

ANNE WEST

# SEX FOR LIFE

Liebe, Lust und Erotik  
ein Leben lang

KNAUR 

Dieses Buch ist bereits 2009 unter dem Titel  
»Feeling. Das Gefühl« mit der Bandnummer 78023 erschienen.

**Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.knaur.de](http://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.  
Redaktion: Beate Koglin  
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München  
Coverabbildung: Tensing Kramer/folio-id.com  
Satz: Adobe InDesign im Verlag  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
ISBN 978-3-426-78731-1

2 4 5 3 1

# INHALT

Vorwort: 237 GUTE GRÜNDE FÜR SEX . . . . .	11
Näher zu Gott oder nur betrunken: Warum haben wir eigentlich Sex? . . . . .	11
<b>1</b> DAS ERWACHEN DER WEIBLICHEN SEXUALITÄT . . . . .	15
Babyjahre: Da unten ist schön. Fass das nicht an! . . . . .	20
<i>Sex als Selbsterkenntnis</i> . . . . .	24
Backfischjahre: Bin ich sexy? . . . . .	25
<i>Mit vierzehn: Es ist immer der Deutschlehrer</i> . . . . .	28
<i>Mit fünfzehn: weiß man viel von nichts</i> . . . . .	30
<i>Mit sechzehn: Julia verlässt Romeo</i> . . . . .	35
Als Twen endlich klüger? . . . . .	39
<i>Mit zwanzig bis vierundzwanzig:</i> <i>Und ist das jetzt schon Liebe?</i> . . . . .	39
<i>Mit fünfundzwanzig bis neunundzwanzig:</i> <i>die Sehnsucht nach weniger Angst</i> . . . . .	45
Die Dreißiger – das wunderbare Jahrzehnt. . . . .	49
<i>Mit dreißig bis vierunddreißig:</i> <i>Ich ahne, was ich will,</i> <i>aber wie bekomme ich es? . . . . .</i>	49
<i>Ab fünfunddreißig: Ich dachte, Männer und</i> <i>Frauen sind so – aber es ist ja doch alles anders</i> . . . . .	52
Was jenseits der vierzig noch alles kommt . . . . .	56
<i>Mit vierzig: nie mehr verzichten</i> . . . . .	56

	<i>Mit fünfundvierzig:</i>	
	<i>die zweite erotische Pubertät . . . . .</i>	59
	<i>Ich bin mehr als mein Geschlecht . . . . .</i>	60
	<i>Er sieht mich einfach nicht . . . . .</i>	62
<b>2</b>	<b>DIE MÄNNLICHE SEXUALITÄT . . . . .</b>	<b>65</b>
	Hurra, es ist ein Junge! Nur schade, dass er kein Mädchen ist . . . . .	68
	<i>Doktorspiele im Kindergarten . . . . .</i>	72
	Dauerwettstreit in der Pubertät . . . . .	73
	<i>Die nackten Beine meiner Englischlehrerin . . .</i>	73
	<i>Mädchen sind blöd,</i>	
	<i>Mädchen sind wunderbar . . . . .</i>	76
	Die heißen Zwanziger: Sex, Drugs and Rock 'n' Roll . . . . .	81
	<i>Auf einer Skala von eins bis zehn</i> <i>erreichte sie achteinhalb . . . . .</i>	82
	<i>Mein Schwanz und ich:</i>	
	<i>Ist mein Penis gut genug? . . . . .</i>	86
	<i>Frauen wollen doch nur das eine:</i>	
	<i>Heiraten. Die Don-Juan-Phase . . . . .</i>	90
	Mit vierzig ein guter Liebhaber . . . . .	92
	<i>Ist das gut für sie?</i>	
	<i>Das Casanova-Zeitalter . . . . .</i>	92
	<i>Was kommt nach den Vierzigern? . . . . .</i>	95
	<i>Ich könnte mir eine Jüngere nehmen ... . . . .</i>	96
<b>3</b>	<b>MACKEN UND NARBEN . . . . .</b>	<b>99</b>
	<i>Das hat noch nie eine Frau bei mir gemacht . . .</i>	104
	Finden Frauen das nicht eklig?	
	Die Ängste der Männer . . . . .	108

