

dtv

Jede will ihn, doch längst nicht alle bekommen ihn. Dabei ist guter Sex keineswegs reine Glückssache. Wenn wir allerdings darauf hoffen, dass der Liebste uns die intimsten Wünsche von den Augen abliest, gehen wir vermutlich leer aus. Sich selbst zu kennen – den eigenen Körper, die eigenen Bedürfnisse – und zu sagen, was einen anturnt, das sind die Voraussetzungen für ein erfülltes Sexleben. Mit konkreten Tipps und Ratschlägen hilft Sylvia de Béjar dabei zu entdecken, was wir im Bett wollen, und es dann auch in die Tat umzusetzen. Ausprobieren, variieren und genießen ohne Leistungsdruck und falsche Scham, das ist ihre Devise. Denn ob Kuschelsex mit dem Liebsten, One-Night-Stand oder Sex allein – wir tragen selbst die Verantwortung dafür, dass unser Sexleben so ist, wie wir es uns wünschen.

Sylvia de Béjar, geboren 1962, ist Journalistin und Autorin. Sie arbeitet in Barcelona bei ›La Vanguardia‹, wo sie vor allem für die Themen Gesundheit, Psychologie und Schönheit zuständig ist. Sylvia de Béjar ist verheiratet und hat ein Kind.

Sylvia de Béjar
**WARUM NOCH
DARAUF WARTEN?**

Sextipps für Frauen

Aus dem Spanischen
von Sophie Zeitz

Deutscher Taschenbuch Verlag

Ausführliche Informationen über
unsere Autoren und Bücher
finden Sie auf unserer Website
www.dtv.de



Deutsche Erstausgabe 2003
9. Auflage 2014
Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG,
München

© 2001 Sylvia de Béjar

© der Illustrationen: Jaime Serra Palou

Titel der spanischen Originalausgabe:

Tu sexo es tuyo

Plaza & Janés Editores, Barcelona

Deutschsprachige Ausgabe:

© 2003 Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG,
München

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen

Umschlaggestaltung: Catherine Collin unter Verwendung
eines Gemäldes von François Boucher

Satz: Fotosatz Reinhard Amann, Aichstetten

Gesetzt aus der Weiss Antiqua 10/12,25' und der Officina

Druck und Bindung: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-20607-5

Den Frauen an meiner Seite.
Wir mögen jede unseren Weg allein gehen,
aber ich weiß, dass ihr da seid.

Für Ángels, Bea, Flo, Merchi, Sandra A., Sandra C. und Z.
Sowie für die Sexualtherapeutin und meine
Freundin Marta Arasanz.

Inhalt

Mit eigener Stimme – 9

Ich will kein braves Mädchen sein – 13

Reflexionen über den Körper der Frau – 37

Was keinen Namen hatte – 69

Sex allein – 109

Sex zu zweit – 133

365 + 1 Vorschläge – 205

Epilog – 231

Internetadressen – 233

Danksagungen – 235

MIT EIGENER STIMME

»Wir laden sie zum Essen ein, machen ihnen Komplimente, kraulen ihnen die Klitoris, und sie beschwerten sich immer noch!«

Ich sitze beim Aperitif auf der sonnigen Terrasse eines Cafés und hänge meinen Gedanken nach, als die selbstgefällige Männerstimme vom Nachbartisch in mein Bewusstsein dringt.

Seine Freunde amüsieren sich köstlich, während die Damen peinlich berührt auf den Stühlen herumschlittern. Der Redner scheint jetzt erst richtig in Fahrt zu kommen: »Euch Frauen soll mal einer verstehen; und was das Bett angeht – darf man mal fragen, was ihr denn noch wollt?«

Was für ein *Vollidiot*, sage ich mir. Solche Kommentare bringen mich auf die Palme, und wenn ich Machos wie diesen höre, muss ich mich enorm zusammenreißen, um nicht alle Männer in einen Sack zu stecken. Ach, wie mühsam es doch manchmal ist, gerecht zum anderen Geschlecht zu sein!

