

Flo Perry

FEMINISTINNEN
HABEN
DEN BESSEREN
SEX

Aus dem Englischen
von Christiane Bernhardt

KNAUR*

Die englische Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel »How To Have Feminist Sex«
bei Particular Books, einem Imprint von Penguin Random House.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe
Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet.
Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas
und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen.
Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine
klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten
zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt.
Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Deutsche Erstausgabe April 2020

Knaur Taschenbuch

© 2019 Penguin Random House (UK) / Particular Books / Flo Perry

© 2020 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

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

Übersetzung: Christiane Bernhardt

Covergestaltung: Flo Perry

Satz: Sandra Hacke

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-79076-2

Für all meine Liebhaber*innen,
die ehemaligen und die zukünftigen
xo xo xo xo xo

EIN BISSCHEN WAS ÜBER MICH

Hi, ich bin Flo, und ich habe dieses Buch über Sex und Feminismus geschrieben. Was mich dafür qualifiziert? Dass ich eine ausgeglichene Schlampe bin und super Brüste zeichnen kann. Ich bin »extrem« bisexuell. »Extrem«, weil ich auf beinahe alle Menschen stehe, die größer sind als 1,73 Meter, und auf ein paar kleinere auch.



Ich lebe mit zwei Mitbewohner*innen und einer schrecklich nervigen Katze in East London.

Langjährige Beziehungen hatte ich mit Männern und Frauen. Momentan bin ich Hinge-, Tinder- und Feeld-süchtig. Es ist ein Wunder, dass ich überhaupt noch etwas gebacken kriege.

EINLEITUNG

Feminismus ist zurzeit
total IN.

Forever 21 verkauft
T-Shirts mit Sprüchen
wie »Feminist Babe«,
und Markenhersteller
stürzen sich auf den
Weltfrauentag.
Das ist fabelhaft.



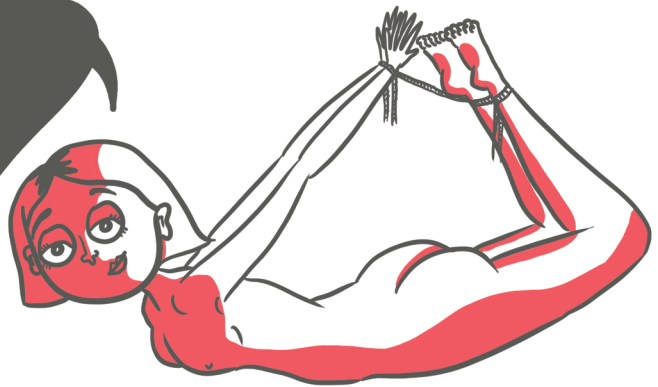
Der Tweet, den
meine Getränkemarkte
heute abgesetzt hat,
war so woke.
Kapitalismus
ist toll!



Aber unser Sexleben
nehmen wir oft nicht
genau unter die Lupe,
so bleibt viel sexistischer
Mist jahrzehntelang
bestehen.

Im Schlafzimmer Feministin zu sein ist schwierig. Feminismus ist großartig, aber nicht sonderlich antörnend. Viele Frauen würden lieber von einem Mann aufgerissen, aufs Bett geworfen und hart rangenommen werden, als vor dem Sex einen Vortrag über Gleichberechtigung zu halten. Und das ist völlig in Ordnung.

Was sich im Schlafzimmer gut anfühlt, ist in der Cheftage noch lange nicht angemessen.



Solange dir klar ist, ...

... dass deine Befriedigung so wichtig ist wie seine und du die Kontrolle abgibst, weil du das möchtest und es sich zwischen euch richtig anfühlt. Dass dein Körper auch ohne seine Bestätigung schön ist. Dass, würdest du Nein sagen, alles sofort aufhört. Dass sexuelle Gewalt nicht gleichbedeutend ist mit schlechtem Sex. Dass du nicht weniger wert bist, weil du scharf auf Sex bist. Dass du nicht prüde bist, weil du keinen Sex haben willst. Und, dass Schamhaare sexy sind.



