

HEYNE <

Zum Buch:

Gael Greene widmet ihr vergnügliches Plädoyer für mehr Sinnlichkeit allen Frauen und Männern, die in der Liebe auch Spaß verstehen. Denn sobald es ernsthaft wird in puncto Liebe und Sex, wird der Ton oft feierlich und das Ergebnis ziemlich steril. Dabei handelt es sich bei der Zweisamkeit doch um ein außerordentliches Vergnügen, und das, meint Gael Greene, sollte man schon bei der Lektüre spüren. Unter diesem Vorzeichen wurde ihr frech-frivoles Liebesbuch *Wie man eine Feige isst* oder *Delicious Sex* zum Welterfolg.

Gael Greene liefert tausendundeine Idee für sinnlichen Genuß – vergnügliche Rezepte gegen die Langeweile. Doch dahinter steckt ein ganz und gar seriöses Buch mit ernstgemeinten Ratschlägen für mehr Spaß am Sex, für mehr Zutrauen in die eigene Sinnlichkeit und mehr Phantasie im Umgang mit dem Partner.

Zum Autor:

Gael Greene wuchs in Detroit/Michigan auf und lebt seit langem im Herzen von Manhattan. Sie ist durch mehrere Bücher bekanntgeworden, darunter zwei Bestseller: *Blue Skies*, *No Candy* und *Doctor Love*. Seit 1968 schreibt sie Restaurantkritiken für die illustrierte *New York*. Nebenher kümmert sie sich um eine gemeinnützige Organisation, die ältere Leute in ihren New Yorker Wohnungen mit Essen versorgt.

Gael Greene

Wie man
eine
Feige isst

Aus dem Amerikanischen
von Regina Conradt

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Titel der Originalausgabe
DELICIOUS SEX



Verlagsgruppe Random House
FSC-DEU-0100

Das FSC-zertifizierte Papier *München Super*
für Taschenbücher aus dem Heyne Verlag
liefert Mochenwangen Papier.

Taschenbuchausgabe 10/2005

Copyright © 1986 by Gael Greene

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 1989 by

Wilhelm Heyne Verlag GmbH & Co.KG, München

Copyright © dieser Ausgabe 2005 by

Wilhelm Heyne Verlag, München

Printed in Germany 2005

Umschlagillustration und Umschlaggestaltung:

Nele Schütz Design, München

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN: 3-453-54503-6

www.heyne.de

Danksagung

Mein besonderer Dank gilt

Dr. Mathilde Krim

Dr. David Ostrow

Dr. Martin Schechter

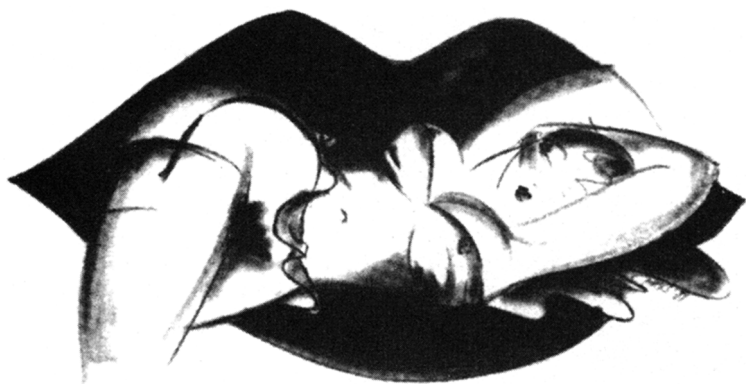
Dr. Niels Lauersen

Eileen Grigg und Janie Gillis

Meinem Lektor Phil Pochoda,

Don Congdon, der sich für die Veröffentlichung
dieser Hymne auf den Sex eingesetzt hat,
und Mildred Newman für ihre
kluge und verständige Beratung.

In Liebe zu den wunderbaren Männern,
die mich all das lehrten,
was ich über Sex weiß.



