

ANNE WEST

MEHR SEX!

696 Tipps für die angehende
Liebesgöttin



KNAUR*

Dieses Buch ist bereits 2007 unter dem Titel
»Handbuch für Sex-Göttinnen« und der
Bandnummer 77953 erschienen.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de



Vollständige Neuausgabe November 2014
Knaur Taschenbuch

© 2014 Knaur Taschenbuch

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: Astrid Obert/folio-id.com

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-78733-5

Inhalt

Das unvermeidliche Vorwort und die amoralische Klitoris	11
1 Was ist guter Sex? Und wer hat ihn? (Nr. 1 – 3)	17
Wie liebt Deutschland?	17
<i>Wer, mit wem, und was überhaupt?</i>	19
<i>Wo hätten wir es denn gern?</i>	20
<i>Komm doch – über den Big O und befriedigende Liebhaber</i>	20
<i>(K)Eine Frage der Moral!</i>	22
<i>Kommunikation & Phantasien: Der Status quo</i>	24
<i>88 Prozent aller Frauen reden nicht gern über Sex</i>	25
<i>»Hasi, lass uns mal über die Missionarsstellung reden ... «</i>	26
<i>Sind wir denn alles Prinzessinnen?</i>	26
<i>24 Prozent der Männer träumen von einem Dreier, aber nur 7 Prozent der Frauen würden sich darauf einlassen</i>	27
<i>Liebling, was willst du eigentlich?</i>	28
<i>Wunsch und Wirklichkeit</i>	29
<i>Vertrauen in Vertrautheit</i>	31
<i>Was Frauen wollen: Mehr Sex. Aber guten Sex.</i>	32
<i>Ihre eigene Liebesformel</i>	32
<i>Unbewusste Umgehungstaktiken</i>	35
<i>Normal ist kein Makel</i>	36
<i>Technik oder Hingabe?</i>	36
2 Unwiderstehlich! Aber bitte nicht für jeden (Nr. 4 – 75)	37
<i>Sieben Sünden für skandalös guten Sex</i>	49
<i>Phantasien sind das ausgleichende Geschenk für die Realität</i>	60
<i>Schöner schmecken</i>	64
<i>Komm in meine Höhle</i>	67
<i>Ich will, dass du mich willst</i>	72
<i>Verbalakrobat, Vollblutliebhaber mit Faible für Action oder doch der sinnliche Verführer: Welcher Liebestyp ist Ihr Geliebter?</i>	74

Sextoys aus dem Kleiderschrank	77
Knallen Dessous Männer wirklich an?	78
Und was lässt sich sonst noch aus dem Haushalt verwenden? ..	83
Sex nach Rezept: Kulinarische Vorspiele	86

3 Lauter erste Male –

Premieren sind die besten (Nr. 76 – 152)	90
Erstkontakt	90
Erste Dates	90
Der erste Abend davor	91
Tun wir's oder tun wir's nicht?	91
Ein Blick in sein Bad verrät alles, was Sie über seine erotischen Geheimnisse wissen müssen. Na, ja, fast alles	92
Der heikle Moment, wenn die Hüllen fallen	95
Das Debüt, das alles und nichts entscheidet	97
Der Morgen danach	98
Die ersten Nächte	98
<i>Verzaubern Sie den Mental-Ekstatiker mit Dirty talk & Phantasien</i>	99
<i>Fordern Sie das Tier heraus – mit Action und Abwechslung</i>	102
<i>Wecken Sie die Sinne des emotionalen Romantikers</i>	105
Ausweitung der Liebeszonen & weitere erste Male	111
Quickies oder Die Kunst von geplantem Spontan-Sex	115
Fotos. Davor? Danach? Dabei!	125
Lass uns unsere ersten Male feiern ...	
Ideen, um Feiertage zu zelebrieren	130
A Sextoy-Odyssey:	
Liebling, magst du meine Spielesammlung sehen?	135

4 Alles Liebe! (Nr. 153 – 248) 141 |

Soooo romantisch! Allerlei Kleinigkeiten	142
Keine Angst vor Nähe	144
Carpe diem, carpe noctem	146
Romantische Orte für ein Rendezvous und mehr	147
Mach's mir – aber sanft	151