Dennoch geht mir auf dem Heimweg sein Kommentar nicht aus dem Kopf, und widerwillig gestehe ich mir ein, was mich daran am meisten ärgert: dass nämlich vielleicht ein Körnchen Wahrheit darin liegt. Ich bin seit geraumer Zeit mit der Vorbereitung dieses Buchs beschäftigt, ich habe mit vielen Frauen und mit nicht wenigen Männern gesprochen, mit Psychologen und Medizinerinnen (beiderlei Geschlechts), insbesondere Sexualtherapeuten, und ich habe – leider – festgestellt, dass viele von uns Frauen sich überhaupt nicht mit ihrer Sexualität auseinandersetzen, sich nicht die Frage stellen, wie wir Sex erleben und was wir davon erwarten.

Was wollen wir eigentlich?

Weißt du es denn?

Am Anfang hatte ich Angst. Genauer gesagt Panik. Als man mir antrug, dieses Buch zu schreiben, dachte ich: »Ich bin doch nicht verrückt!«

Versetzt dich in meine Lage. Wir reden vielleicht ab und zu über Sex, aber mal ganz ehrlich: Bis zu welchem Punkt sagen wir tatsächlich die Wahrheit? Witze und Sprüche zu machen ist einfach, aber frag mal eine Bekannte, ob sie masturbiert . . . Machen wir uns nichts vor: Für die meisten ist Sex immer noch etwas Verbotenes, Heimliches, Schmutziges. Ich hatte es also gar nicht einfach.

Aber mit der Zeit und mit der Unterstützung meines Partners, der es von Anfang an ganz nüchtern betrachtete – »Wie oft hast du schon verlangt, dass endlich Klartext geredet wird?« –, begann mich die Idee zu reizen. Als Journalistin hatte ich schon öfters über Sex geschrieben und nun bot sich mir die Chance, endlich selbst etwas gegen unsere Ignoranz – auch die meine – und gegen das überholte Modell der Sexualität, das noch heute maßgeblich ist, zu unternehmen.

Sex ist keine Sache, die sich aufs Bett beschränkt, dort etwas Zeit in Anspruch nimmt und dann erledigt ist. Punkt.

Sex ist viel mehr.

Wenn du voll und ganz zufrieden bist, fantastisch. Aber falls es nicht so ist – halt nicht einfach still, dreh nicht das Gesicht zur Seite und rede dir ein, es wäre nicht so wichtig, es wäre ja nur ein kleiner Teil deines Lebens oder deiner Beziehung.

Sex ist wichtig.

Solange du keine Asketin bist, deren spirituelles Wachstum mit Enthaltbarkeit einhergeht (was vielleicht auch ein Weg zur Seligkeit sein kann), sollte sexuelle Erfüllung nicht der letzte Punkt auf der langen Liste deiner weiblichen Etappenziele sein. Sicher, oberflächlich besehen gibt es eklatantere Ungerechtigkeiten. Doch in Wirklichkeit lehnt du, wenn du auf ein erfülltes Sexleben verzichst, auch einen wesentlichen Teil deiner selbst ab.

Ich weiß nicht, wie alt du bist oder was für sexuelle Erfahrungen

du gemacht hast. Ob du zufrieden bist oder nicht, oder mal so, mal so. Ob du Hemmungen hast oder ob du alles ausprobierst, an jedem Ort, zu jeder Zeit.

Jedenfalls hältst du dieses Buch in der Hand, und das bedeutet, dass du Fragen hast. Genau wie ich.

Doch zuerst müssen wir folgende Tatsache zur Kenntnis nehmen: *Über die weibliche Sexualität ist vieles noch nicht bekannt.* Es herrscht noch nicht einmal eine einhellige Meinung beziehungsweise eine maßgebliche Theorie bezüglich unserer Geschlechtsorgane und unserer Orgasmen. Es gibt viel Sumpf und nicht wenige Zweifel, denn – und darüber klagen die Sexualwissenschaftler zu Recht – in die Forschung fließt kaum Geld.