Inhalt

<i>Ein Versprechen der Autorin</i>	9
<i>Ist dies ein Buch für Sie?</i>	12
Die Philosophie des sexuellen Selbstvertrauens	15
Sich in der eigenen Haut wohl fühlen	18
Sich fürs Ausziehen anziehen	22
Ein Schlafzimmer zum Lieben – das geheime Refugium	31
Körpersprache	34
Wie man eine Feige isst – Die sinnliche Frau	38
Was ist das eigentlich – ein(e) fabelhafte(r) Geliebte(r)?	43
Landkarte der weiblichen erogenen Zonen	45
Trainingsanleitung für die Kegel-Übungen	48
Wenn man selbst seine beste Freundin ist –	
Masturbation	50
Die männliche Anatomie	56
Der Denkkettel der Großen Katharina	59
Wer läßt sich schon gern mit aggressiven Frauen ein?	62
Die Renaissance des Vorspiels	66
Liebe Ann Landers: Verlangen nach Umarmungen, doch Küsse sind auch nicht zu verachten	68
Verbales Vorspiel: Worte, die zünden und zündeln . .	71
Mobiles Vorspiel: »Und sie sündigten in einem Ford« – in Taxis und in Limousinen	73
Orale Spiele – frisch aufgegebelt	75
Bodenübungen – Liebesspiele auf dem Tanzparkett . .	90
Fjord-, Wort- und Freiluftspiele – und andere Amusements	91
Bringen Sie sich selbst in Stimmung	93
Schatzsuche oder Wie Sie Ihren G-Punkt ausfindig machen	96
69 Möglichkeiten, sich antörnen zu lassen	98
69 Möglichkeiten, ihn anzutörnen	104
Bettgeflüster – Wie man sich Intimitäten mitteilt	110

21 wohlüberlegte und amüsante Dinge, die man mit einem Schwanz machen kann	116
Wie Sie herausfinden können, was er wirklich mag . .	117
Die Freuden der Passivität	120
Allen Ernstes: Er macht sich nichts aus Sex	122
Ihre Finger sprechen für Sie	124
Massage ohne Blamage	127
Saugen mit Gewinn – Fellatio	131
Schlemmen ohne Reue – Cunnilingus	137
Die 69 – maßlos überschätzt	140
Ist der vaginale Geschlechtsverkehr wirklich so veraltet?	141
Orgasmus – Die Geschichte des O	146
Ist die Missionarsstellung wirklich so unmöglich? . . .	149
Analverkehr – das letzte Tabu	153
Kalorien, die nicht dünn und nicht dick machen	156
Öl in die Flammen gießen – wenn die Liebe nicht ausreicht	158
Das Unwiderstehliche an einer erwachsenen Frau . . .	163
Fantasiereichtum	164
Einer will, der andere nicht	169
Sexuelle Stimulanzien	173
Der bewußte Einsatz von Gleichgültigkeit, Widerstand und Wut	181
Trauen Sie sich, es außerhalb des Schlafzimmers zu tun?	183
Sexuelle Abartigkeiten gefällig? Fesselungen, sanfte S&M-Praktiken, flotte Dreier und andere scharfe Sachen	186
Gibt es sicheren Sex auch mit Fremden?	195
Mehr als Ekstase	201

Ein Versprechen der Autorin

Wenn man den Dichtern, Romanschriftstellern und Songschreibern glaubt, möchte man meinen, daß die Liebe in unserer Kultur einen hohen Stellenwert genießt. Tatsächlich aber widmen nur sehr wenige Menschen der Liebe so viel Zeit, wie man sollte. Sex steht häufig an letzter Stelle unserer Prioritätenliste: Erst wenn die Kinder versorgt sind, der Müll-eimer geleert ist und/oder ein Übermaß an alkoholischen Getränken unsere Sinne umnebelt hat. Deswegen habe ich meine übliche Beschäftigung, nämlich Restaurantführer und Romane zu verfassen, unterbrochen und schreibe nun diesen praktischen Ratgeber.

Stellen Sie sich vor: In wenigen Monaten, ja Wochen, können Sie eine neue Dimension der Sexualität erleben! Sie werden sich glücklicher fühlen in Ihrem Körper, Sie werden erotischer denken und im Bett vergnügter sein (und mehr Spaß haben). Ein Flirt wird für Sie ein Jux sein, ein Orgasmus leichter, und Sie werden zusammen mit Ihrem Partner sexuelles Neuland entdecken und erforschen, selbst wenn Sie mit ihm schon in Langeweile und Überdruß erstarrt zu sein scheinen. Ganz egal, wie es um Ihre Sexualität bestellt ist – ob Sie noch unschuldig oder hemmungslos lüstern sind –, in diesem unvoreingenommenen, freimütigen und einfallsreichen kleinen Buch werden Sie Anregungen finden, wie Sie Ihr Liebesleben aufregender gestalten können. Monogamie hat mit einem Mal neuen Auftrieb bekommen, und es ist nicht nur die Angst vor Krankheiten, die durch Geschlechtsverkehr übertragen werden, sondern auch das Bedürfnis nach intimer, persönlicher Bindung. Wir so schutzlos allen Reizüberflutungen ausgesetzten Menschen müssen jede Hilfe, die wir in der Hinsicht bekommen können, auch nutzen. (Achten Sie bitte besonders auf die Seiten 195 bis 200. »Gibt es sicheren Sex auch mit Fremden?« Dort finden Sie aktuelle Informationen über Geschlechtskrankheiten!)

