

Yvonne Fricke & Nicole von Wagner
Da kann ja jede kommen!

Yvonne Fricke
Nicole von Wagner

DA KANN JA JEDE KOMMEN!

Was wir von zwei Ladys
über Sex lernen können

blanvalet

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns
diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand
zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

1. Auflage 2022

Copyright © 2022 by Ladylike GbR, Yvonne Fricke und Nicole von Wagner
Copyright © 2022 by Blanvalet in der Penguin Random House Verlagsgruppe
GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Angela Kuepper

Umschlaggestaltung und -motiv: www.buerosued.de

BL · Herstellung: sam

Satz: Vornehm Mediengestaltung GmbH, München

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-7645-0797-8

www.blanvalet.de

*Warnung –
am Ende dieses Buches
wirst Du Dich mehr lieben
als je zuvor.
Bist Du dazu bereit?*

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort 9

1. Kapitel Sex 13

Asexualität 16

Guter Sex – schlechter Sex 20

Sexspielzeug: Neue Lifestyleprodukte 46

Naturspielzeug: Gurke, Maiskolben, Staubsauger,
Weinflaschenhals 55

2. Kapitel Dates 61

Analog vs. digital 63

Mit oder ohne Schamhaar 89

3. Kapitel Pornos 107

Frauen lieben Gaypornos 107

Pornos nur für Frauen 134

4. Kapitel Orgasmus 143

Vaginal vs. klitoral 143

Selbstbefriedigung 149

Das fühlt sie dabei 159

Zu früh kommen 165

-
- 5. Kapitel Sexuelle Orientierung 173**
Homosexualität 174
Bisexualität 185
Pansexualität 195
- 6. Kapitel Sich anders fühlen 203**
Männer in Miniröcken 205
Frauen mit Bart 225
- 7. Kapitel Periode 243**
Menstruationsmythen 246
Hormonterror 253
Menstruationstassen, Muschi-Schwämme & Co. 259
Blutsex 278
- 8. Kapitel Liebe 295**
Wie viele große Lieben gibt es? 300
Monogamie 315
Polygamie vs. Polyamorie 323
- Unser Dankeschön an euch 333
Glossar 337
Quellen- und Literaturverzeichnis 341
Bildnachweis 347

V O R W O R T

Carola, 56, aus Ismaning: Ich hatte meinen ersten Orgasmus mit 52 Jahren.

Thorsten, 38, aus Brühl: Bin ich krank, weil Sex mich überhaupt nicht interessiert?

Anneli, 45, aus Emden: Ich habe noch nie darüber gesprochen, was ich im Bett mag, und es hat auch noch nie jemand danach gefragt!

Sex ist ein Tabuthema. Man mag es kaum glauben – in einer Gesellschaft wie der unseren, die zu den freiesten weltweit gehört, wird die Sexualität weiterhin in die Schmutzdecke gestellt. Sexualität darf sich abstrakt zeigen, als bunte, kostümierte Parade zum Christopher Street Day zum Beispiel, Sex darf im Porno vorkommen oder möglichst steril als Andeutung im Hollywoodfilm. Aber als ein Thema, das man offen ansprechen kann, weil es jeden von uns angeht, hat er (noch) keinen Platz in unserer Gesellschaft. Dabei gibt es doch kaum etwas anderes, das uns alle so sehr eint. Wir sind durch Sex entstanden, und bei jedem von uns ist Sex auf die eine oder andere Art ein Thema, sogar bei denen, die keinen Sex haben. Und trotzdem sprechen wir sehr ungern offen darüber? Warum eigentlich?

Das haben wir, Yvonne und Nicole, uns schon immer gefragt.

Denn wir zwei reden extrem gerne über das Thema, und zwar mit Vorliebe auch über die unangenehmen Details. Mit Sex angeben kann schließlich jeder! Aber sich die Wahrheit zu sagen über Flauten im Bett, heiß gelaufene Sextoys und schiefgegangene Intimfrisuren, dazu braucht es belastbare Freundschaften und ein Gegenüber, das einem alles verzeiht.

Als wir erkannten, dass wir genau das gefunden hatten, war dies nicht nur der Kickstarter für unsere mittlerweile schon viele Jahre andauernde Freundschaft. Es war auch der Beginn des wunderbaren Podcasts »Ladylike«, der mittlerweile schon ein paar Jahre alt ist.

