

Inéz Krebs



50 EINFACHE DINGE

DIE

FRAUEN ÜBER

SEX

WISSEN SOLLTEN



WESTEND

Zum Buch

Zuerst sich selbst – und dann gemeinsam Neues entdecken. Unter diesem Motto spannt Inéz Krebs in 50 Kapiteln den erotischen Bogen von Autoerotik bis Zungenspiel, vom ersten Mal bis zum Sex über 60. Im Mittelpunkt stehen die Lust am Frausein, das Wissen um das, was wirklich guttut, und die Kunst, dem Partner offen zu sagen, was frau sich wünscht. Auf der Suche nach ihren und seinen erogenen Zonen wird das Lustspektrum mit allen Sinnen erforscht. Aber Inéz Krebs spart auch heikle Themen nicht aus: Ob Lustschmerz oder tote Hose im Himmelbett – sie bringt die Sache auf den Punkt und bietet alltagstaugliche Orientierungshilfen für die Entdeckungsreise durch erotisches Neuland.



Inéz Krebs, Jahrgang 1961, lebt als freie Autorin, Kommunikationstrainerin und Lovecoach in Wien. Sie kocht so leidenschaftlich, wie sie liebt – und verbindet so oft wie möglich beide Genüsse. Ihr Credo: Erotische Kommunikation ist wie kulinarische Kommunikation – sie facht die Phantasie an und macht Appetit auf mehr! Infos unter www.lovecoach.at

Inéz Krebs

50 *einfache Dinge,
die Frauen über Sex
wissen sollten*

WESTEND

Mehr über unsere Autoren und Bücher:
www.westendverlag.de

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



ISBN 978-3-938060-49-0

© Westend Verlag Frankfurt/Main

in der Piper Verlag GmbH, München 2010

Umschlaggestaltung: Maßmann Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: Ole Graf / Corbis (oben), iStock (unten)

Autorenfoto: Rafaela Proell, Wien 2009

Typografie: Stefanie Silber Gestalten, www.silbergestalten.de

Satz: Fotosatz Amann, Aichstetten

Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany

Inhalt

Vorwort: Warum Sex? 9

Meine Lust 13

- 1 Venuscode oder: Die Entdeckung der Sinnlichkeit 13
- 2 Schatztruhe oder: Die Attribute der Weiblichkeit 17
- 3 Spiegelbild oder: Bin ich sexy – bin ich schön? 22
- 4 Genusspunkte oder: Immer wenn ich mich berühre ... 27
- 5 Sternstunden oder: Klitoral, vaginal? Ganz egal! 32
- 6 Traumzeit oder: Sex mit George Clooney 37
- 7 Lustlegenden oder: Sind alle Frauen nymphoman? 42
- 8 Regeltage oder: Was tun, wenn Tante Rosa kommt? 46
- 9 Familienplanung oder: Liebe ohne Folgen 51
- 10 Wechseljahre oder: Geht die Libido in Rente? 56

Seine Lust 62

- 11 Größenordnung oder: Das beste Stück am Mann 62
- 12 Körpermythen oder: Sind Glatzköpfe die besseren Liebhaber? 67
- 13 Body-Check oder: Entdeckungsreise zu seinen erogenen Zonen 71
- 14 Handarbeit oder: Sex an und für sich 76

- 15 Kopfkino oder: Im Land der feuchten Träume 81
- 16 Blitzstart oder: Nicht so schnell, Mann! 85
- 17 Standvermögen oder: Doping für die Liebe 90
- 18 Verhütungsmittel oder: Sicher ist sicher! 95
- 19 Bordsteinschwalben oder: Mann auf Freierrfüßen 100
- 20 Cybersex oder: Die Last der virtuellen Lust 104