Ich versichere Ihnen, daß dieses Buch auch Ihnen ein wenig – oder gar viele Freude und Hilfe bringt. (Sie können darauf getrost bei LLOYD'S eine Versicherung abschließen!)

Welche Referenzen ich mitbringe? Ich bin Amateurin, im wahrsten Sinne des Wortes – eine Liebhaberin. Ich liebe die Liebe. Ich liebe es, verliebt zu sein. Ich liebe es, Liebe zu ›machen‹. Und ich bin schon immer ein bißchen keck und ungezogen gewesen. Von Scarlett O'Hara, von Amber St. Clare und von Albert Ellis habe ich schon früh erste Anregungen aufgeschnappt. Ich habe schon immer gern vorwitzige Fragen gestellt und begierig den Antworten gelauscht. Nach einer Liebesheirat und einer angenehmen nahehelichen Hochblüte möchte ich Sie an den dabei gewonnenen Einsichten teilhaben lassen, doch nicht nur an eigenen Erfahrungen, sondern auch an dem, was ich in Gesprächen mit anderen Frauen und aus so manchem Bettgeflüster erfahren habe – oft von höchst anerkannten Experten.

Es stimmt, die Lebensweise, die dieses Buch über lustvollen Sex erfordert, ist ganz schön anstrengend. Aber anders geht es nicht, denn Prüderie und Unentschiedenheit sind wie eine Art Zellulitis – hier wie da läßt sich der angesetzte Speck eben nur unter Mühen wieder abbauen. Wenn Sie aber brav alle Übungen machen, wird die Belohnung um so schöner sein: Sie werden sich freier fühlen, werden sich selbst besser gefallen, liebenswerter und sinnlicher und sexuellen Freuden und Wonnen gegenüber aufgeschlossener sein. Es ist einfach unmöglich, daß Sie hinterher nicht geschickter, raffinierter, schöner, klüger, amüsanter, entspannter und zufriedener sind.

Was haben Sie also schon zu verlieren? Nichts. Außer Ihren Selbstzweifeln und Komplexen und dem Gefühl ängstlicher Nervosität.

Fangen Sie also sofort an – noch heute!

Es spielt keine Rolle, ob heute Donnerstag ist oder Samstag. Die Aussicht auf ein aufregendes Sexualleben hat nichts gemein mit einer Fastenkur. Ob Montag oder nicht – fangen Sie sofort mit dem ›Training‹ an. Heute abend ist genau der richtige Zeitpunkt. Ein paar Minuten täglich, mehr Zeitauf-

wand ist nicht nötig. Nehmen Sie sich diese Zeit! Jeden Tag! Keine Ausreden – keine Kopf-, keine Rückenschmerzen! Nichts von alledem sollte Sie daran hindern, sich den Herausforderungen dieses Buches Seite für Seite zu stellen. Fangen Sie damit an, daß Sie die Schlafzimmertür schließen und den Schlüssel rumdrehen, so daß niemand Sie stört. Und wenn Sie bei den Übungen angelangt sind, die einen Bettgenossen erfordern, lassen Sie sich auch dann nicht sabotieren – weder durch wirkliche noch durch eingebildete Müdigkeitserscheinungen. Essen Sie gemeinsam etwas Süßes, trinken Sie einen Cognac oder schicken Sie einen Pornofilm per Videorecorder auf den Fernseher neben dem Bett. Das sollte Sie soweit aufmuntern, daß Sie in Ihrem Lehrplan fortfahren können. Nichts ist erfrischender als der Schlaf nach einem gelungenen Schäferstündchen. (Und lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es etwas länger dauert, bis Sie mit einem ganz bestimmten Mann in Kontakt kommen. Wenn Sie dieses Buch von Anfang bis Ende durchgearbeitet haben, sind Sie garantiert unwiderstehlich!)

Selbst die, die jetzt schon reif sind für ausgefallene Sex-techniken und Exotika, sollten mit dem ersten Kapitel dieses Buches beginnen. So können Sie Ihre natürlichen Instinkte schärfen und verfeinern und ein Mehr an Geschicklichkeit erwerben.

Höchste Ekstase ist der lockende Lohn.

Los geht's! Kommen Sie!

Ist dies ein Buch für Sie?

Sie besitzen schon seit langem sexuelles Selbstvertrauen, und im Bett klappt bei Ihnen auch meist alles ganz vorzüglich. Ist dieses Buch dann etwas für Sie? Ja. Als begabte und geschickte Liebeskünstlerin möchten Sie nämlich sicher wissen, welche Wonnen noch Ihrer Entdeckung harren.