Von Kopf bis Fuß auf Sinnlichkeit eingestellt	153
<i>Hunger! Wenn Liebe über den Mund geht</i>	154
<i>Dufte Spielchen</i>	157
<i>Sieh mal einer an</i>	159
<i>Hör doch mal ...</i>	161
<i>Lass mich dich berühren</i>	163
<i>Ölfaktorische Spiele</i>	169
Gute Ausrede, um dieses Buch zu lesen	171
5 Das virtuose Kunsthandwerk (Nr. 249 – 469)	172
Ein Hauch von Inszenierung	173
Vorspiele	179
<i>Magische Hände</i>	180
<i>Sie lieben seine Finger –</i> <i>so bringen Sie sie in bessere Startpositionen</i>	184
<i>Verdammt gute Fellatio (oder auch: Rattenscharfe Blowjob)</i>	191
<i>Read my Lips, Honey!</i>	196
Hauptgänge	200
Höhepunkte	206
Nachspiele	213
Akrobatisch oder zärtlich? Stellungen für Mehrwoller	217
Überall, nur nicht im Bett. Stellungen, Spiele, Sensationen:	
So rockt die Hütte!	224
<i>Küchentische & Co.</i>	224
<i>Schatz, wo möchtest du gerne noch kommen?</i>	225
<i>Open-air-Stellungen: Positionswechsel gefragt?</i>	231
<i>Feucht, nass und glitschig: Liebesspiele in der Wanne</i>	236
<i>Und wo sonst noch, wo's feucht ist?</i>	238
<i>Auf und in freiem Gewässer</i>	239
Spielzeuge, Spiegel und Schaukeln:	
Für Experimentierfreudige	241
6 Nur für mich – Soloverführungen für Selbermacher (Nr. 470 – 521)	246
Selfservice? Ja, unbedingt!	246

Lust an und für sich	250
Sextoys, die keine sind: Sextoy-Sexpertisen	260

7 Lack, Leder, Latex:

Und was soll ich damit? (Nr. 522 – 637)	263
Accessoires für gelegentliche Kinkspiele	264
Griechisch für Anfänger	272
<i>Demi-Analsex – nur mit den Fingern</i>	273
<i>Full Play</i>	273
<i>Soft Play</i>	274
Fetische sind kein S/M, sondern alles von sexy bis merkwürdig	276
Rollenspiele für Erwachsene	282
<i>Vorspiele</i>	282
<i>Dirty & Dominant – Sie sagen, wo's langgeht</i>	284
<i>Subtil & Submissiv</i>	286
Risikospiele	287
Gesellschaftsspiele FSK 18	292
Schatz, es sieht uns jemand zu – na, Gott sei Dank!	293
Darf's ein bisschen mehr sein? Zum Beispiel zu dritt?	296
<i>Regeln für Triolen</i>	298
Spiele für mehr als zwei Mitspieler	299
Die Szene und ihre Regeln:	
Swingerclubs, Darkrooms, wilde Orgien	301
<i>Was passiert in Swingerclubs?</i>	301
Darkrooms: Gefährlich oder sexy?	304
Cybersex – Liebespiele ganz virtuell	305

8 Reden über die wortlose Angelegenheit (Nr. 638 – 678).....

Verruchtes Vokabular	307
Sagen Sie doch, was Sie wollen	308
Die spielerische Art, ins zweideutige Gespräch zu kommen	311
Anschluss unter diversen Nummern: Telefonsex	316

9 Andere Länder, anderer Sex?

Exotik für den Hausgebrauch (Nr. 679 – 694)	320
Asia-Sex: Die Entdeckung der Langsamkeit	320
Endlose Vorspiele: Tantra	322
<i>Tantra & Sex</i>	323
Die Liebesstätte und das Vorspielritual:	
Feng Shui & Tantra-Sex	324
<i>Feng Shui & Sex</i>	324
Die geheime Sexualenergie: Tao	326
<i>Tao & Sex</i>	326

10 Wenn er nicht mehr kann und sie fremdgeht –

und andere heikle Konstellationen (Nr. 695, 696)	351
Mit 66 Jahren hört der Sex nicht auf	351
Die Herren der Erschöpfung	354
Frauen gehen fremd. Männer auch	358
Sex während und nach der Schwangerschaft	359
Die Lügen der Männer – seine sieben lässlichen Sünden	361
Schlechter Sex – schlechte Beziehung?	
Ein paar unerfreuliche Thesen	367
Wann Sie aufhören müssen, die Sexgöttin für ihn zu sein	375

Nachwort	378
----------------	-----

Anhang	383
--------------	-----

Kinky Glossar: Lexikon der Leidenschaft –

<i>Was ist Tossing oder was sind K-Spots?</i>	383
<i>Kontaktanzeigen richtig lesen</i>	384
<i>Adressen schöner Sexshops analog und im Web</i>	385
<i>Sachbücher, Bildbände, Special-Interest-Zeitschriften</i>	388
<i>Aus der erotischen Spielekiste</i>	390

Das unvermeidliche Vorwort und die amoralische Klitoris

Ich wünschte, auf dieser Welt gäbe es ein anständiges Männermagazin, das seinen Lesern eine Klitoris-Kolumne anböte. Wo finde ich dieses Organ, was tue ich mit ihr, wenn ich sie gefunden habe, und welche Variationen gibt es, um das schüchterne Teilchen zu bezaubern. Junge Männer würden so rechtzeitig mitbekommen, dass Sex mehr als das gute Reinrausspielchen mit einer 30-Zentimeter-Latte, selbstverständlich marmorhart, ist, und Frauen könnten sich an kundigen Fingern erfreuen, begeisterten Zungen, klitoriskomfortablen Stellungen, und damit an Orgasmen, bei denen auch mal mehr als nur eine Person (nämlich sie selbst und ihre Hand) anwesend sind.