Wir sind Radiomacherinnen, die sich mehr oder weniger mit Ende dreißig zufällig über den Weg gelaufen sind und schnell gemerkt haben: Da hat ja jemand das gleiche Lieblingsthema – Sex! Bis wir uns getraut haben, in unserem Podcast mit ganz vielen Hörerinnen und Hörern darüber zu sprechen, hat es etwas gedauert. Es geht eben dann doch nicht so schnell, jede Menge Wenn und Aber aus dem Weg zu räumen: *Können wir das bringen? Wir müssen dann in der Öffentlichkeit total viel von uns preisgeben! Muss ich auch das mit der Penisring-Panne erzählen? Werden die Leute das überhaupt hören wollen?*

Zum Glück gaben wir uns im richtigen Augenblick auf all diese Fragen – sogar die mit der Penisring-Panne – die richtige Antwort: nämlich JA. Und so können wir jetzt allen, die erst heute als Leserinnen und Leser dieses Buches zu uns stoßen und noch keinen Podcast von uns gehört haben, zurufen: Willkommen in unserer Community! Wir sind sehr viele, wir sind sehr unterschiedlich, aber wir sind offen miteinander und unterstützen uns gegenseitig. Die »Ladylike«-Familie ist über die ganze Republik verteilt. Von überall her bekommen wir seit vielen Jahren sehr herzliche, sehr offene und manchmal

auch sehr erschütternde Mails. Wir versuchen, alles zu veröffentlichen. Warum? Weil wir glauben, dass es da draußen unendlich viele Menschen mit ähnlichen Geschichten gibt. Es schenkt einfach Kraft zu wissen, ich bin nicht allein. Ich bin gar nicht so krass anders, es gibt viele von mir! Männer und Frauen, die über Jahre hinweg geschwiegen haben, aber jetzt keine Lust mehr haben, ihre Sexualität wie einen Makel zu verstecken.

Klar bewerten wir auch. Aber wir lassen uns auch bewerten. Eine von uns steht auf Männer, ist verheiratet und hat zwei Kinder. Die andere steht auf Frauen und hat eine sehr bewegte Sexvergangenheit.

NICOLE: Zum Glück bin ich die, die auf Männer steht, und nicht die, die in ihrer bewegten Sexvergangenheit dafür gesorgt hat, dass bei einem Sechser ihr ganzes Bett zusammenbricht.

YVONNE: Dein Ernst, gleich am Anfang des Buches musst du diese Geschichte auspacken. Was sollen die Leserinnen und Leser jetzt von mir denken?

NICOLE: Na ja, dass du eben ein frauenverschlingender Nimmersatt mit Übergewicht bist.

YVONNE: Vielen Dank, liebe Freundin, ich werde glücklicherweise noch genügend Gelegenheiten in diesem Buch haben, deine sexuellen Geheimnisse zu lüften.

Sie lesen schon, wir lieben es, sehr direkt miteinander zu kommunizieren, und werden in diesem Buch immer wieder

in einen kurzen Schlagabtausch wechseln, damit Sie uns und unsere Vorlieben noch besser kennenlernen. Wir sind nicht immer einer Meinung, aber es ist Platz für alle Meinungen unserer Community. Uns schreiben Teenager, die das erste Mal verliebt sind, Menschen, die mit 40 noch Jungfrau oder Jungmann sind, Männer, die sich im Rentenalter befinden und gerade erst entdeckt haben, dass sie eigentlich eine Frau sind, Professoren mit Frau und Kind, die seit ihrer Jugend heiße Dates auf dem Schwulenstrich suchen, Swingerpärchen, Singles, Asexuelle. Es gibt kaum eine Geschichte, die wir nicht gehört haben, und es ehrt uns jedes Mal, dass all diese Menschen Vertrauen in uns haben und uns ihr Geheimnis preisgeben, um es endlich loszuwerden und sich ein bisschen freier zu fühlen.

Dieses Buch ist nach unserem Podcast der nächste Schritt. Mit der Erlaubnis und dem Auftrag aller, die hier vorkommen, wollen wir erzählen, was dieses Land bewegt, erregt und abturnt. Und wir werden dabei so ehrlich sein wie immer. Also lasst das Buch nicht herumliegen, wenn ihr kleine Kinder im Haus habt, es sei denn, ihr seid bereit für interessante Aufklärungsgespräche à la: »Mami, was ist eigentlich ein Rudelbums?«

Los geht's.