Sie haben das dumpfe Gefühl, daß Sie sich eigentlich nicht viel aus Sex machen. Oder – schlimmer noch – daß der Mann, mit dem Sie leben, kein besonderes Interesse daran hat. Können Sie mit diesem Buch etwas anfangen? Ja. Falls keine Hormonstörungen oder keine schwere psychische Erkrankung vorliegt, ist es möglicherweise noch nicht zu spät für Sie, zu entdecken, daß Sex doch Spaß machen kann. Und ein höchst amüsanter Zeitvertreib ist.

Sie haben mit dem Fußballer Ihrer Lieblingsmannschaft geschlafen und mit dessen Bruder, mit Ihrem Germanistikprofessor, mit zwei stadtbekanntem Casanovas, mit dem Lebensmittellieferanten... und alle haben gesagt, Sie wären 'ne Wucht«. Brauchen auch sie dieses Buch? Ja. Denn nun wird's Zeit, von Quantität endlich auf Qualität umzusteigen.

Er ist ein Schatz – dieser nette Typ – Ihre Jugendliebe –, mit dem Sie seit 25 Jahren verheiratet sind. Und Sie haben immer noch 1,4 mal die Woche Geschlechtsverkehr. Und auf Leidenschaft kann man zur Not verzichten, wenn dieses Zusammengehörigkeitsgefühl da ist. O ja, meine Liebe, für Sie ist dieses Buch bestimmt etwas.

Was lesen Sie aus dem Tintenkleck auf Seite 14 heraus? Betrachten Sie ihn ganz entspannt und lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!

1. Erkennen Sie darin das von Russen zerrüttete Afghanistan inmitten von Palmen, geben Sie sich 10 Punkte.

2. Wenn Sie eher einen Stelzenläufer darin sehen, der mit frittierten Krabben Tango tanzt: 5 Punkte.
3. Brooke Shields, während sie eine Banane ißt? 1 Punkt.
4. Erinnert es Sie daran, daß Sie einmal beim Auftragen des Essens ausgerutscht sind und mit dem Gesicht in den Spaghetti landeten? 6 Punkte.
5. Sie finden, daß es sich ganz eindeutig um die graphische Darstellung des Bruttosozialprodukts von Peru handelt? 9 Punkte.
6. Zwei reizende Balletteusen, die sich auf vergnügliche Weise mit Robert Redford beschäftigen. 0 Punkte.

Mit dem folgenden Test können Sie feststellen, wie sexbesessen Sie sind – und zwar sowohl mit als auch ohne Partner.

Prüfen Sie, welche und wie viele der angebotenen Lösungsmöglichkeiten zutreffend sind.

Sex hat mir nie so viel gegeben wie:

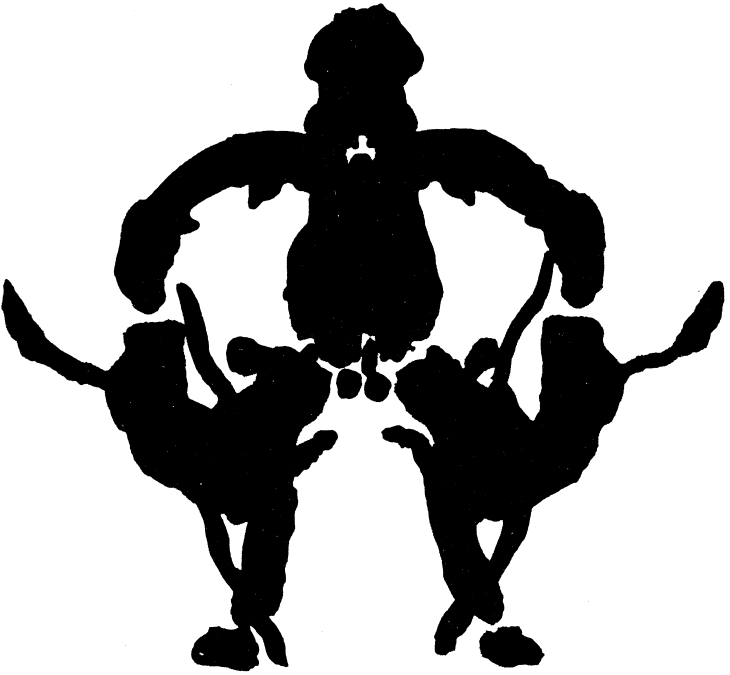
»Miami Vice« im Fernsehen

Eine richtig leckere, dicke, fette Portion Speiseeis

Der Gewinn der Leistungsprämie in meiner Firma

Meine Schränke aufzuräumen

Jede zutreffende Antwort zählt 10 Punkte, die Sie zu den Ergebnissen des Tintenklecks-Testes hinzuaddieren müssen. Haben Sie weniger als 10 Punkte, dann sollten Sie dieses Buch kaufen. Haben Sie über 20 Punkte, dann haben Sie dieses Buch echt nötig. Sind es mehr als 35 Punkte, sollten Sie dieses Buch notfalls sogar stehlen.