Und ich finde, eine Klitoris-Kolumne wäre dabei ganz hilfreich. Anstatt dass die Damen in der Heftmitte auf einem vom Chef vom Dienst mit heißer Nadel selbstgestrickten »Fragebogen« angeben, was ihre Hobbys sind (meist »Motorboot fahren« oder »dich bekochen«), was ihr Ziel ist (»Weltfrieden« und »das Leben zu einem Erfolg machen«) und welche Sorte Männer sie betören (einer, »der weiß, wo's langgeht«, oder »mich zähmt«), könnten sie doch auch angeben: Wie meine Klitoris berührt werden möchte. Kleine Kreise, feste Küsse, sanfte Zungenstreichler vielleicht? Liebe Mädchenschreiber, wie die Bildunterschriftentexte von Herrenzeitschriften-Heftmittefrauenbildern genannt werden, Ihre Mission ist klar!

Wir wollen eine Kolumne, mehr Informationen über das Teil der holden Weiblichkeit, über die ein eifersüchtiger Schriftsteller namens Jacques Duval im Jahre 1612 geiferte: »Auf französisch wird sie Versuchung, Dorn der Wollust oder Männerspott genannt.«

Och, ja, Männerspott, aber was soll's: Die wunderbare Klitoris hat keinen einzigen praktischen Nutzen und ist damit einzigartig in der Konstruktion eines Menschen. Sie macht nur Spaß. Rein technisch gesehen ist sie also zwar überflüssig, doch es ist ein Unding, dass amerikanische Eltern ihren Mädchenbabys aus sogenannten ästhe-

tisch-kosmetischen Gründen nach der Geburt eine »zu große« Klitoris kappen (»Sonst findest du keinen Mann, und alle werden in der Umkleidekabine mit Fingern auf dich zeigen!«; selbst Herr Kellogg hat das noch propagiert. Ich boykottiere diese Frühstücksflocken!), und eine noch größere Schande, dass es nicht längst mehr Aufklärungsprogramme in Afrika gibt, um den Mädchen die Beschneidung zu ersparen, die ihnen Schmerzen ein Leben lang beschert.

Aber wer weiß, vielleicht hat die Orgasmusfähigkeit per Klitoris-Streichler ja doch einen Sinn: Uns die Fortpflanzung schmackhaft zu machen, vor allem das Herumtragen eines Knutschkugelbauchs neun Monate lang, gefolgt von dem arg schmerzhaften Gebären eines Schreihalses, der das ganze Leben restlos für sich in Anspruch nimmt und verändert. Oder um überhaupt mit Männern zu schlafen. Wenn nur die Jungs was davon hätten, wäre die Erde wahrscheinlich mit Schnecken bevölkert, die sich selbst befruchten.

Dabei ist die Klitoris nicht einfach. Mal will sie ständig, dann wieder kann man machen, was man will, und sie fühlt sich nur an wie ein tauber Finger, der zu lange mit einem Gummiband abgebunden wurde. Vielleicht erinnert sie uns mit ihrem zickigen Gehabe daran, dass Sex genießen und Sex haben zwei verschiedene Dinge sind. Sind wir müde, betrunken oder nicht wirklich interessiert an dem Mann, sind wir unter Stress oder in Gedanken ganz woanders, sind wir moralisch verunsichert, ob das mit dem One-Night-Stand wirklich so eine prima Idee war, oder emotional noch nicht aus einem Streit heraus – dann streikt das Wunderorgan. Als ob sie sagen möchte: Du willst vielleicht Sex, aber du hast nicht die besten Voraussetzungen geschaffen. Such dir einen anderen, entspann dich, klär deine Sorgen, arbeite weniger, sauf nicht so viel, tritt fremden Moralansprüchen in den fetten Spießhintern, und dann sprechen wir uns wieder. Es kann aber auch daran liegen, dass wir meinen, uns ständig »gut benehmen« zu müssen. Benimm dich, Schatz, sitz gerade und stöhn nicht so laut im Bett. Ich glaube, die Klitoris findet gutes Benehmen, höfliche Zurückhaltung und das ganze verspannte Was-sollen-die-anderen-Leute-bloß-denken-Getue ziemlich fad. Niveau-

volle Gesichter gibt es nun mal nicht beim Höhepunkt, da verrutschen schon mal Tagesdecke und Frisur.