<i>Ich habe immer ein schlechtes Gewissen, wenn ...</i>	113
<i>Will ich immer, bin ich ein Sexist.</i>	
<i>Will ich nicht, bin ich ein Versager</i>	114
<i>Meine Wünsche sind doch pervers!</i>	
<i>Oder bin ich nur feige und faul?</i>	116
<i>Ich schaff das einfach nicht!</i>	
<i>Die Angst vor der weiblichen Lust</i>	125
<i>Das Altarprinzip: Ich gehe lieber zu einer Hure, als meine heilige Frau »umzupolen«</i>	130
<i>Sie ist mir einfach über</i>	134
Bin ich jetzt eine Schlampe?	
Die Ängste der Frauen	140
<i>Habe ich zu schnell ja gesagt?</i>	
<i>Das Gute-Mädchen-Syndrom</i>	141
<i>Ich glaub, ich bin frigide</i>	143
<i>Lieber vortäuschen als versagen</i>	147
<i>Ich fühle mich zu hässlich für die Lust</i>	151
<i>Masturbation ist nur was für Singles</i>	152
<b>4 UND WAS KOMMT NACH DEM HAPPY END?</b>	156
<i>Drei Monate Warten für guten Sex ein Leben lang</i>	156
<i>Es gibt keine Beziehungsgarantien</i>	158
<i>... alles außer Sex: Wie die Beziehung Ihre Sexualität steuert</i>	159
Erzähl mir von dir	162
<i>Erzähl mir nicht, was du träumst, aber sag mir, was du willst</i>	165
<i>Erzähl mir von dir – aber bitte nicht alles: die Akte Ex</i>	174

Vergiss, dass wir ein routiniertes Paar sind . . . . .	176
<i>Ehesex wie mit einer Affäre . . . . .</i>	178
<i>Rollenwechsel, Rollenspiele? Och, nöööö! . . . . .</i>	179
<i>Finden Sie Ihre persönliche Lustformel! . . . . .</i>	182
Guter Sex trotz Ehe . . . . .	186
<i>Von der Göttin zur Gattin, vom Helden zum Ollen . . . . .</i>	187
<i>Heiraten – ja, gern, aber nie wieder ein anderer Schwanz?! . . . . .</i>	190
<i>Aber was kommt nach dem Happy End? . . . . .</i>	193
<i>Killt die Ehe die Leidenschaft? . . . . .</i>	196
<i>Die fünf Feinde der Lust . . . . .</i>	199
<i>Das Ideal der Zweierbeziehung – interessiert die Sexualität überhaupt nicht . . . . .</i>	204
<i>Überraschen, ohne zu erwarten . . . . .</i>	205
<i>Nur zweimal die Woche? – So oft?! . . . . .</i>	207

## 5 VON WEGEN »DAS IST WIE FAHRRADFAHREN,

DAS VERLERNT MAN NIE« . . . . .	211
Neues Spiel – wirklich neues Glück? . . . . .	211
<i>Wie eine zweite Entjungferung: nach vierzehn Jahren ein neuer Mann . . . . .</i>	211
<i>Ich habe meine Frau immer noch unter der Haut . . . . .</i>	217
<i>Er wusste genau, wie er mich berühren sollte – wird das je wieder einer können? . . . . .</i>	219
<i>Seit zwanzig Jahren die erste Beziehung . . . . .</i>	223
<i>Der erste Sex nach einer Trennung ... . . . .</i>	226
<i>Und was kam nach der großen Liebe? . . . . .</i>	231
Sex jenseits der fünfzig? . . . . .	238