Der Tintenklecks-Test

Die Philosophie des sexuellen Selbstvertrauens

Sie stürzen sich hier in ein Abenteuer, das darauf hinauslaufen kann, daß Ihre sexuellen Ängste und Hemmnisse, die Ihre Ekstase verhindert, für immer auf der Strecke bleiben. Das Ziel aller Übungen in diesem Buch ist einzig und allein Selbstvertrauen in Ihre Sexualität. Weder Schönheit noch exotische Liebetechniken, weder Macht noch Geld sind die geheimnisvollen Schlüssel für ein glückliches Sexualeben – sondern ganz allein sexuelles Selbstvertrauen: die Sicherheit, schon bei Beginn eines Liebesaktes und selbst mit einem neuen Partner, daß es aller Wahrscheinlichkeit nach wunderbar wird für Sie. Und auch für ihn. Und falls es aus irgendeinem Grund einmal nicht so sein sollte, dann ist es bestimmt nicht Ihr Fehler. Ob Sie nun sexuell eher zurückhaltend sind oder sehr freizügig, hiermit haben Sie einen Schatz an ›Wissen‹ zu Ihrer Verfügung, der Ihnen helfen kann, neue sexuelle Freuden zu erkunden. Gleichzeitig werden Sie lernen, wie Sie bei dem Mann, den Sie lieben und/oder mit dem Sie ›herumspielen‹, seine ganze Sexualität zur Entfaltung bringen können.

Woher kommt sexuelles Selbstvertrauen?

Schönheit allein ist noch keine Garantie dafür. Wenn eine gutaussehende Frau einen Raum mit vielen Menschen betritt, kann sie zwar ziemlich sicher sein, die Blicke aller auf sich zu ziehen. Die meisten anwesenden Männer werden ihr sicher Beachtung schenken, und manche werden ihr nachstellen und sich an sie heranzumachen versuchen. Es könnte daher so aussehen, als wären eine tolle Figur, vollkommene Brüste, endlos lange Beine und ein fotogenes Gesicht die beste Garantie für ein entsprechendes Selbstvertrauen im Bett. Leider stimmt das nicht. Einige der schönsten Frauen der Welt waren und sind gehemmt, verklemmt, haben Orgasmusschwierigkeiten oder sind bar jeder Sinnlichkeit. Sie möchten wegen ihrer Klugheit geliebt werden, nicht wegen

ihrer Schönheit, und quälen sich mit Selbstzweifeln und Komplexen. Ihre Liebhaber können ein Lied davon singen.

Sexuelles Selbstvertrauen entsteht dadurch, daß man seinen Körper kennt und sich darin wohlfühlt; daß man außerdem weiß, was einen ›scharf‹ macht und wie man herausfindet, was dem anderen gefällt und letztendlich weiß, wie man sich selbst sexuelles Vergnügen bereiten kann. Das Vertrauen wächst, wenn man einmal erkannt hat, daß Sex nicht nur Geschlechtsverkehr bedeutet, sondern auch: sich anzufassen und zu küssen, zu liebkosen und zu streicheln, Geflüster und Neckereien, Knabbern, Saugen und allerlei weitere körperliche Intimitäten . . . Und daß nicht Orgasmus das höchste Ziel beim Sex ist, sondern der Spaß dabei.

Einige echte sexuelle ›Freigeister‹, die ich kenne, sind in der Tat keine besonderen Schönheiten. Vielleicht haben sie gerade aus der Erkenntnis heraus, daß sie keinen Schönheitswettbewerb gewinnen würden, ihre sexuelle Anziehungskraft und ihr Selbstverständnis besonders entwickelt, um auf diese Weise an ›ihre‹ Männer zu kommen und zu den Zärtlichkeiten, die sie begehren. Auf dem Weg zum sexuellen Selbstvertrauen ist es nicht ungewöhnlich, daß eben Sex eingesetzt wird, um zu bekommen, was man haben will; um sich begehrenswert zu fühlen und sein Selbstgefühl zu stärken. Aber eines Tages ist dann eine höhere Ebene erreicht, auf der man nicht mehr nur sexy tut, sondern es tatsächlich ist. Nicht gekünstelt, nicht aus verzweifelter Anstrengung. Nicht nur vorgetäuscht, sondern wirklich aus sich heraus.