Das Problem ist, dass wir uns unsere Ansichten nicht selbst aussuchen können. Unser ganzes Leben lang pflanzen uns unsere Eltern, die Medien, unsere Freund*innen und die Schule Glaubenssätze in unsere Köpfe, die mal mehr, mal weniger nützlich sind.



Für die Glaubenssätze, die wir in uns tragen, können wir zunächst nichts, aber wir können sie nochmals überprüfen und entscheiden, welche wir behalten und welche wir lieber über Bord werfen sollten.



Hoffentlich hilft dir dieses Buch dabei, herauszufinden, welche Glaubenssätze in die Tonne gehören. Und vielleicht verhilft es dir zu ein paar neuen Impulsen für ein feministischeres Sexleben.

KÖRPERBILD

Seinen Körper zu hassen ist kein Spaß. Die Mehrheit aller Frauen hat sich irgendwann in ihrem Leben gewünscht, sie könnte ihr Aussehen ändern. Was daran liegt, dass die Medien uns das Bild von exakt einem Typ Frau vermitteln: das der dünnen weißen Lady™.

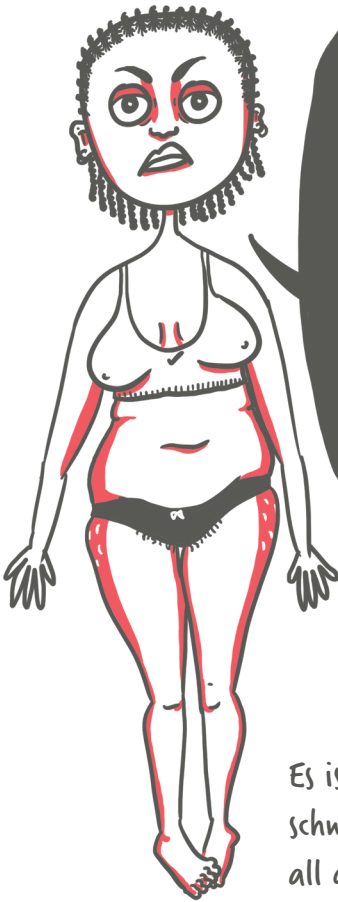


Ich habe eine perfekte minimalistische Küche und bekomme hin und wieder einen Orgasmus, wenn ich Light-Joghurt esse.

Die dünne weiße Lady™ wird dann auch noch so stark mit Photoshop bearbeitet, dass sich sogar alle anderen dünnen weißen Ladys minderwertig fühlen. Du musst nicht wie die dünne weiße Lady™ aussehen, um schön und gesund zu sein oder um geliebt zu werden. Du bist richtig, so wie du bist. Und wer etwas anderes behauptet, versucht wahrscheinlich nur, dir seinen Joghurt anzudrehen.

Wenn du dich sexy fühlst, hast du besseren Sex. Wenn du dir keinen Kopf über deine Cellulite machst, fällt es dir wahrscheinlich leichter, den Moment und so die größte Lust zu genießen. Aber um die negativen Gedanken über sein Aussehen loszuwerden, muss man sich viel Mühe geben. Und das ist anstrengend.

Schritt 1: Vergib dir dafür, dass du über dein Aussehen grübelst.



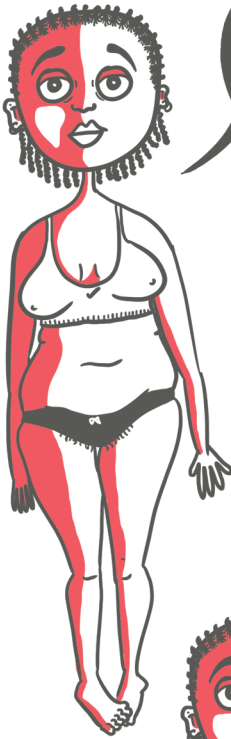
Es ist nicht mein Fehler, dass ich meine Cellulite hasse. Die ganze Welt hat mir gesagt, sie sei schlimm. Ich habe ihnen geglaubt, auch wenn sie nicht recht haben.