	<i>Manchmal kommt es mir absurd vor, einen Körperteil von mir in einen anderen Körper hineinzumanövrieren . . . . .</i>	240
	<i>Nach dreißig Jahren habe ich jetzt die Lust am Sex verloren . . . . .</i>	243
	<i>Mit zweiundachtzig habe ich erstmal meine Klitoris gestreichelt . . . . .</i>	246
	<i>Nach den Wechseljahren kam das große Nichts . . . . .</i>	248
<b>6</b>	<b>KEINE(R) FÜR EINE(N) . . . . .</b>	<b>252</b>
	<i>Darf's ein bisschen mehr als der/die eine sein? . . . . .</i>	257
	Die Kunst, einen Liebhaber zu haben – oder zwei oder drei ... . . . . .	261
	<i>Freundschaft mit Poppen . . . . .</i>	272
	<i>Er will keine Bindung, die Geliebte aber schon. Oder? . . . . .</i>	275
	Liebling, es gibt da noch jemanden . . . . .	280
	<i>Seitensprung: Ende, Auszeit oder Neuanfang? . . . . .</i>	280
	<i>Sex mit einem Betrüger – nach der Entdeckung . . . . .</i>	285
	<i>Manchmal ist es wie eine Sucht . . . . .</i>	291
<b>7</b>	<b>INSIDE HER: WIE FRAUEN SEX HABEN WOLLEN – UND WIE NICHT . . . . .</b>	<b>298</b>
	Das Leben ist ein einziges Vorspiel . . . . .	298
	<i>Vergiss die Kerzen, steck ihn rein! . . . . .</i>	301
	Begehrt uns, liebt uns, versteht uns . . . . .	305
	<i>Blasen erst nach dem »Ich liebe dich!« . . . . .</i>	306

	<i>Die letzte aller No-go-Areas: der Anus</i> . . . . .	308
	<i>Er hält ihn doch nur hin!</i> . . . . .	312
	Die besten Methoden, um eine Frau ins Bett zu kriegen . . . . .	315
	<i>Das hat hoffentlich ein Nachspiel</i> . . . . .	324
	<i>PS</i> ... . . . .	331
<b>8</b>	<b>INSIDE HIM: WIE MÄNNER SEX HABEN WOLLEN – UND WIE NICHT</b> . . . . .	333
	Die schlechten Nachrichten zuerst . . . . .	333
	<i>Ihn einfach nur reinpfriemeln!</i> . . . . .	334
	<i>Muss ich schon wieder?!</i> . . . . .	335
	<i>Was ich will, zählt nicht</i> . . . . .	339
	<i>Och nö, bloß nicht reden!</i> . . . . .	344
	<i>Ich weiß, dass ich einen Bauch habe. Können wir ihn bitte beide ignorieren?</i> . . . . .	347
	Die besten Methoden, um einen Mann ins Bett zu kriegen . . . . .	349
	<i>PS</i> ... . . . .	358
	<b>Schluss: BIN ICH GUT IM BETT?</b> . . . . .	360



# Vorwort

## 237 GUTE GRÜNDE FÜR SEX

Näher zu Gott oder nur betrunken:  
Warum haben wir eigentlich Sex?

Wie die *dpa* in Heidelberg im Spätsommer 2007 launig meldete, gibt es 237 Antworten auf die Frage: Warum hatten Sie neulich Sex?

»Ich fühlte mich zu der Person hingezogen«, ist bei Männern und Frauen gleichermaßen das am häufigsten genannte Motiv. Bei den Männern folgt: »Es fühlt sich gut an«, bei den Frauen: »Ich wollte körperliches Vergnügen.«

Zu den fünfzig häufigsten Gründen gehör(t)en außerdem: »Ich wollte meine Liebe zeigen« (Frauen, Rang 5), »Ich war scharf« (Männer/Frauen, je Rang 7), »Die Gelegenheit ergab sich« (Männer, Rang 29), »Ich wollte neue Techniken und Positionen probieren« (Männer, Rang 32), »Meine Hormone waren außer Kontrolle« (Männer, Rang 33), »Ich wollte einen Geburtstag oder besonderen Anlass feiern« (Männer, Rang 41), »Ich wollte meine sexuellen Fertigkeiten verbessern« (Frauen, Rang 45), »Ich war betrunken« (Frauen, Rang 49), »Die Person war intelligent« (Männer, Rang 48).