Woher dieses offensichtliche Desinteresse? Machen wir uns nichts vor: Unser Spaß am Sex ist nebensächlich. Die Studien zur weiblichen Sexualität befinden sich im Vergleich zu denen der männlichen schätzungsweise zwanzig Jahre im Rückstand. Es liegt auf der Hand, wie der Fall liegen würde, wenn bei der Fortpflanzung der Spaß der Frau relevant wäre. Außerdem geht es natürlich ums Geschäft: Die Pharmaindustrie allein wäre in der Lage, höhere Summen zu investieren, und dort forscht man nur, wo kurzfristig Geld zu machen ist, man denke nur an die Erfolgsgeschichte von Viagra. Langsam ist man auf die Idee gekommen, das Gleiche auch für Frauen zu versuchen, nur, bei uns lässt sich der Spaß am Sex nicht einfach mit einer Pille herbeizaubern.

Absolute Wahrheiten oder Patentrezepte kann ich also leider nicht anbieten. Du musst deine eigenen Rezepte finden – glaube bloß nicht an das Ammenmärchen, dass Sex spontan und ganz natürlich passieren müsse oder dass es die eine richtige Art gebe, es zu tun. Das ist nicht wahr, und vor allem bei uns Frauen nicht. Zum einen, weil unsere Form von Beziehungen zum Teil Produkt der patriarchalischen Kultur ist, in der wir leben, und zum anderen, *weil Sex haben nicht dasselbe ist wie Spaß am Sex haben.*

Jede Frau ist eine eigene Welt, und unsere Sexualität ist ein kompliziertes Puzzlespiel, in dem es oft mehrere Teile gibt, die an die

gleiche Stelle passen. Es gibt also nicht die eine Form der weiblichen Sexualität (auch nicht der männlichen). Was die eine glücklich macht, ist der anderen zu wenig, unangenehm oder sogar unmöglich. Nicht umsonst sind wir verschieden: Alter, Erziehung, Kindheit, die Zeit, in der wir leben, unsere Hemmungen, unsere Neugierde, unser Glauben, unsere Herkunft und vieles andere haben Einfluss auf unsere Lust. Das Wichtigste ist herauszufinden, was *du* willst.

Daher habe ich versucht alles zusammenzutragen, was wir unbedingt über unsere Sexualität wissen sollten, und auf bestimmte Themen, die viele Frauen beschäftigen, näher einzugehen. Darüber hinaus möchte ich einige Anregungen (nicht Anweisungen) geben. Wahrscheinlich sind wir uns in vielen Punkten einig, in anderen womöglich weniger, aber in jedem Fall hoffe ich, dass dich die Lektüre inspiriert, so wie mich das Schreiben inspiriert hat, denn das sollte unser Ziel sein: *über unsere Sexualität nachzudenken und sie nicht einfach hinzunehmen mit mehr oder weniger Angst, Scham- und Schuldgefühlen und Unzufriedenheit.*

Letztendlich geht es darum, unsere eigene Stimme zu finden, jede Einzelne von uns.

Deine Stimme.

ICH WILL KEIN BRAVES MÄDCHEN SEIN

»Selbsterkenntnis ist der einzige Weg zur Befreiung.«

Manche von uns Frauen haben Ängste: den Männern nicht zu gefallen, als schlechte Liebhaberin zu gelten, dass schlecht über sie geredet wird . . .

Manche von uns leiden darunter, dass Sex ihnen keinen Spaß macht oder dass wir es nicht so tun, wie es angeblich sein müsste.

Manche von uns versagen sich den Spaß, weil sie nichts für sich fordern, sondern ihn stattdessen machen lassen, ohne zu mucksen.

Manche von uns schauspielern im Bett. Und nicht nur die, die einen Orgasmus vortäuschen, um »gut im Bett« zu sein, die Gefühle des anderen nicht zu verletzen oder einfach, damit er »endlich fertig wird«. In Wirklichkeit täuschen wir schon dann etwas vor – und zwar vor allem uns selbst –, wenn wir uns auf Praktiken einlassen, die uns nicht so toll gefallen, wie wir vorgeben.