Unsere Lust 110

- 21 Maßstab oder: Intimer Blick unter die Bettdecke 110
- 22 Erotikknigge oder: Muss Sex politisch korrekt sein? 114
- 23 Premierenfieber oder: Was heißt schon »gut im Bett«? 119
- 24 Wonneworte oder: Let's talk about Sex 124
- 25 Lippenbekenntnisse oder: Die Kunst des Küssens 128
- 26 Streicheleinheit oder: Erotikfaktor Kuschelsex 133
- 27 Stellungwechsel oder: Ein Lob den Missionaren 137
- 28 Rollenspiel oder: Erotik à la carte 142
- 29 Oralsex oder: Gekonntes Zungenspiel 147
- 30 Poleposition oder: Die Kehrseite der Lust 152
- 31 Paardynamik oder: Wer einzeln kommt, kommt doppelt gut 156
- 32 Liebesmagie oder: Wenn Aphrodite zum Kochlöffel greift 161
- 33 Spielzeug oder: Die kleinen Helfer der Lust 166
- 34 Bilderreigen oder: Pornografische Erregung 170
- 35 Bettgeflüster oder: Das Einmaleins des Dirty Talk 175
- 36 Liebeslehren oder: Die Kunst des Begehrens 179
- 37 Solonacht oder: Schnelle Nummer One-Night-Stand 184
- 38 Seitensprung oder: Die Lust an der Abwechslung 188
- 39 Risikomanagement oder: Keine Chance für Aids & Co. 193

- 40 Senioreensex oder: Nach tausend Schuss ist längst nicht Schluss 197

Lustverlust 202

- 41 Libidokiller oder: Was stört die Lust? 202
- 42 Stressfaktor oder: Tote Hose im Himmelbett 207
- 43 Sexaskese oder: Liebeslust? Nein danke! 212
- 44 Babybauch oder: Leidenschaft hoch drei? 216
- 45 Elternbett oder: Warte bis es dunkel wird ... 221

Spezielle Gelüste 226

- 46 Grenzgang oder: Spiele zwischen zart und hart 226
- 47 Lustschmerz oder: Im Labyrinth des Eros 231
- 48 Fetischchic oder: Von High Heels, Lack und Leder 235
- 49 Bisexualität oder: Erotik der Ambivalenz 240
- 50 Gruppensex oder: Ist drei schon eine(r) zu viel? 245

Zu guter Letzt: Empfehlungen ... 250

Vorwort: Warum Sex?

Der Mensch ist, von Bonobos einmal abgesehen, so ziemlich das einzige Lebewesen, dem die Natur nicht nur die Fähigkeit mitgegeben hat, sich 365 Tage im Jahr zu paaren – sie hat ihn auch mit dem Verlangen ausgestattet, es zu tun, und mit der Gabe, es zu genießen. Frauen besitzen mit der Klitoris sogar ein eigenes Organ, das keinem anderen Zweck dient als der sexuellen Lust. Mutter Natur (und ihr Schöpfer) haben sich also einiges einfallen lassen, um uns die sexuelle Vereinigung schmackhaft zu machen.

Mit gutem Grund. Denn leidenschaftlicher, erfüllter Sex ist mehr als ein kurzfristiger Rausch der Sinne. Er ist ein ganzheitlicher Wellnessparcours und gleichzeitig das ultimative Powerprogramm für Körper, Geist und Seele.

Als »Medizin der himmlischen Lust« bezeichneten die alten Chinesen den Sex. Ihnen galt sexuelle Aktivität schon immer als probates Mittel zur Lebensverlängerung. Und auch die Hightech-Medizin des 21. Jahrhunderts, die das hochkomplexe Leib-Seele-Netzwerk zu entschlüsseln sucht, ortet Sex als ebenso natürliche wie effiziente Kraftquelle – eine Art »Bio-Medizin« ohne schädliche Nebenwirkungen, bei deren Anwendung man weder Arzt noch Apotheker um Rat zu fragen braucht.

Ersetzt der Mann/die Frau im Bett also den Griff zur Pille? Nicht immer – aber oft genug. Denn die Wirkung von gutem Sex reicht von A (wie Aktivierung) bis Z (wie Zufriedenheit).