Es ist wirklich schwer, nicht auf all die abwertenden Stimmen zu hören. Du musst eine Art Body-positive, feministische, geräuschunterdrückende Kopfhörer entwickeln. Und das braucht viel Energie.

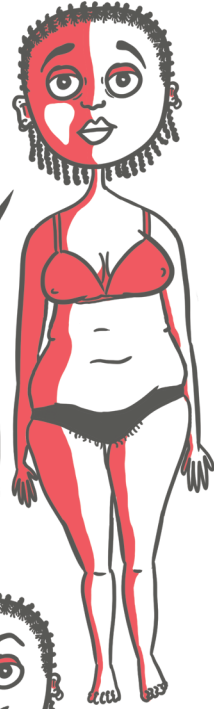


Schritt 2: Sage dir selbst, dass du schön bist.

Oder, wenn das zu schwierig ist, sag dir, dass du okay bist. Fang einfach mit dem an, was du dir selbst glauben kannst.



Mein Bauch ist
in Ordnung.



Mein Bäuchlein
ist okay,
es kann
gut essen.

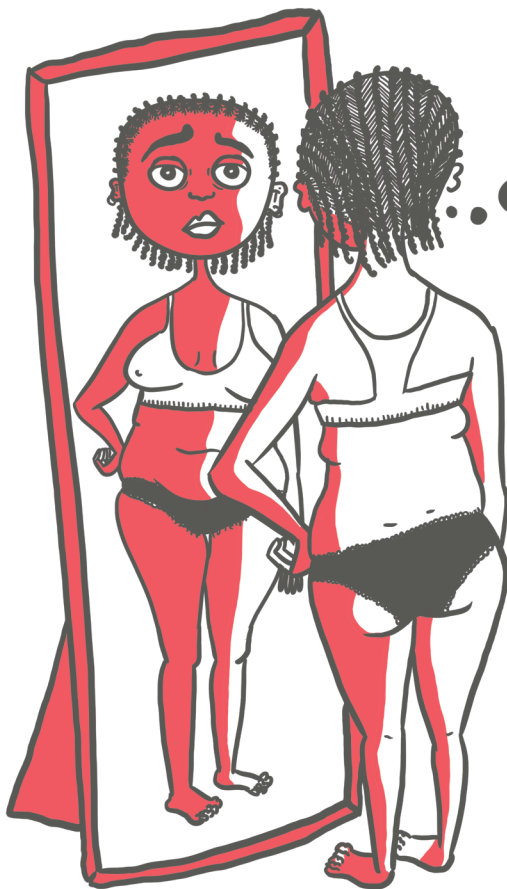


Mein Bauch ist
ziemlich hübsch.



Mein Bauch
ist weich,
warm und
großartig.

Schritt 3: Mach dich nicht selbst fertig,
wenn du schlecht über deinen Körper denkst.



Ich bin
zu fett.

Akzeptiere den
Gedanken und
lass ihn dann
einfach ziehen.

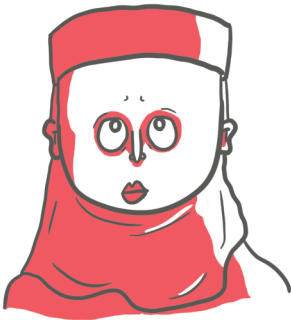


Hey, sieh mal einer
an, ein negativer
Gedanke über
meinen Körper.

Ich bin
zu fett.

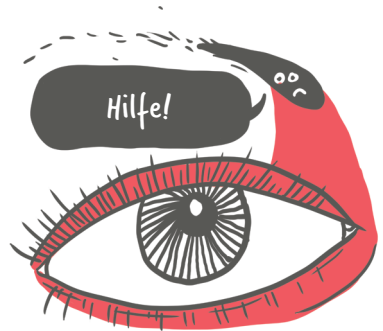
Manchen Leuten hilft es, sich zu vergegenwärtigen, dass das, was wir für einen »perfekten Körper« halten, völlig willkürlich ist und in anderen Kulturen und Zeiten ganz anders bewertet wurde.