Von Geburt her sind alle Menschen sexy. Jedes Baby spielt gern mit sich selber. Aber sexuelle Kenntnisse müssen erlernt werden, sexuelle Vollendung erwirbt man erst, sexuelles Selbstvertrauen wird langsam aufgebaut, sexuelle Vorlieben entwickelt man allmählich, wie man auch in der Kunst, der Musik und der Poesie erst nach und nach einen eigenen Geschmack entwickelt. Dazu braucht man leidenschaftliche Begeisterung. Jedoch in der heutigen Zeit, in der Gelegenheitssex so gefahrvoll geworden ist und Monogamie eine neue Qualität zugeschrieben bekommt, ist es gera-

dezu eine Herausforderung, dem Sex die Stange zu halten. Ich glaube, diese Herausforderung ist es wert, Berge zu versetzen.

In diesem Buch geht es darum, wie man lernt, sich im Bett wohlzufühlen. Und um heißen Sex. Für manche Frauen ist Sex am aufregendsten, wenn sie ihn mit jemandem betreiben, den sie lieben. Für andere ist das erste Mal immer das tollste – jener einzigartige Moment, kurz bevor der letzte Knopf geöffnet wird. Dieses Buch handelt nicht von der Liebe. Es handelt von dem, was man beim Lieben macht – was das Leben etwas heißer macht.

Das Gute am Sex ist, daß er niemals alle wird. Je früher einer damit anfängt, um so länger hat er was davon. Je schöner er ist, um so mehr Appetit bekommt man.

Also (wie Julia Childs sagt): »Einen guten...«

»Greifen Sie zu...«

Sich in der eigenen Haut wohl fühlen

Sexuelle Regungen entstehen von innen heraus. Und das Gehirn ist immer als Auslöser daran beteiligt. Wenn man mit seinem eigenen Aussehen nicht zufrieden ist, wird es einem schwer fallen, mit sich selbst zurechtzukommen, und schier unmöglich, sich unwiderstehlich zu finden. Setzen Sie als erstes da an! Nennen Sie Ihre Schwachpunkte beim Namen! Schlappe Schenkel? Zu kleine Brüste? Oder zu große? Wabbelige Knie? Sommersprossen an den unmöglichsten Stellen? Blähbauch und Hängepo? Oder überhaupt kein Po und knabenhafte Hüften? Ob es wohl auf dieser Welt eine Frau gibt, die mit ihrer Figur voll und ganz zufrieden ist? Die nicht gern dringend etwas an sich verändern würde, wenn sie drei Wünsche frei hätte? Diese Dehnungsstreifen, Krähenfüße, plumpen Hüften? Auch Jane Fonda und Raquel Welch waren mit ihrem Körper nicht ganz zufrieden. Deshalb hat Jane diese anstrengenden Gymnastikprogramme erdacht, die ihr aus den gleichen Gründen so viele Frauen nachgemacht haben. Und deshalb bleibt Raquel pflichtgetreu bei ihrem Gesundheitsplan und schwört auf Yoga. Und beide sehen dadurch mit 40 besser aus als andere mit 25.

Tun Sie alles, was Sie können, um Ihrem unvollkommenen Gesicht und Körper wieder Schwung und Form zu geben. Also, Gymnastikübungen? Unbedingt! Den Körper dehnen und kräftigen! Ja! Jeden Tag etwas dafür tun! Gehen Sie ein paar Kilometer zu Fuß, tanzen Sie, so verrückt Sie können! Und es ist auch nichts einzuwenden gegen eine Schönheitskorrektur, wenn man sie wirklich braucht und wenn man in seinen Erwartungen realistisch bleibt.

Nur Jammern und Zagen über echte oder eingebildete Schwächen, die sich nicht beheben lassen oder an denen Sie nichts ändern wollen, das ist dumm und dem Sex höchst abträglich. Mit sexuellem Selbstvertrauen werden Sie einen Weg finden, wie Sie sich mit Ihrer tatsächlich existierenden Körperlichkeit arrangieren können, gleichgültig, wie unvoll-

kommen, verbraucht oder (lassen Sie es mich ruhig aussprechen) wie alt Sie sein mögen. Ein herzförmiger Prallhintern und Schenkel, die doppelt so dick sind, wie sie in der *Vogue* vorgeführt werden – hören Sie auf, sich darüber den Kopf zu zerbrechen! Es ist eine wundervolle Einrichtung der Natur, daß es Männer gibt, die Sie so lieben, wie Sie sind, und Männer, die Sie lieben, weil Sie so sind, wie Sie sind. Sie haben nun einmal nicht das Gesicht oder die Figur, nach der eine Eileen Ford Ausschau hält. Aber, wissen Sie nicht, daß es Herrenmagazine gibt, die sich speziell nur mit Frauen befassen von der BH-Größe 5 C aufwärts und in denen die Pinup Girls rundlich und pausbäckig sind und alltägliche Gesichter haben? Die Geschmäcker sind ja so verschieden . . . Jede noch so Üppige und jede Bohnenstange können begehrenswert und jemandes Lustobjekt sein. (In einem Buch über Sex ist es ja wohl erlaubt, von Lustobjekten zu reden. Oder? Es handelt sich ja nicht um eine Anleitung, wie Sie Bankdirektorin werden können . . .)