Guter Sex ist für beide Geschlechter unantastbares Grundrecht. Ein Grundbedürfnis, allen Zivilisationsprozessen zum Trotz: Wir sind nicht alles nur Denker, sondern auch Liebende, Geliebte, Vögelnde, Kreuz-und-quer-Fickende, ohne dran zu denken, was morgen ist, und manchmal kommt es nur darauf an: Wie lege ich ihn oder sie so gründlich flach, dass wir beide anschließend mit diesem Glitzern in den Augen auseinandergehen, das nur Wissende haben? Ganz gleich, ob wir aus Liebe, Lust oder schlicht deshalb, weil die Gelegenheit so gut war, aufeinandertreffen: Gut soll es sein.

Die Klitoris will uns diesen guten Sex ermöglichen. Wer weiß, vielleicht will das kleine großartige Ding sogar, dass Frauen ihre Lust eigenverantwortlich angehen und sich richtig egoistisch danebenbenehmen. Herausfinden, was Mademoiselle Clit anmacht, um Höhepunkte zu beschern. Und das nicht allein durch die Berührung, sondern durch die Stimmung, die Emotion, den Mann zu diesem Spiel.

Das Schöne an der Klitoris ist nämlich: Sie ist frei von jeder Moral. Sie interessiert sich nicht für Gesetze, Regeln, Knigge oder den Psychotherapeuten. Im Gegensatz zu »unmoralischem« Verhalten, das ein Bewusstsein von der Moral voraussetzt, bedeutet »amoralisch« das Nichtwissen um eine Moral. Die Klitoris ist amoralisch. Sie hat keine Ahnung, was sich gehört. Sie ist nur für die Lust da und sonst nichts. Sie lässt sich durch zivilisiertes Regelwerk nicht im mindesten steuern.

Jede Frau besitzt dieses amoralische Lustzentrum. Was kann es Göttlicheres geben? Diese herrliche Unzuchtsperle vereinigt in ihrer Spitze all das, was einem im Leben manchmal verwehrt ist: Unabhängigkeit, Freiheit und das Bekenntnis zur Lust. Hören wir auf, das zu ignorieren und uns bemüht sittsam zu geben.

*

In diesem Buch finden Sie 696 mögliche Wege, um der amoralischen Lust Ihrer Klitoris (oder der Ihrer Freundin) näherzukommen. Sie brauchen nicht alle diese Wege zu gehen, aber Sie werden erkennen, welche davon für Sie die richtigen sind. Und sei es, dass nur ein einziger für Sie ganz persönlich passt. Vielleicht ist es ja Nummer 24 oder Nummer 473, meine persönlichen Lieblinge. Denn für jeden ist (guter) Sex anders. Die einen suchen nach intensiveren Orgasmen, andere nach Möglichkeiten, die Lust in ihrem Kopf zu entfesseln und gen Gürtellinie auszuweiten, die nächsten möchten ihren Liebsten umgarnen, die übernächsten nur ihre Phantasie auf die Reise schicken, ohne in hektischen Aktionismus auszubrechen. Doch ganz gleich, was Sie hier suchen und hoffentlich finden: Lassen Sie sich nicht von der Menge konfus machen. *Sex ist Privatsache, und was Sie tun oder lassen, ist immer Ihre Angelegenheit.* Auch wenn wir in einer Welt leben, wo Sex längst als öffentlich-rechtliches Thema wahrgenommen wird.

Propagiert wird das besonders in allerlei Zeitschriften, »die so tun, als sei Cellulite eine tödliche Krankheit und guter Sex allein eine Frage der Technik, die ständig neu und anders sein muss«, wie meine Freundin Natalie es ausdrückte, oder in Wie-geht-das-Werken, die mechanisierte Handgriffe vorstellen, um neuen Wind unters Laken zu pusten. Da wird man ja schon beim Lesen überfordert.

Sicher gibt es auch in diesem Buch Tipps, die sich gut als »Techniken« verkaufen würden, wenn ich nicht so gegen das Wort »Technik« wäre. Das klingt nach Automatismus und so beliebig wie die Posen, die weibliche Models in der Klamottenwerbung einnehmen. Und doch ist auch auf den folgenden Seiten manches eine »Technik«. Eine Fertigkeit, eine Methode, eine Kunst. Ja. Einigen wir uns auf Kunsthandwerk? Okay. Also ein Buch über sexuell orientiertes Kunsthandwerk, von dem Sie sich inspirieren lassen können, immer in dem Wissen, dass jede Berührung auf jeden Menschen anders wirkt.

Es lässt sich der beste Sex der Welt in der gänzlich unraffinierten Missionarstellung haben, wo sich nur zwei schweißnasse Körper mit geschlossenen Augen aneinander reiben – ohne angelesene Finesse oder Stellungswechsel alle zwei Minuten, ohne glutheiße Wor-

te oder sonstige Verpackungsschleifchen, die einem ständig unter die Nase gehalten werden, um den an sich schon guten Sex angeblich noch besser zu machen. Manchmal kann man den besten Sex des Lebens haben mit jemandem, den man nicht mal mag! Manchmal hat man ihn mit dem Mann, den man liebt, und das auch noch in Löffelchenposition. Manchmal ist der beste Sex nur der zwischen den Ohren.

