbewusstseinsprobleme auf. Aber selbst dieser nun wirklich »kleine« Unterschied muss den Lustgewinn nicht unbedingt vermindern. Denn meist sind die so von der Natur benachteiligten Männer viel kreativer in dem Bestreben, der Frau Befriedigung zu schenken. Nach dem Motto: Es geht auch anders, aber so geht es auch.

Der Spruch »Wie die Nase des Mannes, so ist sein ›Johannes«, gehört ins Reich der Mythen und Legenden. Nicht nur, weil es nicht stimmt (da wäre wenn, dann eher die Schuhgröße ausschlaggebend), sondern weil es für den Lustgewinn total unerheblich ist. Die Vagina ist ca. 12 cm lang und ein sehr flexibles Organ. Darum spielt es bei gutem Sex – egal wie oft diskutiert – überhaupt keine Rolle, wie lang oder dick der Penis des Mannes ist. Und wenn alles passt und befriedigend läuft, ist das der schönste Beweis, dass Gegensätze sich anziehen. Eines ist gewiss: Wenn dieser anatomische Unterschied zwischen Mann und Frau nicht existieren würde, wäre Sex nur halb so schön.

Das Gehirn: Wenn die Synapsen anders schnapsen

Dass Männer und Frauen unterschiedlich »ticken«, hat auch damit zu tun, dass sie ihr Gehirn jeweils anders nutzen. Das zeigen viele Untersuchungen zu Wahrnehmung, Orientierung und Koordination. Sind Sie sich auch schon mal blöd vorgekommen, wenn ein Ball beim Strandspiel an ihrem Ohr vorbeigesaust ist und sie ihn nicht fassen konnten? Oder Ihr Liebster wirft Ihnen in der Küche überraschend das Salzfüßchen zu, und es landet am Boden? Entgegen allem Aberglauben, dass verschüttetes Salz Streit gibt, dürfen Sie ganz beruhigt sein: Das ist ganz normal. Denn gezielt zu werfen und zu fangen ist die Sache der Frauen nicht (Profi-Sportlerinnen mal ausgenommen). Männer sind in ihrer motorischen Koordination

den Frauen tatsächlich überlegen. Dafür bewegen sich Frauen gezielter und verfügen buchstäblich über mehr »Fingerspitzengefühl«. Denn: Je kleiner die Fingerkuppen, desto dichter sitzen die sogenannten Merkel-Zellen für den Tastsinn nebeneinander und liefern dem Gehirn umso detailliertere Eindrücke. Vielleicht genießen es deshalb Männer so sehr, von einer Frau gestreichelt zu werden.

Das allseits bekannte Vorurteil, Frauen könnten mit dem Auto nicht einparken oder schlecht rückwärts fahren, mag zum Teil berechtigt sein. Denn während das Gesichtsfeld bei Frauen größer ist, sehen die Männer nachweislich schärfer. Und auch beim Orientierungssinn setzen sie auf unterschiedliche Schwerpunkte. Während Männer sich bei der Wegsuche (ganz ohne Navi) häufig auf ihre Fähigkeit verlassen, Himmelsrichtungen und Entfernungen besser abschätzen zu können, orientieren sich Frauen dabei eher ganz pragmatisch an optischen Merkmalen und nutzen im Zweifel ihren Vorteil von Sprachtalent und Kommunikationsfähigkeit, ganz nach dem Motto: »Nur einem sprechenden Menschen kann geholfen werden.« Männer fragen nämlich nicht nach dem Weg. Eine britische Studie hat ergeben, dass männliche Autofahrer in England jährlich sechs Millionen Stunden Zeit verlieren, weil sie frühestens nach 20 Minuten einen Ortskundigen um Rat bitten, während Frauen spätestens nach 10 Minuten anhalten, um nach dem richtigen Weg zu fragen. Auch im Kartenlesen sind sie besser. Vom Einparken und Rückwärtsfahren mal abgesehen, sind Frauen laut Statistik die besseren Autofahrer, weil sie weniger Risiken eingehen und übersichtlicher fahren.