- *Sex macht gesund.* Wer sexuell aktiv ist, wird seltener krank. So reduziert sich beispielsweise das Risiko tödlicher Herzkrankheiten durch regelmäßigen Sex um bis zu 50 Prozent.
- *Sex macht glücklich.* Beim genüsslichen Paaren wird eine Flut von Wohlfühlhormonen ausgeschüttet, die happy und ein bisschen »high« machen. Der stimmungsaufhellende Effekt dieses Psychococktails hält gut 24 Stunden an.
- *Sex macht schön.* Dafür sorgt das verstärkt ausgeschüttete Östrogen. Es verbessert die Regenerationsfähigkeit der Zellen, fördert die Bildung von Kollagen. Das macht die Haut straff, elastisch und faltenfrei. Wer ausdauernd küsst, trainiert zudem seine Gesichtsmuskeln.
- *Sex macht schlank.* Auf der Hitliste der Schlankmacher steht Sex ganz oben: Lustvoller kann man 350 Kalorien in 30 Minuten kaum verbrennen. Vorausgesetzt, man wechselt hin und wieder die Stellung und ist mit vollem Einsatz bei der Sache. Denn schon ein leidenschaftlicher Zungenkuss verbraucht 20 Kalorien!
- *Sex macht stark.* Erotische Aktivitäten können Bodybuilding nicht ersetzen – aber hervorragend ergänzen. 30 Minuten Liebesspiel bringen so viel wie 15 Minuten Fett-weg-Workout im Studio. Als natürliches Dopingmittel aktiviert Sex beim Mann zudem die Testosteronausschüttung – das lässt die Muskeln wachsen.
- *Sex macht jung.* Frauen mit aktivem Sexleben wirken optisch um fünf bis zehn Jahre jünger. Männer bleiben vor allem innerlich jung: Regelmäßiger Sex hält die Vorstehdrüse elastisch und schützt vor Prostataproblemen.
- *Sex macht clever.* Liebe mag blind machen – Sex macht jedenfalls schlau und kreativ, weil beim Beischlaf nicht nur die Hormonproduktion, sondern auch die Aktivitäten unse-

rer kleinen grauen Zellen auf Hochtouren laufen. Wer statt Mittagessen ein erotisches Schäferstündchen einlegt, arbeitet danach besser.

- *Sex macht locker.* Lustvoller Sex ist der schnellste Weg zum Stressabbau. Denn die freigesetzten Glückshormone sind wirksame Gegenspieler zu Stresshormonen wie Adrenalin. Gleichzeitig lösen sich nach jedem furiosen Finale auch körperliche Spannungszustände – vom steifen Nacken bis zum Muskelkater.
- *Sex macht aktiv.* In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) wird davon ausgegangen, dass Sex einen Überfluss an Lebensenergie erzeugt und jedes Organ langfristig aktiviert und gestärkt wird. TCM-Experten empfehlen daher ein ausdauerndes Vorspiel, intensive Küsse und leidenschaftliche Umarmungen als ideales Mittel zum Abbau von Energieblockaden.
- *Sex macht verliebt.* Eine heiße Nummer kann zwar keine schlechte Beziehung retten. Doch das Hormon Oxytocin, das beim lustvollen Liebesspiel in großen Mengen ausgeschüttet wird, löst (immer wieder) Verliebtheitsgefühle aus und zaubert »Herzerln« in die Augen.

Zehn gute Gründe also, warum Sie sich trotz Alltagsstress Zeit für lustvoll-sinnliche Stunden nehmen sollten. Der positive Effekt tritt allerdings nur ein, wenn der Sex so ist, wie er idealerweise sein sollte: im Auftakt anregend und aufregend, am Höhepunkt befriedigend und erfüllend, im Abgang wohltuend und entspannend.

Wenn das nicht der Fall ist? Dann kann es helfen, dieses Buch zu lesen. Denn guter Sex hat wenig mit Glück zu tun. Dafür umso mehr mit Wissen.

Wie funktioniert mein Körper – wie der meines Partners? Was regt mich an, was törnt mich ab? Welche Wünsche, Sehnsüchte, Bedürfnisse gilt es zu befriedigen? Welche Phantasien wollen ausgelebt werden? Welche Szenarien sollen Kopfkino bleiben? Und wie verwandelt man Liebesfrust (wieder) in Liebeslust?

Mit jeder Antwort, die Sie finden, kommen Sie Ihrem Traum von gutem Sex näher. Und machen die schönste Nebensache der Welt zur Hauptsache – zumindest ein paar lustvolle Stunden lang.

Meine Lust

Venuscode oder:

Die Entdeckung der Sinnlichkeit

Frauen sind sinnliche Wesen. Mit einem fast unerschöpflichen Potential, Lust zu geben – und Lust zu empfangen. Zu verführen – und sich verführen zu lassen. Erotische Begegnungen zu inszenieren – und erotische Momente auszukosten.

Die gewaltige Genuss- und Liebesfähigkeit, die in den meisten Frauen steckt, entfaltet sich allerdings nicht von selbst. Sie will entdeckt und zum Leben erweckt werden.