1 . K A P I T E L

Sex

Sex (lat. *Sexus*, »Geschlecht«). Über was reden wir? Im Wörterbuch steht dazu ziemlich nüchtern: Sex ist die Ausübung von Sexualität. In den Mails aus unserer Community steht das, was Sex wirklich bedeutet. Was uns antreibt und abstößt, was uns gierig und geil macht und was uns peinlich berührt. Wir lassen daher unsere Community zu Wort kommen mit all ihren Erfahrungen und unglaublich ehrlichen Schilderungen:

Corinna (51) aus Brandenburg/Havel: Mein Mann schläft nicht mehr mit mir. Ich gebe mir die Schuld dafür. Eine Zeit lang war ich lustlos. Er hat dann regelrecht gebettelt und wurde von mir immer wieder abgewiesen. Jetzt fragt er nie mehr und berührt mich auch nicht mehr. Darunter leide ich.

Adeline (22) aus Berlin: Leute, ich bin so krass verliebt. Und zwar in meine beste Freundin. Also ehemals beste Freundin – jetzt feste Freundin! Letzte Woche hatte ich den Mut, es ihr zu gestehen, und es ist fantastisch. Wir sind seitdem gar nicht mehr aus der Kiste gekommen! Danke fürs Mutmachen.

Jens (48) aus Remagen: Meine Frau und ich sind glücklich. Wir haben regelmäßig (einmal die Woche) Sex. Ich liebe sie. Wir kennen uns seit 22 Jahren, aber sie kann nur kommen, wenn ich sie mit der Hand befriedige. Ist das normal?

Jolanda (32) aus Wismar: Mein Mann und ich träumen von einem Dreier mit einer anderen Frau. Bisher hält uns Folgendes davon ab: Mein Mann hat eine körperliche Behinderung (die ich jetzt mal nicht genauer benenne – Wismar ist klein!), und wir fragen uns, ob man so was in einem Vorgespräch thematisieren muss, damit die Frau nicht überrumpelt ist?!

Manuela (37) aus Wetzlar: Ich wurde sehr streng erzogen und habe mich in meiner Jugend nicht getraut, mich untenrum selbst zu berühren. Erst mein jetziger Ehemann hat mich dazu ermutigt. Heute befriedige ich mich regelmäßig selbst, vor allem, wenn ich auf der Arbeit viel Stress habe. Mein Mann findet das nicht nur gut, sondern auch sehr sexy, wenn ich ihm davon berichte. Wenn wir miteinander schlafen, fragt er mich danach, und ich erzähle ihm dann ganz genau, wie ich es getan habe.

Osman (37) aus Berlin: Ladys, ich lebe in Berlin und bin Arzt. Das Krankenhaus sage ich mal lieber nicht, aber weil ihr neulich darüber sprach, was Menschen alles für ihre sexuelle Befriedigung ge- und missbrauchen, hier eine kurze Zusammenfassung meiner letzten Wochenenddienste: zweimal Plastikflasche, einmal Liebeskugeln, einmal der Klassiker Zucchini und – Premiere – eine kleine lackierte Buddha-Figur aus Holz. All das habe ich im weitesten Sinne aus dem Darm von Patienten entfernt. Sie hatten es sich jeweils über den After zur sexuellen Stimulation eingeführt und dann die Kontrolle darüber verlo-

ren. Ein Kollege von mir hat neulich eine kleine zylindrische Metalldose für Espresso zurückgeholt. Fast alle Ärzte kennen das aus ihren Diensten. Es gibt nichts, was Menschen sich nicht einführen. Eigentlich müsste man die Röntgenbilder sammeln und ein Buch damit rausgeben. Manchmal weiß man gar nicht, ob man entsetzt sein soll oder sich totlachen. Natürlich bleiben wir immer ernst, denn die Patienten kommen ja auch erst, wenn sie zu Hause schon alles versucht haben, um diese Dinge alleine wieder herauszubekommen. Sie schämen sich und fühlen sich schlecht, da muss man sie nicht noch auslachen. Trotzdem fragen wir uns immer wieder: Wieso eigentlich? Was ist an einem Maiskolben, einer Flasche, einem Kerzenständer besser als an einem stinknormalen Sextoy?