All das ist *auch* guter Sex; man braucht dafür nicht immer ein Gegenüber – das ist allein der Liebe vorbehalten.

Wenn Sex aber zur Routine geworden ist, das ist etwas anderes, da lässt sich was draus machen. Und darum *haben Sie jetzt dieses Buch* in der Hand: Um routinierten Sex für Sie variantenreicher zu gestalten, damit Sie öfter guten Sex haben, und zwar so, dass die Wände wackeln und Sie nie mehr im Leben schlechten Sex ertragen wollen.

Was also finden Sie in diesem Buch? Hinweise, die über Handgreiflichkeiten hinausgehen. Wie filme ich uns, ohne dass wir aussehen wie unter der Zahnarztbeleuchtung? Wie wird Sex vor dem Spiegel nicht peinlich? Was passiert in Swingerclubs, was macht einen Strip sexy? Wo beginnt Sex – beim Kuss, beim Flirt, beim Wort oder beim Reinstecken? Wie seh ich gut dabei aus? Muss ich das überhaupt? Wie finde ich heraus, was er mag, wenn er sich nicht traut, es mir zu sagen? Gibt es Traumfrauen, Traumänner, oder sind wir alle eigentlich ganz normale Menschen und ab und an ein Traum für jemand anderen? Stöhne ich beim Telefonsex, was haben Schuhe damit zu tun und wie kriege ich einen überdimensionierten Ladyrocker ohne Schmerzen unter?! Und, und, und ... und vielleicht ist ja der eine oder andere Gedanke dabei, der nur auf Sie gewartet hat. Hoffentlich entdecken Sie viel Neues und Wissenswertes – es stecken viele Erfahrungen in diesem Buch: aus dem Nähkästchen meiner Freundinnen, von Schauspielerinnen, Schriftstellern, Psychologen, Malern, Polizisten, Gastronomen, Lehrern oder Eventmanagerinnen; aus Berichten von Lesern, aus Gesprächen mit Wissenschaftlern und Medizinern, aus Literatur, Chats und »Manöverkritiken«. Denn jeder ist nur Experte in eigener Sache – am besten lernt man immer noch von- und miteinander.

1 Was ist guter Sex? Und wer hat ihn?



»Eine Frau, die erst ihre Kleider ablegen muss, um zu beweisen, dass sie Sex hat, hat keinen.«
Mae West

»Oversexed and underfucked« – so könnte das vorläufige Endergebnis über deutsche Leidenschaften lauten. Frequenz, Lieblingsstellung, Anzahl der verflissenen Lover: Im Gegensatz zur öffentlichen Meinung, wonach jeder so viel und so speziellen Sex wie möglich sucht und findet, lieben wir uns verblüffend normal. Gerade mal 1 Prozent aller Befragten tut es täglich, und auf vier- bis sechsmal die Woche kommen nur 17 Prozent der Paare – was in etwa der Anzahl der frisch Verliebten entspricht. Singles könnten neidisch werden – sie liegen nur alle zwei bis vier Wochen nicht allein auf dem Laken und wünschen sich zu 59 Prozent dringend eine höhere Taktzahl ihrer Sexrate. Nur jeder elfte Vogelfreie erarbeitet sich dreimal die Woche Sex (die schamlosen Übertreiber mit eingerechnet, die bei jeder Umfrage gleich die vierfache Koitus-Frequenz angeben), aber jedes zweite Pärchen! Das jedenfalls ergaben zwei von *Cosmopolitan* in Auftrag gegebene Gewis-Studien aus den Jahren 2003 und 2005, über die Qualität indes sagen sie wenig aus.

Wie liebt Deutschland?

Eine Beziehung scheint also der Garantieschein für (relativ) regelmäßigen Sex zu sein. Allerdings neigen Befragte bei statistischen Erhebungen dazu, das anzugeben, was sie für »normal« halten – und nicht, was wahr ist. Bei der Anzahl der Beischläfe lässt sich also mogeln, aber wie sieht es aus mit dem guten, handfesten Sex, wo sich erotische Phantasien schamlos ausleben lassen? Wie steht es mit dem

besten Sex, der einen überzeugt, alles zu kriegen, was man braucht, um niemand anderem mehr schwanzwedelnd auf den Hintern zu schielen?