Beim Volk der Efik in Nigeria beispielsweise werden dicke Frauen traditionellerweise als begehrenswerter angesehen. Bräute in spe versuchen, an Gewicht zuzunehmen. Ob dünn oder dick, wir alle könnten eine Diät vertragen, wenn es darum geht, einer bestimmten Körperform – nicht nur am Hochzeitstag – entsprechen zu wollen.



Im Mittelalter hielt man in Großbritannien die Stirn für das attraktivste Körperteil einer Frau. Frauen rupften sich oft die gesamten Augenbrauen und Wimpern aus, um ihre Stirn zu betonen.

Und erinnere dich mal an die frühen Nullerjahre, als Frauen in der gesamten westlichen Welt eingetrichtert wurde, ihre Augenbrauen auf eine kleine Spermaform zu reduzieren. Eine Tragödie.



Es ist aktuell schwierig, eine Gesellschaft zu finden, die die Vielfalt an Körperformen und die Ausdrucksmöglichkeiten von Schönheit feiert, aber wir arbeiten daran.

Oft sind die sozialen Medien kein guter Ort für das eigene Körperbild. Leute posten dort Bilder, die sie von ihrer vorteilhaftesten Seite zeigen, und YouTuber-Paare, die ihr großes »Schock-wir-haben-Schluss-gemacht-Video« veröffentlichen, sprechen nie darüber, dass sie die drei Monate davor keinen Sex mehr hatten. Sie können aber auch ein guter Ort sein: Anders als in den traditionellen Medien und der Werbung werden in den sozialen Medien Menschen mit unterschiedlichem Körperbau gezeigt. Du musst nur wissen, wo du sie suchen musst. Es gibt tolle Frauen in allen Größen und Formen.



Wenn du dein Doppelkinn nicht magst, suche andere, die auch eines haben, und like all ihre Bilder.

Wenn du dich zu haarig findest, folge einer Frau, die ihre Stoppeln sexy in Szene setzt.



Wenn du auf deine Dehnungsstreifen oder Cellulite fixiert bist, folge einer Frau, die ihre feiert.

Wenn du dir einen flachen Bauch wünschst, folge einer Frau, die ihren Bauch fabelhaft zur Geltung bringt.

Wir betrachten andere meist gnädiger als uns selbst. Meinen Feed mit ganz unterschiedlichen Frauen zu füllen hat mir sehr geholfen; vielleicht wäre das auch etwas für dich.



Du bist immer
liebenswert.

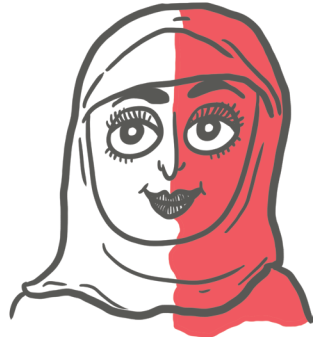
Unsere Unterschiede
machen uns schön.



Dünnere zu sein
macht dich nicht
automatisch zu-
friedener.

Seinen Körper lieben zu
lernen ist Arbeit. Du musst
alle Glaubenssätze über
Bord werfen, die dir die
Welt eingeflüstert hat, wie
etwa, dass dich hohe
Wangenknochen, ein pral-
lerer Hintern oder keine
FUPA (das heißt fat upper
pussy area, Mama)
glücklicher machen.

Dick zu sein
ist nicht das
Gegenteil davon,
schön zu sein.



Vielleicht macht
dich Kuchen
glücklicher als ein
flacher Bauch.

Deine Haut wird
vielleicht nie perfekt sein,
aber du kannst sie
trotzdem mögen.

Narben zeigen,
was du über-
lebt hast.