YVONNE: Okay, okay, sortieren wir das Thema Sex. Diese Frage will tatsächlich beantwortet werden, aber fangen wir mal ganz vorne an. Die meisten Menschen haben Sex. Einige sehr viel, andere sehr wenig. Manche mit ständig wechselnden Partnern, andere mit einem einzigen Menschen ihr ganzes Leben lang, und wieder andere tun es ausschließlich mit sich selbst. Aber es gibt auch Ausnahmen. Einige wenige Menschen sind aus medizinischen Gründen ohne Trieb, andere zählen zu der etwas größeren Gruppe der sogenannten Asexuellen, die kein Verlangen nach Sex spüren, aber trotzdem manchmal welchen haben.

NICOLE: Zum Beispiel, um Kinder zu bekommen, oder aber, weil sie einem bestimmten gesellschaftlichen Druck nachgeben. Im April 2021 fand der erste internationale »Aktionstag der Asexualität« statt, der für Aufmerksamkeit rund um dieses Thema sorgen

sollte. Vielleicht gibt es ja bald Wissenschaftler, die sich dahinterklemmen und Genaueres herausfinden.

YVONNE: Ich finde das immer schwer vorstellbar, dass man so gar keine Lust verspürt! Nie geil wird, nicht, wenn man verliebt ist, nicht, wenn man einen Porno schaut, nicht, wenn einer oder eine nackt neben dir liegt.

NICOLE: Ich bin verheiratet, ich kann mir das total gut vorstellen!

ASEXUALITÄT

Exakte Zahlen darüber, wie viele Menschen keinen natürlichen Trieb haben, existieren noch nicht. Die Wissenschaft steht hier noch am Anfang ihrer Forschungen. Aber klar ist auch, diese Menschen befinden sich oft in ihrem Leben in der Situation, sich dafür verteidigen zu müssen, dass sie keinen Sex wollen. Denn der Geschlechtstrieb wird in unserer Gesellschaft stets als natürlich vorhanden vorausgesetzt. Keinen Sex zu haben, wird ebenso tabuisiert, wie ausgefallenen oder nicht der Norm entsprechenden Sex zu haben.

Sandra (46) aus Stuttgart: Könntet ihr bitte auch mal darüber reden, dass nicht jeder Mensch Sex will? Ich zum Beispiel will keinen Sex. Das wollte ich noch nie. Trotzdem habe ich es immer wieder versucht. Ich hatte den ersten Sex mit 15 Jahren mit einem Klassenkameraden. Ich war verliebt in ihn, aber ich war nicht »scharf« auf ihn. Beim Sex habe ich überhaupt nichts gespürt, und ich erinnere mich daran, dass es mir irgendwie merkwürdig

vorkam, dass er dieses Erlebnis so unglaublich fand. Ich habe damals so getan, als hätte ich es auch ganz toll gefunden, und habe mir selbst gesagt: »Das war nur, weil du noch jung bist – das wird besser.« Wurde es aber nicht. Ich habe seitdem mit neun Männern geschlafen und es einmal im Studium sogar mit einer Frau versucht, weil ich gehofft hatte, dann endlich würde der Funke überspringen. Das ist aber nicht passiert. Ich habe noch nie mit jemandem darüber gesprochen, weil ich immer das Gefühl hatte, das ist ein echt schlimmer Makel. Alle um mich herum haben Sex. Am Anfang (also etwa in den Jahren zwischen 15 und 20) haben sich meine Gedanken auch nur darum gedreht: Warum fühle ich nichts? Warum finde ich Sex nicht so geil wie alle anderen? Ist das mein Fehler, mache ich etwas verkehrt?