Im Idealfall möchten Sie gern zehn Pfund abnehmen, die Sie zuviel haben, um den gängigen Schönheitsvorstellungen zu entsprechen. Oder 20 Pfund, um wirklich super zu sein. Bis es soweit ist, denken Sie nicht daran! Vergessen Sie Ihre Zellulitis oder daß an einer Stelle Ihrer Meinung nach etwas fehlt und an einer anderen etwas zuviel ist . . . Aber, keine Entschuldigungen! Am besten, Sie lenken unter keinen Umständen Aufmerksamkeit auf die Schwachpunkte, die Sie quälen. Wenn Sie Ihren Körper grundsätzlich mögen, ihn bejahren, werden Sie auch andere dazu bringen, ihn zu lieben. Und wenn Sie sexuell aufblühen, wird Ihr Liebhaber durch Ihre erstaunliche Hingabe derart erregt sein, daß er Einzelheiten, die Ihnen Komplexe bereiten, einfach übersieht. Doch halt!

Ja, in Form bringen sollten Sie sich schon! Denn die zehn Pfund Übergewicht sind unendlich viel attraktiver, wenn sie durch Gymnastik gestrafft sind. Durch Gymnastik bekommt man auch mehr Schwung und Energie und eine bessere Körperhaltung. Ernsthafte Aerobic-Kurse und Workouts dehnen nicht nur Ihre Muskeln und lassen Sie um Zentimeter

schlanker werden, sie tragen auch dazu bei, daß Sie im Bett aktiver werden. Und gelenkiger. Sie sind eher in der Lage, eine – gleich welche – Position einzunehmen, die für Sie selbst besonders erotisch ist. Das heißt, er muß sich nicht plagen und Sie hochstemmen, um Sie in die gewünschte Position zu bringen, wenn Sie selber kräftig und beweglich mitmachen. Sie strecken sich aus und bewegen sich im richtigen Rhythmus auf und ab, kommen seinen Stößen entgegen... Oder glauben Sie vielleicht im Ernst, die Bauchmuskelübungen bei Aerobic wären wirklich nur dazu da, um die Rückenpartie zu entlasten?

Und machen Sie sich nichts daraus, wenn Ihre Intimteile nicht so exakt den Rosenblattlippen gleichen, die Sie auf der Mittelseite des *Penthouse* zu sehen bekommen. Schauen Sie genau hin. Jede Frau hat eine andere Vulva. Ja, die Vulva wurde in vielen Variationen von den verschiedenen Künstlern in Malereien und Skulpturen feierlich dargestellt. Wenn Sie sich selbst vor den Spiegel stellen und Ihre Vulva mit diesen Abbildungen vergleichen, dann sehen Sie einfach eine andere, unverwechselbare geheimnis- und wundervolle Vulva.

Sollte es wirklich wahr sein, daß Sie angezogen viel besser aussehen als ausgezogen, dann besorgen Sie sich schöne ausgefallene Unterwäsche und Nachtgewänder, die Ihrem Busen den erwünschten Halt geben und auch sonst verhüllen, was Sie nicht gern zeigen wollen. Auch Ihr Schlafzimmer kann Sie in günstigem Licht erscheinen lassen, und Cremes, Körperbalsame, Fußpflege, Masken, Massagen mit dem Luffahandschuh, Salz oder Mandelöl helfen vor allem dadurch, daß Sie sich einfach erotischer fühlen. Selbstverständlich riechen Sie gut, Sie baden und waschen sich ordentlich. Und Sie wissen, daß sich Ihre Vagina selbst reinigt, so daß es keines übertriebenen Waschzwangs bedarf, weil ihr sauberer, natürlicher Moschusduft höchst erotisch ist.

Eine Woche Kuraufenthalt mit einer Mischung aus Super-Gymnastik und allen möglichen wunderbaren Schönheitsbehandlungen – davon träumt wohl jede Frau ab und zu als bescheidene Wiederauffrischung. Aber wem der Preis für sol-

che professionellen Aufpäppelungen zu hoch erscheint, der kann auch zu Hause unter Anleitung eines Schönheitsbuchs einiges erreichen mit all diesen Rezepten für Joghurt- und Gurkenmasken, Milchbädern, Olivenöl-Haarpackungen, Handmayonnaisen, all den verschiedenen Cremes...