Die Wünsche der Befragten verraten mehr darüber als ihre angeblich erlebte Realität: Die Lust ist ein fragiles Etwas. Wenn man die intimen Beichten vergleicht, springen einem ein paar Grundkonflikte ins Auge: Frauen lassen sich von ihren eigenen Stimmungen lotsen, Männer beklagen sich über Frauenmacken und ihre Stimmungen als Urheber ihres Lustknicks! Während Frauen zum Beispiel ihre Abschalttriale pflegen, um Alltag aus- und Atmo anzuknipsen, ist genau das oft die Verzögerungstaktik, die bei Männern den Rolladen fallen lässt. Frauen mögen Vorbereitung (richtige Kleidung, Essen, Musik), Männer Spontaneität; Frauen wollen den Roman, Männer die Shortstory.

Mit der Zeit kommt offenbar auch die Routine: ein- bis dreimal Sex pro Woche, bevorzugt in der Missionarsstellung, gefolgt von der orgasmuszuverlässigen Reiterposition, ab und an mit einem Vibrator, das reicht den meisten langjährigen Paaren schon. Das Löffelchen, die 69 oder a tergo stehen weit, weit hinten auf der erotischen Präferenzliste – werden wir mit den Jahren etwa zu bequem?!



Immerhin: Solange sie in einer festen Beziehung leben, sind 77 Prozent aller Paare mit der Anzahl der geschlechtlichen Begegnungen zufrieden. Fragt man vorsichtig bei Frauen nach, so gibt jedoch knapp ein Drittel zu: Es dürfte auch mehr sein!

Von *weniger* Sex träumen gerade mal 6 Prozent der Damen. Damit können wir die Vorstellung von der sexuell grundsätzlich unbedarften Frau, die seine Bedürfnisse »erträgt«, in die Tonne treten. Die meisten wollen, und wie! Oft sogar mehr als die Herren, von denen einige ja nur deshalb zu heiraten scheinen, damit sie endlich ihre Ruhe in Sachen Sex haben – aber: Das wurde dann auch nichts. Frauen warten nicht mehr wie noch vor einem Jahrzehnt auf die Verführung, sie nehmen die Dinge (und ihn) selbst in die Hand. Zwar ist das Verhältnis, wer den ersten Schritt zum Liebesspiel

macht, noch nicht ganz ausgeglichen, aber Evas Töchter scheinen zu begreifen, dass »Prinzessin Rühr-ihn-nicht-an« ihre Erbse vom Hintern pulen sollte, um überhaupt ein Liebesleben zu haben.

Wer, mit wem, und was überhaupt?

Vibrator, Sekt-Bauchnabel-Cocktail und reizende Unterwäsche hat das Gros der Liebenden bereits wenigstens einmal benutzt. So weit, so Blümchen. Überraschung: Lack-, Leder- oder Latexoutfits sind offenbar trendiger als ihr Ruf! In einem Drittel aller Beziehungen spielten sie bereits mehr als einmal tragende Rollen. Die oft empfohlenen Augenbinden, Eiswürfel, Kälberstricke und Handschellen dagegen bleiben in der Schublade – bei Singles erst recht. Klar, wer will beim One-Night-Stand auch noch die Augen verbinden, man sollte sehen, wer einem am nächsten Tag das üblich-verlegene »Ich ruf dich an« als Andenken hinterlässt. Und warum vermeiden Pärchen den Spielkram? Ist der Kontrollverlust, der mit diesen sinnberaubenden Utensilien daherkommt, abschreckend? Dabei sollte doch gerade die Partnerschaft der Ort sein, wo alles in vertrauter Geborgenheit ausprobiert werden könnte. Es gibt also nur zwei Erklärungen: Entweder zu wenig Vertrauen. Oder: Das Zeug ist so sexy wie Frischhaltefolie.

Zumindest kann jeder, der bisher keine Berührungen mit Bondage light hatte, aufatmen: Fesselerfahrungen gehören genauso wenig zum Basisrepertoire erfahrener Liebhaber, wie eine Kuh verpflichtet ist, Eier zu legen. Apropos Erfahrung: Mit durchschnittlich sechs bis zehn Verflissenen blicken die meisten Frauen und Männer in etwa auf dieselbe Vergangenheit zurück – allerdings ist auch hier wieder Vorsicht angebracht, denn aus anderen Studien ist bekannt, dass die Männer bei der Anzahl ihrer Eroberungen prahlen, während die Damen den einen oder anderen Lover lieber verschweigen. Machen Sie sich also keine Gedanken über Ihre Vergangenheit, wenn Sie weit mehr oder weit weniger Exen bieten als der Durchschnitt. Wie viele auch immer Sie hatten, es war nötig, um Sie werden zu lassen, wer Sie sind. Und lügen Sie, wenn ein Mann Sie nach

der Zahl der Ehemaligen fragt, binden Sie ihm die Zahl nie freiwillig aufs Nachtkästchen. Denn Männer wollen stets der erste Liebhaber einer Frau sein und eine Frau seine letzte Leidenschaft. Und wichtig ist es eh nicht.