Im Laufe meines Erwachsenenlebens hat sich aber ein anderes Problem aufgetan: Männer fordern in Zeiten der Emanzipation weibliche Befriedigung ein. Sie wollen, dass du Spaß im Bett hast und natürlich einen Orgasmus. Wisst ihr, nur weil ich keinen Spaß am Sex habe, kann ich mich trotzdem verlieben, und zwar heftig. Mit allem Drum und Dran. Verliebte Menschen haben Sex. Jeder Mann glaubt zwangsläufig, dass du ihn eigentlich gar nicht willst, wenn du nicht mit ihm schläfst, oder wenn du immer ganz trocken bist, wenn du es tust und dann keinen Orgasmus hast. Männer leiden darunter, mit so einer Frau zusammen zu sein, und du kannst ihnen so viel Liebe geben, wie du willst – wenn du keinen Orgasmus hast oder kein Interesse an Sex, fühlen sie sich nicht bestätigt. Ich möchte deshalb keine Beziehung mehr. Das alles, diese Erklärungen, Versteckspiele, Diskussionen, das macht mich fertig und traurig, und ich denke manchmal, dass ich vereinsame. Niemand weiß, wie es um mich steht, ich belüge alle Menschen in meiner Umgebung. Wenn Kollegen schon mal Bemerkungen machen in die Richtung,

dass sie am Wochenende ihren Mann verführen oder so, dann lache ich mit und tue so, als wüsste ich ganz genau, worüber sie reden. Aber ich weiß es nicht. Ich erfinde Dates mit Männern, damit ich nicht allzu »komisch« wirke, und tue so, als wäre da was gelaufen. Tue so, als wäre ich ein normaler Single, der einfach nicht den Richtigen findet.

In Wahrheit ist es so, wenn ich mal einen Mann kennenlernen, den ich mag, stehe ich vor der Wahl: Stoße ich ihn vor den Kopf und sage, dass ich keinen Sex will, oder lüge ich ihn an, nutze Gleitcreme und tue so, als hätte ich einen Orgasmus und meinen Spaß gehabt? In keinem der beiden Fälle hätte ich eine realistische Chance auf eine vernünftige Beziehung! Bitte macht das auch Mal zum Thema. So etwas ist sehr belastend!

YVONNE: Absolut! Leider ist es ja so, dass der Sexualtrieb eigentlich immer als vorhanden vorausgesetzt wird. Deshalb wirkt es auf die allermeisten tatsächlich merkwürdig, wenn Menschen ihn nicht haben. Gar keine Lust zu haben, ist weiterhin ein Tabu.

NICOLE: Und es ist auch wichtig zu wissen, dass es da in unserer Gesellschaft eine noch nicht erforschte Menge an Menschen gibt, denen es so geht wie Sandra. Lustige sexuelle Anspielungen über bevorstehenden Wochenendsex im Kollegenkreis können für solche Menschen natürlich total verletzend sein.

Asexualität ist ein Begriff, der nur schwammig definiert ist, und es gibt Menschen in unserer Community, die sich zwar so fühlen, diese Kategorisierung aber ablehnen. Es handelt sich bei der Asexualität um ein Spektrum, eine Ausdrucksform der

Sexualität, nicht um eine Störung oder Krankheit, daher gibt es auch keine Therapien. Wichtig für Betroffene ist aber Folgendes: Sucht euch Gleichgesinnte. Es gibt auch in Deutschland einige Vereine, die Kontakte und Hilfe anbieten. Nicht jeder, der keinen ausgeprägten Trieb hat, braucht oder möchte Hilfe. Aber wer, wie Sandra, dadurch sehr belastet ist, fürchtet zu vereinsamen und sollte sich dringend beraten lassen. Sämtliche psychologischen Anlaufstellen können behilflich sein. Jede Stadt hat kostenlose Krisenangebote, jede Kirche eine Anlaufstelle, wo geschulte Berater und Therapeuten sofort Unterstützung anbieten. Wir haben für unsere Community Kontakt mit AktivistA aufgenommen. Dieser Verein wurde für Menschen gegründet, die sich als asexuell empfinden, und organisiert regelmäßige Treffen. AktivistA hat uns als weiteren Ansprechpartner vor allem das AVEN-Forum empfohlen.

Eine weitere Ausdrucksform der Sexualität ist die sogenannte Demisexualität. Demi ist französisch und bedeutet »halb«. Diese Menschen geben an, dass sie nur bei ausgesprochener Nähe und Vertrauen zu einer bestimmten Person sexuelles Verlangen empfinden können. One-Night-Stands oder rein sexuelle Beziehungen sind für sie nahezu unmöglich.

YVONNE: Geht mir genauso!

NICOLE: Klar, nur mit dem Unterschied, dass du ausgesprochene Nähe und Vertrauen zu nahezu jeder Frau empfunden hast, die während des Studiums deinen Weg gekreuzt hat!