Trotz des extrem kleinen Chromosomen-Unterschieds scheinen auch die Gehirne von Frauen und Männern unterschiedlich zu funktionieren. Dieser Unterschied wird schon sehr früh angelegt. Denn gleich nach der Geburt bilden unsere rund

100 Milliarden Nervenzellen immer mehr Verknüpfungen. Dabei beeinflussen die Sexualhormone den Feinbau und die Verbindung zwischen der linken und rechten Gehirnhälfte (Corpus Callosum). Dieser »Verbindungsbalken« hat bei Frauen am hinteren Ende eine Verdickung. Das führt dazu, dass die Brücke zwischen der linken Hirnhälfte, die für analytisches Denken und Logik zuständig ist, intensiver mit der rechten Hirnhälfte, die für Emotionen und Einfühlungsvermögen steht, verbunden ist als bei Männern. Männer tendieren deshalb eher dazu, Logik und Gefühle zu trennen, während Frauen in der Lage sind, beides zu verknüpfen. Das hat zum Beispiel den viel zitierten Vorteil, dass Frauen im Gegensatz zu Männern »Multitasking«-fähig sind, während sich Männer angeblich nur auf eine Sache zur selben Zeit konzentrieren können.

Es verschafft Frauen leider aber auch einen Nachteil beim Lustempfinden. Denn beim Sex führt diese Fähigkeit zum »Multitasking« nämlich genau wegen der starken Verbindung zwischen linker und rechter Hirnhälfte oft nicht zum Orgasmus – jedenfalls nicht unbedingt. Während mentale und körperliche Erregung beim Mann zumeist synchron funktionieren, ist das, was Frauen sich im Kopf wünschen, nicht immer unbedingt identisch mit einer körperlichen sexuellen Reaktion und umgekehrt.

Wenn sich also ein Mann im Kopf erregt fühlt – egal ob es darum geht, ein eventuell unerreichbares »Objekt der Begierde« zu erobern, oder er nur auf den körperlichen Reiz eines straffen Pos oder sinnlicher Lippen reagiert –, ist die Chance groß, dass sich auch eine Erektion einstellt und seine Lust durch einen sexuellen Akt auch befriedigt wird. Frauen reagieren zwar eher auf visuelle Reize, verführerische Situationen und erotische Gefühle, können sie aber durch die starke Verbindung der Gehirnhälften oft nicht trennen von »vernünftigen« Erwägungen, die eine innige Beziehung und eine logische partnerschaftliche Konsequenz erwarten.



Dr. med. Verena Breitenbach

Weibliche Lust ohne Tabus

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 240 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-466-34585-4

Kösel

Erscheinungstermin: September 2013

Lust ohne Tabus: Die erfahrene Gynäkologin und Sexualmedizinerin benennt hier die Grundprinzipien der Lust und wie Frauen damit ihrem Leben (neuen) Kick geben. Wichtigste Voraussetzung: Ehrlich mit sich selbst sein und die eigenen Bedürfnisse nicht verleugnen bzw. richtig kennenlernen! Es gilt herauszufinden: Was tört an und was tört ab? Welcher Partner zieht mich magisch an? Und was kann ich tun, um in ein selbstbewusstes, sinnliches Körper- und Lebensgefühl zu kommen?

Das Buch zeigt, wie sich die Kurven der Lust entwickeln und welche Hormone dabei mitmischen. Es wird klar, warum Sex mehr als eine Turnstunde ist und welche Rolle das private Kopf-Kino spielt; es offenbart, dass Schönheit keine Garantie für Orgasmus ist und unscheinbare Frauen oft den besten Sex haben! Lust hält sich an keine Regeln - und deshalb wird beim Sex und in der Liebe immer ein Geheimnis bleiben

Ein raffiniert geschriebenes Buch, das mit frecher Eleganz typische Alltagssituationen aufgreift, in denen sich Frauen bestens wiederfinden. Sinnlich, sexy, ganz intim. Macht Lust zu lesen und zu leben!