Wo hätten wir es denn gern?

Es wird schwierig, die neue Liebe mit einem anderen Ort als dem Schlafzimmer zu überraschen: So haben es 67 Prozent der Deutschen bereits im Auto getan, 45 Prozent im Hausflur, 53 Prozent unter freiem Himmel und ein Drittel im Büro. Vom Aufzug schwärmen viele, doch nur 1 Prozent könnte uns verraten, wie es war, und der Club der »High Society«, die Flugzeugsessel entweiht haben, ist mit 2 Prozent sehr exklusiv. Im Schwimmbad oder einer öffentlichen Toilette haben es bereits mehr Männer als Frauen gemacht – aber die Herren verrietten nicht, mit wem. Idee für Männer: Das Kino ist mit durchschnittlich 8 Prozent Belegung durch Frauen unterrepräsentiert. Tipp: Wenn die Lady den Film bereits gesehen hat, lässt sie sich eher dafür begeistern, als wenn sie ausgerechnet George Clooney den Rücken zukehren muss.

Komm doch – über den Big O und befriedigende Liebhaber Nanu? Nur jeder fünfte Mann hat immer beim GV einen Big O? Oh, oh. Und die anderen – etwa vorgetäuscht? Fragen über Fragen, die sich bei der Gewis-Studie 2003 zur Lust & Leidenschaft auftaten. Aber wahrscheinlich ist es doch so: Nicht jeder Mann kann immer bis zum Ende. Soll er auch nicht, können wir Ladies ja auch nicht immer.

Nur am Rande registrieren wir resigniert, dass gerade mal 7 Prozent aller Frauen die beneidenswerte Fähigkeit besitzen, bei *jeder* intimen Fummelei zum Höhepunkt zu kommen. Immerhin können 48 Prozent aller Frauen und 67 Prozent aller Männer von sich behaupten, *meist* per Beischlaf zum Orgasmus zu kommen, ein Drittel Frauen bei jedem zweiten, dritten Mal – doch 46 Prozent täuschten den Big Bang bereits einmal vor.

Insgesamt hat jeder vierte Befragte bereits Höhepunkte simuliert, und nur 41 Prozent aller Frauen behaupten, sie würden nie vortäuschen. Sind wir ein Volk von Schauspielern ohne Gage?



Klar ist jedoch: Das Grundrecht auf Höhepunkte ist ungerecht verteilt, Frauen kommen zwar gern, aber seltener, ein Drittel greift mehrmals im Monat auf Selbstbefriedigung zurück. Wieso auch ist die Klitoris so verdammt weit weg vom Geschehen, und wieso suchen so wenige nach ihr?

Woran aber liegt's sonst? »Er müht sich ab, mir einen Orgasmus zu machen – aber manchmal fehlt einfach die Lust an der Lust«, so eine neunundzwanzigjährige Befragte, fest liiert, unzufrieden. Doch auch Singles haben Last mit der Lust und dem Fallenlassen: »Die meisten haben ein Ritual. Die spulen einen Film ab. Beim ersten Mal merkt man es noch nicht. Aber beim dritten Mal weiß man: Aha, Routine. Dann beginnt das öde Elend.« (39, weiblich)

Aber ist es nur der Mann, der alles hat, aber wenig gibt? Weit gefehlt, zeigten die anonymen Einzelinterviews.

Auch ein Höhepunkt allein macht den Partner nicht zum la-Liebhaber mit Sternchen. Die Schulnote »sehr gut« verteilen Männer und Frauen nur sparsam an ihre aktuellen oder letzten Liebhaber, die meisten sichern sich die Versetzung durch ein »gut« oder »befriedigend«. Bei der Selbstbenotung sind Männer einen Hauch unkritischer mit sich selbst, jeder zwölfte hält sich für einen Mr. Bombastic, bei Frauen ist nur jede zwanzigste rückhaltlos von ihren Talenten überzeugt. Erinnert mich an stolze Bierbäuche.

»Alles okay sonst«, lautet die mehrheitliche Selbsteinschätzung. Die individuellen Kommentare zeichnen aber ein etwas anderes Bild: »Ich kann meine Phantasien nicht ausleben«, stellt eine sechsundfünfzigjährige Ehefrau fest, »eigentlich ist bei uns alles normal, nur der Pep fehlt. Es läuft immer auf 08/15 hinaus.« Andere stört auch die Einseitigkeit in der Liebe: »Ich muss meinen Mann immer pushen«, so eine Achtunddreißigjährige, »ich komme mir manchmal vor wie eine Bettlerin.« Eine Einundvierzigjährige ergänzt: »Ich soll mich für ihn auftiffen, er selbst vernachlässigt sich in allem. Da

fällt mir bald gar nichts mehr zu ihm ein, was mich anmacht.« Typisch Frau? Immerhin machen sich 78 Prozent aller Frauen Gedanken darüber, wie sie wohl beim Sex aussehen und attraktiv sein können, während das nur für die Hälfte aller Männer gilt. Männer halten jedoch entnervt gegen die Anklagen: »Selbst Frauen mit toller Figur sind im Bett Liebestöter, irgendwo tut es ihnen weh, sie bewegen sich nicht und beschweren sich, wenn ich ihnen das Haar durcheinanderbringe«, so ein frisch geschiedener Siebenunddreißigjähriger.