Die *dpa* fasste in der Meldung die Ergebnisse einer in den *Archives of Sexual Behavior* publizierten Studie zusammen, für die Cindy Meston und David Buss vom Institut für Psychologie der University of Texas in Austin

2000 Frauen und Männer befragt hatten. Am seltensten wurde in der Untersuchung als Begründung genannt: »Ich wollte jemanden mit einer Krankheit wie Herpes oder Aids anstecken« (Frauen) und: »Die Person bot mir dafür Drogen an« (Männer). Weitere seltene Auslöser waren: »Es war ein Aufnahmeeritus für einen Club oder eine Organisation« (Frauen), »Ich wollte meine Kopfschmerzen loswerden« (Frauen), »Ich wollte meine Partnerschaft beenden« (Männer), »Ich wollte benutzt und degradiert werden« (Männer), »Ich wollte eine Beförderung« (Frauen) – und: »Ich wollte mich Gott näher fühlen« (Frauen).

Den beiden Psychologen zufolge lassen sich all diese Gründe vier Kategorien zuordnen: körperliche Anziehung (zum Beispiel: »Sie hatte so schöne Augen«, »Ich wollte einen Orgasmus mit ihr«), Zielorientierung (berühmt werden, Geld verdienen, sich an einem betrügerischen Partner rächen), Emotionen (auf höherer Stufe kommunizieren, danke schön sagen) und Unsicherheit (»Es war der einzige Weg, damit mein Partner Zeit mit mir verbrachte«).

So hat jeder Mensch seine ganz eigenen Gründe, um Liebe, Sex und Erotik vom ersten bis zum letzten Mal zu suchen.

Aus welchem Anlass hatten Sie zuletzt Sex?

Vor allem aber: *Wieso haben Sie den Sex, den Sie haben* – und keinen anderen: besseren, schlechteren, freieren, häufigeren?

Auf diese Fragen gibt es in diesem Buch reichlich Antworten, und eine Reihe Fragen, die nur Sie persönlich beantworten können und die Sie mehr und mehr auf die Spur Ihrer erotischen Identität bringen.

Zum Schluss werden Sie nicht nur wissen, warum Sie so lieben, wie Sie lieben, sondern auch, wie Sie Ihre Sinnlichkeit, Ihre innere Freiheit, Ihr Gespür, Ihr Feeling entfalten können – für sich selbst und in Ihrer Partnerschaft. Denn was für einen Sex Sie auch immer haben: Ihr Sex entspricht Ihrem Leben. Ihr Leben steuert den Sex, und der Sex prägt wiederum Ihre Persönlichkeit.

Sexualität ist Identität. Eine ganzheitliche Angelegenheit, die nicht erst im Schlafzimmer beginnt. Und die keiner besser beurteilen oder ändern kann als Sie.

Warum Sie lieben, wie Sie lieben, ist ein Gesamtkunstwerk aus Ihrem Charakter, Ihren Erfahrungen und Ihrer Lebensweise; Ihr erotischer Charakter entwickelt sich aus weit mehr als nur Techniken, Kommunikationsstrategien oder Tipps zur Inszenierung von Phantasien. Und auch jeder Liebespartner prägt Ihre Sexualität – und kann sie herausfordern, zum Erliegen bringen oder zu völlig neuen Ufern führen.

Der Sex, den Sie heute haben, ist von Ihrer Erziehung, Ihrer Suche nach Identität geprägt; er ist mit Ihrem Alltag, mit Ihren ganz individuellen Träumen und Hoffnungen und der aufmerksamen Beschäftigung mit sich selbst verwoben – und das ist das Terrain, das Sie selbst regieren können. Um von Ihrem guten Sex nicht länger zu träumen, sondern alles dafür zu tun, ihn auch zu bekommen.