Was leichter gesagt ist als getan. Denn die »innere Venus« hat einen Hang zum Versteckspiel. Benannt nach der römischen Göttin der Liebe, des erotischen Verlangens und der Schönheit ist sie ein metaphorisches Bild für unsere sinnlichen, lustvollen und leidenschaftlichen Seiten.

Sie ist der Teil in uns, der für erotische Ausstrahlung sorgt und für Sexappeal. Der Lust aufs Flirten macht und es erregend findet, erotische Literatur zu lesen oder pikante Filme zu sehen. Sie lässt unser Herz klopfen, wenn der Blick an einem attraktiven Mann in knallengen Jeans hängen bleibt, und Schmetterlinge im Bauch fliegen, wenn dem Blick eine Berührung folgt. Der inneren Venus verdanken wir die Fähigkeit, uns einem geliebten Menschen hinzugeben. Und das Vergnügen daran, Sex als »l'art pour l'art« zu genießen.

Manche Frauen kommen schon früh in Kontakt mit ihrer in-

neren Venus. Sie haben das Glück, ihren Körper zu mögen und im lustvollen Spiel mit sich selbst und anderen herauszufinden, was sie erregt und was ihnen gut tut. Für sie sind Sex und Sinnlichkeit Schwestern, die Hand in Hand gehen. Weil sie selbstbewusst genug sind, sich dem Leistungsdruck im Bett nicht zu unterwerfen. Und damit die Ausnahme von der Regel bleiben.

Denn bei den meisten Frauen paart sich Lust mit Frust. Bevor wir entdecken, wie genussvoll Sex sein kann, wenn wir nur tun, was wir auch wirklich tun wollen, stolpern wir über gesellschaftliche Normen. Und über unsere eigenen, überzogenen Ansprüche.

Statt zu fragen: »Was will ich?«, fragen wir: »Was wird von mir erwartet?« Statt auf unser Bauchgefühl zu hören und seine Signale zu respektieren, orientieren wir uns an unerreichbaren Vorbildern in Hochglanzmagazinen. Statt eigene Maßstäbe zu entwickeln, lassen wir uns von widersprüchlichen Vorgaben unter Druck setzen. Allzeit bereit sollen wir sein – aber Sex schon beim ersten Date ist ein Tabu. Unseren Körper sollen wir in Szene setzen – aber erst wenn Diäten, Problemzonentraining und notfalls auch eine Schönheitsoperation Wirkung gezeigt haben. Multiple Orgasmen sollen wir produzieren – aber gleichzeitig als Hausfrau, Mutter und Familienmanagerin funktionieren.

Kein Wunder, dass angesichts dieser konträren Erwartungen die Lust am Frausein oft abhanden kommt und die innere Venus auf Tauchstation geht.

Andererseits hatten es Frauen noch nie so leicht wie heute, ihre Sinnlichkeit zu erforschen und auszuleben. Zumindest in unseren Breiten sind die Zeiten, in denen »anständige« Frauen keinen guten Sex haben durften – und den »Unanständigen« das Leben schwer gemacht wurde –, längst passé. Was Puristen noch vor zwanzig Jahren die Schamesröte ins Gesicht getrieben hätte,

ist heute gang und gäbe. Warum sollte es ausgerechnet für Frauen kein Leben nach der Missionarsstellung geben? Warum sollten gerade die Sinnbilder der Sinnlichkeit nicht durch visuelle, haptische und olfaktorische Sinneseindrücke erregbar sein? Und warum sollten Frauen dem Reiz des Verbotenen leichter widerstehen als Männer, wo sie doch nicht einmal die Finger vom Apfel am Baum der Erkenntnis lassen konnten?

Zugegeben: Aller Anfang ist schwer. Doch um den großen Konfuzius zu zitieren (auch wenn dieser andere Assoziationen gehabt haben mag): Der Weg ist auch beim Erkunden der eigenen Sinnlichkeit das Ziel. Die langsame Verwandlung in eine leidenschaftlich-lustvolle Frau steht als Belohnung in Aussicht. Und Sex, der Erfüllung bringt, als ein langfristiger Gewinn.

Und welchen Einsatz gilt es dafür zu leisten? Vor allem Zeit – und Ehrlichkeit zu sich selbst. Letzteres kann wehtun. Denn obwohl wir in einer megaerotisierten Welt leben, in der uns nackte Tatsachen von jeder Kioskwand ins Auge springen, reden wir lieber über den Sex der anderen, als unsere eigenen sexuellen Wünsche und Bedürfnisse auszuloten.