Vortäuschen

Wie vielen Männern ist wohl ein Licht aufgegangen, als Meg Ryan in *Harry und Sally* zeigte, wie leicht es ist, einen Orgasmus vorzutäuschen. Wahrscheinlich mussten Therapeuten daraufhin reihenweise Tipps geben, woran man einen echten Orgasmus erkennt. Dabei ist das nicht einfach. Ein gerötetes Gesicht und beschleunigter Puls sind keine zuverlässigen Beweise: Halte eine halbe Minute die Luft an, und du hast den gleichen Effekt. Einer sportlichen Liebhaberin wäre es sogar möglich, die vaginalen Kontraktionen des Orgasmus zu imitieren – doch das wären wahrscheinlich Perlen vor die Säue geworfen, denn die Mehrheit der Männer

gibt zu, Vaginalkontraktionen gar nicht zu spüren. Was bleibt? Allein Ehrlichkeit und Vertrauen.

Schwierig zu sagen, wie viele Frauen vortäuschen, denn keine gibt es gerne zu, aber laut verschiedener Umfragen hat es die überwältigende Mehrheit der Frauen (über 90 Prozent) schon mal getan. Im berühmter-berühmten *Hite-Report* haben auf die Frage »Täuschen Sie manchmal einen Orgasmus vor?« 53 Prozent der Befragten positiv geantwortet. Der Grund? Shere Hite meint dazu: »Der enorme Druck, der auf die Frauen ausgeübt wird, während des Koitus zum Orgasmus zu kommen«, also so, wie es für den Mann am natürlichsten ist. Meinen Kommentar hebe ich mir für später auf.

Der erste *Hite-Report* stammt noch aus den 1970er Jahren und wurde in bestimmten (von Männern dominierten) Kreisen sehr kritisch aufgenommen; man sah es nicht gern, dass Frauen offen über ihre sexuelle Unzufriedenheit sprachen. Renommierete Zeitschriften wie *Newsweek* und *Time Magazine* kritisierten die Autorin scharf, wobei sich die wenigsten Rezensenten auf den Report bezogen. Stattdessen versuchte man die Autorin zu diskreditieren, weil sie im *Playboy* zu sehen gewesen war – sie war unter anderem Fotomodell –, und man warf ihr zu Unrecht Überspanntheit vor, Gerüchten nach habe sie einen Taxifahrer geschlagen etc. Ihre Umfrage war sicher keine absolute Erhebung, aber das hatte sie auch nie behauptet: Sie gab gar nicht vor, eine Statistik zu erstellen, sondern veröffentlichte einfach die Meinung von Frauen, die sich dazu bereit erklärten. Millionen von Frauen haben sie unterstützt, die in ihr ein Sprachrohr ihrer Unzufriedenheit sahen. Überraschenderweise sind heute, dreißig Jahre später, die Klagen der Frauen noch immer genau die gleichen. Der *Neue Hite-Report*, der im Jahr 2000 erschienen ist, gibt Zeugnis davon. Auch andere Studien der letzten Jahre kommen zu ähnlichen Ergebnissen, dass sich nämlich erschreckend wenig geändert hat, und das, obwohl uns in den Medien ein so liberales und aufgeklärtes Bild der Frau gezeigt wird. Eine Sache ist, was wir vorgeführt bekommen, eine andere, wie wir Frauen wirklich empfinden.

Wunderst du dich nicht manchmal darüber, dass so viel von Sex geredet wird, aber so wenige Tatsachen darüber bekannt sind? Gibt es nicht auch Aspekte unseres Sexuallebens, die dich irritieren? Mir fallen eine ganze Reihe von Fragen ein:

- Welchem ungeschriebenen Gesetz zufolge besteht unser Sex zum großen Teil aus ein paar Minuten Vorspiel, Koitus und Schluss?
- Warum ist vielen Frauen der Spaß des Partners wichtiger als ihr eigener, wo es die Männer doch viel einfacher haben als wir, jedenfalls, um in Fahrt zu kommen?
- Wie kommt es, dass bei den Frauen von Passivität und geringerer Libido gesprochen wird, bei den Männern dagegen vom *unkontrollierbaren Bedürfnis, den »Druck« loszuwerden*?
- Warum fällt es uns so leicht, von Sex zu sprechen, aber beim Wort »masturbieren« werden wir rot?
- Wie ist es möglich, dass wir uns über den Geruch unseres Geschlechtorgans Gedanken machen und Männer diesbezüglich völlig unbefangen sind?
- Warum lassen wir zu, dass über unseren Körper gerichtet wird, während wir seinen Penis bedingungslos verehren müssen – damit er ja nicht denkt, er wäre zu klein/zu groß/zu kurz/zu dünn? (Und wer bezahlt *uns* den Psychiater?)
- Das alte Lied: Er kann so viele Frauen abschleppen, wie er will, und ist ein Frauenheld. Wenn ich das Gleiche mache, bin ich keine Männerheldin, sondern eine Schlampe.
- Und warum finden wir uns damit ab, dass Schwangerschaftsverhütung meist Frauensache ist, wenn er mindestens die Hälfte dazu beiträgt, dass etwas passieren kann?

Es sind viele Fragen offen, und so fange ich mit einer Angelegenheit an, die mich besonders aufregt: dass nämlich eine seltsame Unklarheit über den weiblichen Orgasmus herrscht.

Seltsame Unklarheit

Wie viele Millionen Frauen fragen sich täglich, ob ihre Orgasmen normal sind? Hätte es bei Männern je solche Zweifel gegeben, wäre das Thema längst geklärt. Ich habe mal einen Satz gehört, den ich nie vergessen habe: »Wenn Männer schwanger werden könnten, wäre Abtreibung ein Sa-

krament.« Sicher eine provokante Formulierung, doch sie bringt auf den Punkt, was sich in unserer Gesellschaft abspielt: Die Protagonisten sind die Männer (es geht um ihre Interessen, Sorgen, Probleme . . .), wir dagegen sind Nebendarsteller, die sich ihren Bedürfnissen anpassen. Es ist also nicht verwunderlich, dass Tausende von Frauen die gleichen Zweifel haben, vor allem, wenn man bedenkt, dass diese Zweifel den Männern ganz gelegen kommen. (Im nächsten Kapitel mehr davon.)

Ich kenne deine speziellen Fragen nicht. Konkrete Antworten in Bezug auf Anatomie – Klitoris, Penis, G-Punkt und andere weniger bekannte Zonen – und Liebeskünste, allein oder zu zweit, altbekannt und gewagt, findest du in späteren Kapiteln. Doch wir wollen uns nicht mit Techniken begnügen. Wir haben Größeres vor.

**Hast du das Gefühl, du lebst deine Sexualität so aus,
wie du willst?**

Die Mehrheit der Frauen macht immer irgendwo Abstriche. Unzureichender Standardsex (viertel streicheln, rein-raus und fertig), keine Orgasmen oder »falsche« Orgasmen, Unzufriedenheit mit unserem Körper, ein egoistischer Partner, Routine und Langeweile, Furcht vor Experimenten, Angst zu sagen, was wir wollen, Schuldgefühle, Unkenntnis . . . Es gibt so viele Gründe. Kein Wunder:

Wir Frauen werden bis heute nicht dazu erzogen, für unsere sexuelle Erfüllung die Verantwortung zu übernehmen.

Wenn man sich vorstellt, wie anders die Dinge hätten liegen können . . . Wusstest du, dass Eva gar nicht die erste Frau war? Wir kennen oft nur die offizielle Version, in der die Frau (gefährlich!) Adam mit dem Apfel in Versuchung führt und damit schuld ist an der Vertreibung aus dem Paradies. Seitdem sind Frauen mit Vorsicht zu genießen. Sie sind nicht vertrauenswürdig. Eine schöne Botschaft, mit der die Bibel da anfängt.

Doch es gibt noch eine andere Version, in der eine andere Frau die Hauptrolle spielt. Sie hieß Lilith und war nicht unbedingt das, was man eine Dame nennt. Und sie hatte sogar uns emanzipierten Frauen von heute eine Menge voraus.