Warten Sie nicht länger darauf, bis ein anderer Sie erweckt und Ihnen den Weg zu all Ihren Träumen zeigt – machen Sie sich selbst auf den Weg.

Tauchen Sie ein in die Welt Ihrer Gefühle, woher auch immer sie kommen und wohin auch immer sie Sie noch

leiten werden. Bis Sie den einzig richtigen Weg für die Erfüllung Ihrer Lust gefunden haben: Ihren eigenen.

Leben Sie mit Gefühl. Mit Feeling. Für sich, für Ihre Liebe.

Dann sind Sie der beste Sexcoach, den Sie bekommen können.

# Kapitel 1

## DAS ERWACHEN DER WEIBLICHEN SEXUALITÄT

**E**s war eine dieser dunklen Nächte, in der ich aus dem Fenster sah, ohne wirklich etwas zu sehen, und mich fragte, ob ich meine Sehnsüchte ändern kann.

Nein. Niemand vermag dies.

Anstatt mit ihnen zu hadern, mit all den wilden Wünschen, diffusen erotischen Phantasien, exzessiven Obsessionen, wollte ich mich mit ihnen versöhnen und begann, eine Bilanz zu ziehen. Die erotische Bilanz meines bisherigen Lebens.

Am Ende der Nacht hatte ich Tränen gelacht und geweint, aber im Morgengrauen konnte ich wieder sehen. Ich wusste, woher meine Schamhaftigkeiten kamen, meine Leidenschaften, es war wie ein Luftholen nach einem zu langen Tauchen im Meer.

Begleiten Sie mich kurz bei dem Tauchgang – bevor Sie Ihren starten?

Mit drei entdeckte ich ein angenehmes Kribbeln zwischen den Beinen; meine Mutter nannte das kleine Freudenfeuer: »Ist-das-schön?«, meine Oma: »Bah-da-unten-fass-das-nicht-an.«

Mit neun verliebte ich mich das erste Mal – ein bisschen. Das Pferd hieß King Loui und war ein Trakehner-Wallach.

Fass-das-nicht-an freute sich sehr über die Freundschaft mit King Louis Rücken, und ich bekam einen roten Kopf beim Voltigieren.

Mit zwölf erlebte ich den ersten Zungenkuss unter einer Trauerweide und himmelte diesen schottischen Jungen an, dessen Dialekt ich nicht verstand. Unsere Körper hatten keine Übersetzungsprobleme, diese Küsse waren reinste, unverfälschte Leidenschaft. In mir erwachte die Frau, die ich einmal werden würde. Eine hungrige. Eine, die sich stundenlang bei einer wirklich guten Sache aufhalten kann.

Mit vierzehn las ich Anaïs Nin und färbte mir wie sie die Brustwarzen mit Lippenstift rot, hatte solch einen Durst auf das erste Mal – und fand es dann kreuzlangweilig. Die Küsse hatten mehr versprochen, als der Sex hielt. Aber ich dachte, *ich* wäre nicht normal. Alle redeten von Sex wie von einer Erleuchtung, ich fand das Rein-raus-Getue banal und Petting aufregender. Als der Mund meines Freundes sich aber dann Bah-da-unten näherte, war ich schockiert: Das Fass-das-nicht-an wollte er sich vornehmen?! Ich glaubte Männern siebzehn Jahre lang nicht, dass sie darauf stehen. (Was für eine Zeitverschwendung!)

Mit siebzehn hatte ich einige Liebhaber hinter mir und den Satz im Ohr: Du willst ja immer. Huch? Hatte meine Mutter vergessen, mir beizubringen, meine Gelüste zu unterdrücken, wie es sich für »anständige Mädchen« gehört? Ich hörte davon, dass Frauen beim Sex Orgasmen vortäuschen. Wow, dachte ich, Orgasmen kann man auch beim Sex haben?!