YVONNE: Da musste ich mich ausprobieren. Aber heutzutage will ich nur noch mit Menschen schlafen, die ich liebe.

NICOLE: Menschen? Mehrzahl? Ehrlich? Wenn das deine Freundin liest, wirst du nie wieder mit jemandem schlafen!

YVONNE: Wahrscheinlich wahr! Okay, das waren Asexualität und Demisexualität. Lass uns mal zum Gegenteil kommen und darüber reden, was die breite Masse der Deutschen im Bett treibt oder eben nicht treibt.

NICOLE: Ich habe mal gelesen, dass etwa die Hälfte aller deutschen Paare nur etwa dreimal im Monat Sex hat. Und das, obwohl die Leute immer behaupten, dass sie es ständig tun!

YVONNE: Also, ich muss zugeben, dass mich das etwas beruhigt. Ich finde auch, wenn es echt stressig im Alltag wird, dann fällt der Sex manchmal etwas hintenüber, auch wenn man es eigentlich tun will. Gut. Wir halten fest: Viele tun es seltener, als sie vorgeben. Aber *wie* tun es die Deutschen?

GUTER SEX – SCHLECHTER SEX

Die meisten Umfragen der letzten Jahre liefern ähnliche Ergebnisse. Die Deutschen wünschen sich fünf Mal wöchentlich Sex, und zwar für jeweils etwa 30 Minuten. Das empfindet eine Mehrheit der Befragten als ideal. Die Realität sieht anders aus. Die meisten haben deutlich seltener, nämlich nur etwa fünf Mal im Monat Sex, und das für je drei bis dreizehn Minuten. Es gibt auch Umfragen, wonach etwa die Hälfte aller deutschen Paare sogar nur etwa dreimal im Monat Sex hat.

Eine weitere Kluft zwischen Anspruch und Realität tut sich bei der Art und Weise auf, wie wir Deutschen es treiben. Etwa 30 Prozent der Deutschen haben mehrheitlich Sex in der Missionarsstellung, auch ventro-ventrale Kopulation genannt. Nur sehr wenige Säugetiere paaren sich von Gesicht zu Gesicht. Der Mensch tut es, und zwar sowohl heterosexuelle als auch homosexuelle Paare, und das, obwohl der Missionarsstellung ein extrem schlechter Ruf vorausseilt: langweilig, einfalllos, total von gestern, Blümchensex, Alte-Leute-Sex und was es nicht sonst noch alles für Verunglimpfungen gibt.

NICOLE: Das ist fies. Ich mag die Missionarsstellung. Es ist einfach unglaublich gemütlich, auf dem Rücken zu liegen ...

YVONNE: ... und es sich besorgen zu lassen!

NICOLE: Machen Frau + Frau das auch? Über homosexuelle Männer habe ich oft gehört, dass die Missionarsstellung genauso gang und gäbe ist und der Part, der penetriert, oben ist, aber bei zwei Frauen?

YVONNE: Wann wirst du endlich lernen, dass zwei Frauen das gleiche Spektrum an Sexualpraktiken offensteht wie heterosexuellen Frauen? Wir können *alles*, und zwar mit Fingern, Zungen, Lippen, Brüsten, Kitzlern, Umschnall-Penissen ...

NICOLE: Ist ja gut! Also bist du auch ein Fan der Missionarsstellung?

YVONNE: Total. Ich liebe sie!

NICOLE: Ich auch. Man ist sich nah und kann dem anderen ins Gesicht gucken, wenn er zum Höhepunkt kommt, das ist ein riesengroßer Vorteil. Viele Frauen kommen ja auch ganz gut in dieser Stellung. Der Venushügel des Mannes ist in der Nähe, man kann die Klitoris von innen *und* außen oder, besser gesagt, von vorne und hinten bearbeiten. Das hilft.

YVONNE: Und der, der oben ist, macht die ganze Arbeit! Wie kann man so was nicht gut finden?

Aus unserer Community sind es vor allem heterosexuelle Männer ab 40, die sich über fantasielosen Sex beklagen. Sie wünschen sich eine aktive Partnerin, die ihre sexuellen Wünsche formuliert und tätig wird. Obwohl jeder dritte Deutsche überwiegend in der Missionarstellung Sex hat, wünschen sich diese Männer von ihren Partnerinnen mehr Oralsex, ausgefallene Sexstellungen und sehr häufig auch Sex an ungewöhnlichen Orten.