Wie man sich erzählt, hatte Adam im Gegensatz zu allen anderen Tieren der Schöpfung keine Partnerin und war fürchterlich frustriert. Der arme Kerl war so einsam, dass er sich mit jedem Weibchen, das ihm über den Weg lief, zu paaren versuchte. Das machte ihn natürlich nicht glücklicher und er beklagte sich bei Gott, und um Adams Bedürfnisse zu befriedigen, erschuf Gott die erste Frau. Aber als Adam sich zu seiner ersten Freundin legte, um mit ihr zu schlafen, steht sie plötzlich auf und ist sauer: »Warum soll ich unten liegen? Ich bin dir schließlich ebenbürtig.« Erwartungsgemäß hatte er seinen Testosteronspiegel nicht unter Kontrolle und versuchte es mit Gewalt – auf die Idee, mit ihr zu verhandeln, war er natürlich nicht gekommen. Woraufhin Lilith das einzig Richtige tat: Sie gab ihm den Laufpass, oder besser: Sie verließ ihn.

Leider hatte Adam nichts daraus gelernt, und auch die Männer nach ihm nicht. Leider ist Lilith nicht zu unser aller Vorbild geworden.

Schweigen müssen.

Warten müssen.

Sich fügen müssen.

Das ist langweilig. Es ist entfremdend!

Die Rolle, die uns von der Gesellschaft zugeteilt wurde . . .

Wer ist denn die Gesellschaft? Die Männer sind schuld, sicher, aber wir auch. Wir sind Komplizen in diesem Spiel.

Es ist Zeit, dass wir endlich reagieren.

Die Gesellschaft

Ein nebulöses Wort, das konkrete Schuldzuweisungen unmöglich macht. Unter seinem Deckmantel waschen sich Männer und Frauen die Hände in Unschuld.

Du erinnerst dich sicher an das Ende von Dornröschen, als der Prinz seine Geliebte wachküst. Romantisch, nicht wahr? Wäre es nicht schön, Dornröschen zu sein (oder Schneewittchen oder die Prostituierte aus *Pretty Woman*)? Anscheinend haben solche Märchen ein Happyend – zumindest, wie uns versichert wird, leben die Prinzessin und ihr Prinz »glücklich bis an ihr Lebensende«.

Aber was wäre passiert, wenn der Prinz Dornröschen nicht geküsst hätte? Dann wäre sie niemals aufgewacht.

Auf Wiedersehen Happyend. Glaub ja nicht, Julia Roberts hätte beschlossen, nicht mehr auf den Strich zu gehen und ein braves Mädchen zu werden, wenn Ritter Richard Gere nicht gekommen wäre. Ohne ihn stünde sie heute noch mit zerlöcherten Stiefeln und bunten Kondomen an der Ecke. Übersieh nie die *negative* Botschaft, die solche Filme und Märchen transportieren: Ohne Mann (der uns zeigt, wo's langgeht) sind wir nichts.

Tja, Schätzchen, willkommen im wirklichen Leben. Hier kommt kein Märchenprinz auf seinem Pferd vorbeigeritten, so beharrlich wir auch von ihm träumen mögen.

Im wirklichen Leben sind Männer aus Fleisch und Blut, wie du und ich, und haben genug damit zu tun, sich um sich selbst zu kümmern.

Und die Moral von der Geschichte? Wenn wir unser Leben nicht mit Warten vergeuden wollen, heben wir uns Prinzessinnen und Prinzen lieber für die Dosis Kitsch im Kino auf und gewöhnen uns ansonsten daran, dass wir die Kastanien selbst aus dem Feuer holen müssen. Du kannst dich nur selbst wachküssen, denn du allein trägst die Verantwortung für dein Leben.

Und das gilt auch für Sex. Auf den Prinzen, der dir das Schlüsselchen zur Tür deiner Lust überreicht, kannst du lange warten. Es wird keiner kommen, der dir sagt, was du tun sollst und was dir Spaß macht.

Deinen Sex bestimmst du.

Nur du allein kannst Erfahrungen machen, die deinen Körper und deine Lust betreffen:

Ausprobieren. Sein lassen.

Ausprobieren. Wiederholen.

Fordern. Nicht fordern.