Mit neunzehn hatte ich einen schwarzen GI im Bett und wusste nicht, wo oben und unten ist. Der Zauber der ande-

ren Hautfarbe entschwand mit der Frage, was denn jetzt, bitte sehr, so knallen soll an dieser Schwarz-Weiß-Geschichte und dem Mythos vom Riesenpenis. Ja, er war groß – zu groß, und ohne Kondom wollte ich nicht, also? Ich tat es trotzdem. Ohne. Manchmal muss man Dummes tun, um klüger zu werden. Ich wollte Sex haben wie ein Mann: reuelos. Das Leben hielt diese Absicht für eine putzige Idee und brach mir mehrfach das Herz.

Mit einundzwanzig erlebte ich den ersten Orgasmus ohne Mann, nur mit der eigenen Hand. Es brachte mich näher zu mir und weiter fort von Männern – für die neunzig Sekunden höchster Lust brauchte ich mich nicht aufzubrezeln, in die Nacht zu wandern und mit einem angetrunkenen Kerl zurückzukommen, der meine Telefonnummer garantiert verliert. Mit den Freuden der autonomen Solos kamen auch sie: die Phantasien. Von Dominanz und Unterwerfung, von Grenzüberschreitungen. Mein Kopfkino überrollte die Realität, und ich fühlte mich schuldig, schuldig, schuldig. Aus Wut über meine Schuldgefühle, die mir absurd erschienen und wie von Fremden auf mich aufgefropft, schrieb ich ein Buch: Gute Mädchen tun's im Bett, böse überall.

Auf Jahre war ich die Verlockung der Männer, die ewige heimliche Geliebte. Was bloß suchte ich? Ich fand es nicht in den Eroberungen, und Sex war immer noch nicht so, wie er sein sollte oder wie in Romanen beschrieben. Mal schämte ich mich am nächsten Morgen, mal gab ich alles; mal geriet ich an verkorkste Kontrollfreaks, dann an stoische Handwerker, die sich besser einer Laubsägearbeit hätten widmen sollen – es war kein Dialog zweier Körper, sondern eher eine einsame Reiberei von zweien zur

selben Zeit. Ich fühlte mich bezüglich meiner Sexualität um Jahre zurückgeworfen, als sich der Dreier mit zwei russischen Journalisten nicht als Lust, sondern als Last herausstellte; es war eher die Erfahrung, dass meine Sinnlichkeit nicht zu mir gehörte und ich sie nur wie eine Theaterbühne bespielte. Zu oft habe ich mich durch Sex zu einer Beziehung verpflichtet gefühlt. So viele Männer, so wenig Zeit. Ich wollte reisen und mit so vielen Männern wie möglich schlafen, stattdessen kaufte ich ein Haus.

Mit siebenundzwanzig kam ich das erste Mal im Missio-  
nar. Also funktionierte ich doch irgendwie – und weinte fast vor Erleichterung. Ich kaufte mir einen Vibrator, der sich anhörte wie ein Mixer und auch fast so aussah wie einer. Oder wie ein eingeschweißter Hühnerschenkel. Unspannend.

Ich lernte Sexentzug der Männer als emotionale Strafe kennen und fand das abstoßend. Wollte ich ihnen doch mit meinen Liebesgefühlen auch all meine Lust und Bereitschaft zu Füßen legen – aber sie stolperten, sie traten, ich trat zurück. Ich spürte schmerzlich die Sehnsucht nach geborgener Sexualität, wusste aber nicht, wo sie zu finden ist. In einer Beziehung war immer ich derjenige Part, der öfter wollte; Mann nannte mich »Macho« und vertröstete mich bis nach der *Sportschau*. Raten Sie mal, wer sich schämte, Lust zu haben? Die Vernunft sagte mir: Musst du nicht. Das Gefühl hörte nicht, es zog das Schämen vor, Wut und Verzagtheit prägten mein Ich.