Gerhard (57) aus Pforzheim: Ich liebe meine Partnerin. Wir kennen uns seit der Ausbildung und haben immer noch Freude aneinander. Allerdings wünsche ich mir, dass sie sexuell wieder etwas aktiver und interessierter wird, so wie früher. Da hat sie mich oft überrascht. Heute tun wir es eigentlich oft nach Schema F. Das dauert fünf Minuten, danach nimmt sie sich ein Buch und ich das Handy. Ich wünsche mir aber, dass ich sie wieder in der Dusche nehme oder sie mich einfach mal nachts damit weckt, dass sie mich oral befriedigt. Früher haben wir es auch mal auf

dem Sofa getan oder auf dem Tisch. Ein Kollege von mir geht mit seiner Frau regelmäßig in den Swingerclub. Wenn er mir manchmal erzählt, was da abgeht, denke ich, dass ich das auch gerne hätte. Seine Frau ist mittlerweile weniger aktiv als er, sie trinkt dann lieber ein Glas Sekt am Tresen, während er andere Frauen vögelt. Für beide ist das in Ordnung, und es klingt für mich so, als wären sie sehr glücklich damit! Das muss es ja gar nicht mal unbedingt sein, aber ich würde gerne wieder etwas mehr Aufregung spüren. Indem wir Neues ausprobieren, zum Beispiel Spielzeuge nutzen, uns fesseln oder auch einmal Analverkehr haben.

Zu den Spielzeugen kommen wir später in diesem Kapitel. Der Wunsch danach ist bei vielen Menschen groß, und viele nutzen auch bereits Sextoys. Aber zurück zu den sexuellen Wünschen und Wahrheiten. Während vor allem Männer ab 40 ihr Sexleben verbessern möchten, hören wir von jüngeren Hörern und Hörerinnen oft, dass sie bereits sehr viel ausprobieren, dabei aber oft merken, dass Sex nicht unbedingt besser wird, je abgefahrener er ist.

YVONNE: Ja, das ist echt spannend. Ich war in den Neunzigern kurz nach der Wende im Osten echt so was wie ein Freak – eine lesbische junge Frau, die dazu steht. Das gab es fast gar nicht. Ich hatte kaum Vorbilder oder Gleichgesinnte. Und heutzutage?

NICOLE: Da schreiben uns schon die Teenager, dass sie sich ohne Scheu in ihrer sexuellen Orientierung ausprobieren. Dass Mädchen mit Mädchen knutschen, ist mittlerweile so normal, wie ein Brot zu essen.

YVONNE: Und dabei bleibt es ja nicht. Auch unsere ganz jungen Hörer schreiben uns, dass sie alle möglichen sexuellen Praktiken ausprobieren, um herauszufinden, was sie mögen, darunter auch kinky Stuff, Rollen- und Fesselspiele, Lack, Leder. Alle möglichen Fantasien werden ausprobiert, und wenn es Spaß macht, auch öfter ausgelebt. Das finde ich beeindruckend. Man braucht ja auch ein gewisses Selbstbewusstsein, um solche Wünsche bei potenziellen Partnern und Partnerinnen anzubringen.

NICOLE: In dem Alter hätte ich mich nicht mal getraut zu fragen, ob ich mich mal umdrehen darf!

YVONNE: Süß!

Wir raten immer allen, die sich an uns wenden: Probiert euch aus. Schämt euch für nichts, seid kreativ, aber hört am Ende auf euer Bauchgefühl. Wenn ihr gemeinsam mit eurem Partner, eurer Partnerin feststellt, dass ihr durchschnittlichen Sex mögt, alle beide dabei gut kommen könnt und glücklich damit seid, muss euch das nicht unangenehm sein. Sex ist kein Leistungssport. Niemand erwartet eine Performance wie im Porno. Sex sollte ausgeglichen und glücklich machen. Nichts anderes zählt.