Mit einem mitgehen, mit einer anderen, mit mehreren oder mit keinem.

Genießen. Leiden. Lachen. Weinen.

Es gibt nicht nur gute Erfahrungen, sondern auch schlechte, aber solange du deine eigenen Regeln aufstellst, wirst du als Frau respektiert und kannst nach deinen Vorstellungen leben.

Das Modell der Sexualität

In unserer Kultur ist das Vergnügen des Mannes maßgeblich. In anderen Worten: Im Patriarchat bestimmen die Lust und die Bedürfnisse des Mannes, was Sache ist, und die weibliche Sexualität existiert nur als Reaktion darauf. Auch wenn in unserem Kulturkreis die Konventionen langsam aufweichen, liegt noch ein weiter Weg vor uns.

Mach dir klar: Das Modell der Sexualität spiegelt die Rollenverhältnisse in der Gesellschaft wider.

Was heißt das für uns?

Bestimmte Vorstellungen, Meinungen und Formen der Sexualität müssen überwunden werden, damit sich ein neues Modell der Sexualität etablieren kann, ein Modell, das uns weniger Zwänge auferlegt, das gerechter ist und befriedigender für uns alle.

**Sex soll eine wohltuende, befreiende Aktivität sein.
Für jeden Beteiligten, ohne Unterschiede.**

Wir haben bereits festgestellt, dass das nicht immer der Fall ist. Sex ist nicht immer so fantastisch, und das liegt nicht am Mangel an Organismen, sondern daran, dass die Spielregeln uns nur bedingt ein-

leuchten. (Falls du noch nie einen Orgasmus hattest, kannst du es lernen: Eine Anleitung findest du im fünften Kapitel, in dem es um »Sex allein« geht.)

Was ist also zu tun? Nach allem, was wir bis jetzt besprochen haben, gehst du vermutlich nicht mehr davon aus, dass der Weihnachtsmann kommt und dir hübsch verpackt mit einer Schleife Lust mitbringt. Natürlich nicht. Also gibt es nur einen Weg für uns (für dich!), du kennst ihn schon: Wir Frauen müssen Verantwortung für unseren Sex übernehmen.

Wir müssen unseren Körper kennen lernen, wissen, wie er funktioniert, und herausfinden, was uns wirklich Lust bereitet, und wir müssen uns fragen, wie wir unsere sexuellen Beziehungen gestalten wollen. Wir müssen darüber sprechen, laut und deutlich, damit wir uns verstehen und damit wir ein für allemal verstanden werden.

Leben mit der Angst

Als ich neulich abends in einer gottverlassenen Gegend an einer roten Ampel hielt, sah ich ein gebrechliches altes Männchen, das auf seinen Stock gestützt auf Grün wartete. Auf einmal tauchte neben ihm ein riesiger Kerl auf, der einen bedrohlichen Eindruck machte. Plötzlich kam mir der Gedanke, dass der alte Mann jetzt, wo er wehrlos und schwach war, die Angst nachempfinden konnte, mit der wir Frauen täglich leben. Die Furcht, die wir vor einem Mann empfinden können, nur weil er ein Mann ist. Wahrscheinlich hatte der Große selbst die gleiche Wehrlosigkeit gefühlt, wenn er in der Schule von einem stärkeren Jungen bedroht worden war. Kinder kennen die Angst, von der ich spreche. Aber wenn Jungs aufwachsen, vergessen sie sie für gewöhnlich.

Wir Frauen leben damit. Nicht konstant, aber die Angst ist da: im Verborgenen, sie kann jederzeit hervorbrechen. Traurigerweise sind sich die Männer nicht bewusst, in welchem Maß sie uns einschränken. Was kann man auch dagegen tun? Eine weltweite Debatte in Gang bringen? Unsere Söhne zum bedingungslosen Respekt vor Frauen erziehen? Die Mädchen zu Nahkampfmeisterinnen ausbilden? Übergriffe härter bestrafen? Ehrlich gesagt, ich weiß es nicht. Ich weiß nur, dass ich oft spüre, dass ich in meiner Freiheit beschnitten bin, und das sollte nicht so sein.