Auch das Make-up fürs Bett soll hier einmal angesprochen werden. Zum einen kann man einfach das Tages-Make-up entfernen und sich dann ein neues, rosiges und taufisches Gesicht aufschminken, dazu auch hier und da auf dem Körper einen Hauch von Rouge anbringen. Einer meiner männlichen Freunde, dem die Frauen ziemlich hinterherliefen, wunderte sich einmal über eine seiner Gespielinnen, die am Tag kein oder nur sehr wenig Make-up trug, sich aber zur Nacht jedesmal in volle Kriegsbemalung stürzte. Er fand es wunderbar und war entzückt über ihre Bemühungen, seine Fantasie dadurch anzuregen, daß sie fortwährend ihr Aussehen veränderte.

Wenn Sie alles getan haben – oder sich vorgenommen haben, in Zukunft alles zu tun –, um die Anatomie, die Sie nun mal mitbekommen haben, im günstigsten Licht erscheinen zu lassen, und die Botschaft dieses Kapitels verstanden haben, dann sollten Sie jetzt ganz entspannt sein und sich in Ihrer Haut wohlfühlen.

Und jetzt ist es der Morgen danach. Er macht die Augen auf. Das sinnliche Aufleuchten ist nicht zu übersehen. Der Körper, den er vor sich sieht, hat ihm in der Nacht so viel Lust bereitet; die Frau neben ihm hat sich ihm mit solcher Intensität hingeeben, daß er gar nicht aufhören kann, zu staunen und zu genießen. Ihr Körper ist gemeint, Sie selber! Natürlich haben Sie Ihr aufregendstes Negligée in Reichweite gelegt, und Sie können es sich gleich überwerfen, um das Frühstück ans Bett zu holen. Es sei denn, er will es für Sie holen.

Sich fürs Ausziehen anziehen

Was macht *sie* so aufregend oder so brav – die Pelze, Schuhe, Handschuhe, Kostüme, Mäntel, Juwelen? Bestimmte Teile der Kleidung gelten als Symbol für sexuelle Reize. Schwarze Seidenstrümpfe mit Naht, Strapsgürtel aus Spitze, Pfennigabsätze, Knöchelstiefeletten mit Knöpfen oder Verschnürungen, spitzenbesetzte Unterröcke, hochgeschlitzte Nachtgewänder – alles erotische Versatzstücke. Andere Kleidungsstücke sind so ausgesprochen gewöhnlich, daß sie selbst den Ungeübtesten und Unsensibelsten instinktiv als unerotisch erscheinen: Wallewalle-Gewänder, mausgraue Morgenröcke, Miederhöschen, Gesundheitsschuhe, Bubikragen – ganz zu schweigen von klaffenden Reißverschlüssen und Sicherheitsnadeln, die etwas zusammenhalten und alles andere als anmachend sind.

Ich würde ja gern behaupten, Schönheit sei völlig bedeutungslos. Aber dem ist nicht so. Sicher, es gibt die ebenmäßigsten Gesichtszüge, die nur porzellanene Kälte ausstrahlen, und was nutzt der schönste Körper, wenn er eingezwängt ist in jene ordentlichen Kostüme, die zwar gut geeignet sind für ein Arbeitsessen mit dem Buchhalter, aber ohne jeden erotischen Reiz? Oder wenn ›Klamotten‹ nicht zusammenpassen, schlampig oder vulgär wirken, daß man sie nicht mal am Leib haben möchte, wenn man tot in einem Waschsalon aufgefunden werden sollte? Auch schrille Eindeutigkeit ist nicht unbedingt sexy. Ein knallenges Lamékleid, dem das halbe Oberteil fehlt, kann zwar einen Verkehrsstau verursachen, ist aber nicht halb so erotisch wie der Anblick eines gesunden, uneingeengten Körpers, der sich in tierhafter Anmut unter einem roten einteiligen, hochgeschlossenen Seidenoverall bewegt. Es kommt immer auf die Attitüde an. Eine unmodisch mollige Frau in einer sie umschmeichelnden Fransentunika, die sich bewegt, als wisse sie, daß sie sexy ist, ist sexy.

Es hat so etwas aufregend Perverses, wenn man sich an-



Gael Greene

Wie man eine Feige isst

Der Welterfolg - Das Liebesbuch "Delicious Sex"

Taschenbuch, Broschur, 208 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-453-54503-8

Heyne

Erscheinungstermin: September 2005

Schrankenlose Liebesspiele und raffinierte Stimulanzen, Sex-Massagen, Fetische und Aphrodisiaka – 1001 Tipp für die moderne Partnerschaft voller Lust und Ekstase, Abenteuer und Zärtlichkeit.

Der Aufsehen erregende Weltbestseller von Gael Greene ist ein vergnügliches Plädoyer für erotische Entdeckungsfreude, eine frivole und amüsante Schule der Sinnlichkeit.