Doch der Weg nach vorne erfordert einen Blick zurück. Welche Vorstellungen, Normen und Tabus über Sexualität habe ich von zu Hause mitbekommen? Welche davon habe ich ungefragt übernommen? Wer hat mein Selbstverständnis als Frau geprägt? Mit welchen Selbstzweifeln und Ängsten kämpfe ich, wenn es um die Erforschung meines Körpers geht? Und last, but not least: Welchen Stellenwert hatte Sex bisher in meinem Leben? War er ein Liebesbeweis? Ein Zeichen für Intimität? Eine Pflichtübung? Oder ein lustvolles Vergnügen?

Im Kopf sind die Antworten meist schnell gefunden. Doch die innere Venus lässt sich nicht mit dem Intellekt wecken. Um Sinnlichkeit zu entwickeln, müssen alle Sinne zum Einsatz

kommen. Und das heißt für viele von uns: Zurück an den Start! Denn es ist nie zu spät, den eigenen Körper neu zu entdecken. Ihn mit Wohlwollen zu betrachten, statt nur die Schwachstellen zu sehen. Herauszufinden, welche Berührungen die Lust wecken, welche Phantasien sich als Türöffner ins Reich der Sinne erweisen. Und welche Tabus gebrochen werden müssen, um die Erregungskurve steil ansteigen zu lassen.

Denn selbst sexuell aufgeschlossene Frauen geben unumwunden zu: Trotz aller Offenheit und Toleranz versteckt sich im Hinterkopf der meisten doch ein prüder Sittenwächter, der einem den Spaß an der Freude verdirbt. Der für Irritation sorgt, wenn sich der Körper von Dingen provozieren lässt, die der Verstand eigentlich ablehnt. Und der das altmodische Bild von der »anständigen« Frau ausgerechnet dann aufblitzen lässt, wenn man den Mut gefunden hat, die eigenen Grenzen auszuloten – und zu überschreiten.

Umso besser, dass die innere Venus ganz eigene Vorstellungen von dem hat, was sie abtört – und von dem, was sie erregt. Schöne Wäsche beispielsweise mit einem Hauch von Unanständigkeit. Korsett und Strapse in weinrot. Ein Spitzenhöschen, »ouvert«. Oder, schon frecher, eine Lederkorsage. Probiert wird dann heimlich, vor dem Spiegel. Und plötzlich blickt eine andere Frau aus dem Rahmen. Sinnlich, lasziv – und ein kleines bisschen frivol. Gerade so viel, dass das Herz zu klopfen beginnt und sich im Bauch eine kribbelnde Hitze ausbreitet. Eine Hitze, die zu Kopf steigt. Und Lust macht auf mehr.

Wie zufällig landet dann erotische Literatur am Nachtkästchen. Oder ein anregender Film im DVD-Player. Der Venuscode lässt sich damit noch leichter entschlüsseln. Denn die Lust an Wort und Bild kennt keine Grenzen außer denen, die frau sich selber setzt.

Zur Entdeckung der eigenen Sinnlichkeit gehört für viele Frauen auch die Erfahrung, dass sich Emanzipation und Hingabe nicht ausschließen. Dass sich eine selbstbewusste, erotisch wache Frau nicht zwischen Intellekt und Leidenschaft entscheiden muss. Weil das eine dem anderen nicht im Weg steht.

Die amerikanische Schriftstellerin Betty Rollin brachte die Sache auf den Punkt: »Wenn du an der Oberfläche einer Feministin kratzt, kommt darunter in den meisten Fällen eine Frau zum Vorschein, die nichts dagegen hat, ein Sexobjekt zu sein. Der Unterschied ist nur, dass das nicht *alles* ist, was sie sein will.«

Das Vergnügen daran, sich fallen zu lassen, setzt Vertrauen voraus. Vertrauen in den Partner, aber vor allem Vertrauen in den eigenen Körper, in die eigene Sinnlichkeit, in die eigene Lust. Das schaffen nur Frauen, die mit ihrer inneren Venus in ständigem Dialog stehen. Die ihren Körper mögen und die Vielfalt ihres Begehrens kennen. Die ihr sexuelles Potential ebenso ausgelotet haben wie ihre emotionalen Höhen und Tiefen. Und die genau wissen, wie lange sie die Zügel fest in der Hand halten müssen und wann es Zeit ist, loszulassen – und einfach zu genießen.