Bleibt das Resümee: Frauen wollen öfter kommen. Und Männer wollen Reaktionen. Beide warten darauf, dass sich der andere bewegt. Wieviel Zeit kann man doch gleich mit Warten verschwenden?!

(K)Eine Frage der Moral!

Der unausgesprochene Sex scheint das viel Interessantere zu sein. Immerhin macht sich mehr als die Hälfte aller Frauen darüber Gedanken, wie sie ihren Liebsten über ihre Wünsche aufklären und wie sie die Spannung im Bett erhalten können. Damit treffen sie insgeheim den wunden Punkt der Männer: Mehr als die Hälfte sorgt sich still, dass *sie* nicht auf ihre Kosten kommt. Lobenswert. Doch wo bleibt die Tat? Um Verhütung kümmert sich nur jeder vierte Mann, für 41 Prozent aller Frauen ist die Verhütung aber eine größere Sorge als seine Suche nach ihrem Spaßknopf!

Erfüllung finden sie dann woanders: Für 29 Prozent aller Frauen ist der kurzfristige Bettenwechsel eine Idee, mehr Spaß im Bett zu haben. Knapp ein Drittel hat einen aktuellen Seitensprung hinter sich, aber auch 34 Prozent aller Männer haben ihre derzeitige Partnerin schon einmal betrogen. Insgesamt wird in jeder dritten Beziehung fremdgegangen, und 64 Prozent aller Befragten könnten sich lebhaft vorstellen, ihren jetzigen Partner zu betrügen. Hups.

Beim Verzeihen sind sie nicht so freigiebig. 15 Prozent würden sagen: Ist okay, Schatz; die Hälfte würde den Rauswurf folgen lassen und der Rest darüber nachdenken, ob es sich trotzdem lohnt, die

Beziehung weiterzuführen. Dieser Gedanke ist neu: Bis vor fünfzehn Jahren hätte das Urteil eindeutig »Schluss!« gelautet; inzwischen sind immer mehr Paare fähig, sich einzugestehen, dass einer allein nicht alles sein kann. Und dass illegaler Sex – ohne Liebe – nicht automatisch den Todesstoß bedeutet.

Um ansonsten die verheimlichten Leidenschaften auszuloten, griffen die meisten auf Pornographie zurück – so haben 98 Prozent der Männer und 93 Prozent aller Frauen bereits Pornos gesehen, um sich inspirieren zu lassen. Wir Frauen wissen also, wovon wir reden, wenn wir sagen, es gäbe zu wenig erregende Streifen – aber wir gucken trotzdem. Nur 4 Prozent sind völlig gegen Pornos.



Männer wirken insgesamt experimentierfreudiger: 15 Prozent (und davon mehr Gebundene als Singles!) haben es bereits mit dem eigenen Geschlecht probiert, und sei es in ihrer Jugend beim Weitspritzen, jedoch nur 7 Prozent der Frauen. Wie sagte es mal eine Kollegin (29): »Ich langweile mich bei Pornos, bei denen zwei Frauen miteinander rummachen. Ich würde eine Frau zwar gern mal küssen, aber nicht ihre Vagina berühren. Das wäre, wie mich selbst anzufassen. Aber eine Muschi ist meine, es wäre komisch, sie auch bei einem anderen Menschen zu spüren.«

Doch zur Sache, Schätzchen – aufschlussreich ist, wozu Männer bereit wären, Frauen aber auf keinen Fall. Hier klaffen die Interessen deutlich auseinander: So scheuen sich Dreiviertel der Frauen vor Swingerclubs, aber 57 Prozent der Männer wären zumindest nicht abgeneigt. An S/M hat jede zweite Frau kein Interesse, aber zwei Drittel der Männer. Analverkehr kommt für 87 Prozent nicht in Frage, aber nur 16 Prozent aller Männer sehen das genauso. (Alles so schön eng hier, sagt er; das tut doch weh, ist unhygienisch, und was hat meine Klit davon, sagen Frauen.) Auch Fesselspiele oder Dreiersex sind für mehr als ein Drittel der Frauen absolutes No-No, käufliche Liebe finden nur 12 Prozent spannend. Männer sehen das alles weniger eng, mehr als drei Viertel hätten nichts gegen One-Night-Stands, fast die Hälfte würde sich auch mal ein Callgirl bestellen.