Mit einunddreißig hatte endlich das Gefühl dem Verstand zugestimmt und sich von der Scham abgenabelt. Nur: Wo waren die Mitspieler?! Ich wusste zwar nun, was ich wollte, aber nicht, wie ich es bekommen konnte! Und



traf auf Liebhaber, die weder wussten, was sie wollten, oder noch so in ihren Hemmungen gefangen waren, dass Sex eher zur Körpertherapie mutierte.

Mit zweiunddreißig traf ich dann den Mann, mit dem ich den Sex hatte, der mir außerordentlich gefiel, und heiratete diesen Mann prompt. Ich ließ davon ab, perfekte Techniken darzubieten, und schwor dem unterwürfigen Männer-Guttun ab und entdeckte den gesunden Egoismus: mit Liebe, Hardcore, Zärtlichkeit, schmutzigen Wörtern, Freiheit, Orgasmen in jeder Stellung. Wäre ich nicht in meinen so verliebt und erotisch ausgelastet, ich hätte drei Liebhaber nur für das eine. Oder vier? Die Einsicht, nicht romantisch, sondern sinnlich konstruiert zu sein, beschämt mich manchmal immer noch. Doch ich blühte auf. Nach achtzehn Jahren sexueller Aktivität erlebte ich das, wonach ich mich von Anfang an gesehnt hatte – ohne zu wissen, was es genau war.

Mit dreiunddreißig stellte sich mir die Frage: Jetzt ist es schön, aber wie können wir den guten Sex halten? Können wir die Narben heilen, die andere uns zugefügt haben? Werden wir uns bittebitte nicht aneinander gewöhnen?

Mit vierunddreißig fand ich den Mut, nicht nur an seine Bedürfnisse zu denken, sondern meine auszusprechen: Fessele mich. Liebe mich. Fick mich. Und sag bitte Folgendes zu mir ... Unschätzbar ein Partner, der sich Wünsche auch anhören will!

Fünfunddreißig. Ich kann Sex nicht mehr allein kraft des Verstandes begreifen, sondern fühle, was ich nicht durchdacht hatte. Ich höre auf mein Gespür, ich glaube meinem Körper, dass er weiß, was er braucht, und dass alles erlaubt ist, was ich will – und keiner das Recht hat, es in Frage zu

stellen (wie ich bei anderen auch nicht). Wenn man es so sehen will: Ich bin wieder angekommen bei der Zwölfjährigen unter der Trauerweide, die nicht wusste, wie Zungenküssen geht, aber es mit Begeisterung getan und genossen hat. Ohne Schuldgefühl. Ohne die Frage, ob sie jetzt schon gut im Bett ist. Ohne Scham, hungrig zu sein. Es hört sich nach Merz Spezial Dragees an, aber nach fast zwanzig Jahren Sex weiß ich heute: Guter Sex kommt von innen, nicht von außen. Nur ich kann wissen, was mir gefällt, und nur ich darf es beurteilen. Genau wie Sie.

Von außen kommt nur, was guten Sex verhindert – wie im Musterleben von Julia. Und ein bisschen Julia sind wir alle:

### Babyjahre:

Da unten ist schön. Fass das nicht an!

Ich bin klein, mein Herz ist rein, und ich habe gerade etwas sehr Spannendes entdeckt: An mir rumzuzupfen ist toll. Nuckeln ist beruhigend. Sich selbst mit einem Haar im Ohr zu kitzeln ist spannend, an den Zehen zu ziehen lustig, und oh, was ist das, da zwischen den Beinen? Wow, das da unten ist aber schön! Sehr behaglich, sehr killerig, sehr ...

»Fass das nicht an!«

Ja doch, schrei nicht so. Spielverderberin. »Das macht man nicht.« Jaja. Mach ich's eben, wenn sie nicht hinguckt. Aber die guckt ja dauernd. Doofe Kuh.

Mädchen, denen die »gute« Mutter das »böse« Händchen wegschiebt, wenn Klein Julia die interessantesten hübschen

Gefühle entdeckt, saugen gleichzeitig mit der Milumil-Milch die Botschaft ein, dass sich diese Geste zwischen den Beinchen nicht gehört. Es ist erwiesen, dass männlichen Babys die Finger nicht so oft vom Penis weggescheucht werden, Mädchen dagegen sollen sich was schämen: Da unten ist ein verbotener Ort.

Wer Sinne hat, ist fähig, Sinnlichkeit und Sexualität zu empfinden. Kindliche Sinnlichkeit ist nicht mit Sex gleichzusetzen – aber frühe positive sinnliche Selbst-Erfahrungen tragen mit dazu bei, die Voraussetzungen für eine optimistische Sexualität zu schaffen. Doch schon naht die erste negative Erfahrung in Gestalt der Frau Mama, die ihre genitale Selbstablehnung auf Klein Julia überträgt: Huh, was sollen die Nachbarinnen denken, wenn meine Tochter ständig an sich rumspielt? Klein Julia macht das zwar nicht ständig – würde es aber gerne.

Die infantile Sinnlichkeit ist zunächst gepolt auf Orales, auf lustvolle Erfahrungen; doch bald erwacht ebenso das Interesse an anderen Stellen des Körpers: Wo fühlt sich was gut an? Wo ist mein Körper zu Ende? Wo beginnt das Leben der anderen? Denn die Welt begreifen heißt, sich selbst zu begreifen, im wahrsten Sinn des Wortes.

Wenn in den ersten Lebensjahren die Sprache hinzukommt und Kinder lernen, die Dinge beim Namen zu nennen, wird es noch aufregender – vor allem in der Geschlechterfrage. Rasend spannend sind vor allem die Doktorspielchen zwischen drei und fünf Jahren. Die anderen Kinder sind ja so verschieden! Irre. Lass ma' gucken. Wie sagst du dazu?

Vielleicht werden Sie von den Aktivitäten und auch der Wortwahl Ihrer Kinder überrascht sein. Doch wir Erwach-

senen haben Worte längst mit Bedeutungen und Vorschriften belegt, ein Kind nicht.

Julia wird älter, sie probiert Geschlechterrollen im Spiel aus, mit Puppen oder sie spielt Figuren aus Märchen nach – dort lernt das Mädchen auch erstmals den idealisierten Mann kennen, den Prinzen, der dazu da ist, sie mit einem Kuss aus Dornröschenträumen zu erlösen, zu erheben, zu bewundern. Klein Julia wird noch Jahrzehnte später nach ihm fahnden und darauf beharren, dass es ihn geben muss, den Märchenprinzen ohne Fehl und Tadel – ich befürchte manchmal, auf diese Hoffnung bauen die Parship-Matchpoints ...

Julia fragt immer mehr Dinge, die die Erwachsenen mit ihrer eigenen Einstellung zur Sexualität konfrontieren, aber sie will in ihren Fragen ernst genommen werden und nicht hören: »Das fragt man nicht, dafür bist du noch zu klein.« Dabei brauchen Sie gar nicht alles zu wissen; Sie dürfen durchaus auf vielleicht krude, aber kindgerechte Antworten ausweichen, denn der kleine Mensch will sich austauschen. Nichts ist besser, als wenn ein Kind merkt, dass es nichts Peinliches zu fragen gibt – es gibt nur peinliche Antworten.

Doch wie oft haben Frauen als Kind erlebt, dass sie nur dann ein braves, geliebtes Mädchen sind, wenn sie Fragen unterdrücken oder verheimlichen, die ihren Eltern peinlich sind?! Nur wenige von uns hatten das Glück, mit entspannten Eltern aufzuwachsen, die mit Gelassenheit auf die Entdeckung der (sinnlichen) Welt reagierten und nicht erwarteten, ihre Tochter sei so geschlechtsneutral wie eine Barbie untenrum.