Andersherum, wenn ihr unglücklich seid mit dem, was zwischen euch und dem Partner los ist, dann redet miteinander. Was könnt ihr tun, um einen Kompromiss zu finden, mit dem beide glücklich sind und der euch als Paar weiterbringt? Sprecht über Ziele, aber verabredet auch Zwischenschritte, um auf dem Weg immer wieder überprüfen zu können, wie gut es läuft. Und damit kommen wir zu der dritten großen Gruppe,

die sich an uns wendet. Wir hatten die jungen Leute, die sehr viel ausprobieren, wir hatten die Männer ab 40, die sich oft mehr im Bett wünschen, und es gibt die Frauen ab 35, die uns schreiben, dass ihnen die Lust abhandengekommen ist und sie hart darum kämpfen, ihre Beziehungen aufrechtzuerhalten.

Corinna (39) aus Erfurt: Mein Mann und ich versuchen uns gerade wiederzufinden. Wir hatten harte Jahre als Ehepaar. Wir sind früh Eltern geworden, hatten unsere Jobs, haben ein Haus gebaut und uns irgendwie dabei verloren. In den letzten Jahren haben wir viel organisiert. Ich würde sagen: Wir sind ein super Team, aber kein super Paar mehr. Wenn wir Zeit für uns haben, dann sitzen wir vor dem Fernseher oder lesen oder spielen auf den Handys. Im Bett herrscht Flaute, oder wie mein Mann neulich ziemlich fies bemerkte: Weihnachten ist öfter! Vor fast zwei Wochen habe ich ihn beim Onanieren in der Dusche erwischt. Er hat mich erst gar nicht bemerkt, dann war er geschockt. Ich war so sauer auf ihn und fühlte mich irgendwie auch betrogen, wie er dastand, total aufgegeilt und an sich herumreibend. Wir haben uns dann tagelang darüber gestritten und uns irgendwann gesagt: Wir müssen etwas ändern. Entweder wir gehen in die Eheberatung, oder wir versuchen, selbst das Ruder rumzureißen. Wir haben uns für Letzteres entschieden. Das ist nicht leicht. Ich versuche, mich zu überwinden, mit ihm zu schlafen, wenn er will. Das war sogar einmal sehr schön, ein anderes Mal habe ich nur gedacht: Mensch, werd fertig! Ich gebe mir Mühe, ihn nicht sofort anzumeckern, wenn er nach Hause kommt, und rede wieder mehr mit ihm, vielleicht auch mal Karten spielen statt Fernsehen, aber ich bin mir nicht sicher, ob das klappt. Im Moment spüre ich da noch kein Feuer, noch nicht einmal Glut.

Soll ich trotzdem weiter durchhalten? Kann das Gefühl zurückkommen?

Die ewige Frage! Viele Paare kommen irgendwann an diesen Punkt. Keine leichte Situation. Eine überwiegende Mehrheit versucht es, wie Corinna und ihr Mann, ohne professionelle Hilfe. Das kann viel Kraft fordern. Wichtig ist bei diesen Versuchen aber immer: Derjenige, der nicht so sehr am Sex interessiert ist, muss einen guten Mittelweg für sich suchen. Es gilt einerseits, den Weg zurück zu mehr Partnerschaftlichkeit und einem besseren Sexleben zu finden, andererseits muss man auch ganz deutlich sagen, dass es nicht gut ist, seine eigenen Grenzen immer wieder zu verschieben. Wenn man etwas nicht möchte, dann darf man sich dazu nicht wiederholt zwingen. Die Frage ist: Ist man nur zu faul zum Vögeln? Dann sollte man sich ab und zu überwinden, denn damit kommt auch die Lust zurück. Oder empfindet man Ekel und Ablehnung? Dann muss man herausfinden, warum das so ist, und sollte sich nicht permanent zum Sex zwingen. Dadurch wird es nicht besser, sondern man zerstört im schlimmsten Fall das letzte bisschen Vertrauen und Zuneigung.

YVONNE: Ich möchte dazu aber auch sagen, dass ich es total positiv finde, wenn ein Paar sich nicht weiterhin hängen lässt, bis es vor Langeweile nebeneinander stirbt, sondern etwas tut. Klar, das, was Corinna beschreibt, klingt hart, und es kann auch sein, dass all diese Versuche zum Scheitern verurteilt sind, aber es überhaupt zu probieren, finde ich mutig und großartig!

NICOLE: Diese Geschichten hören wir ja oft. Zwei Menschen, die sich mal nah waren, aber einander über die Jahre immer fremder geworden sind. Ist kein leichter Weg zurück und hat viel damit zu tun, eigene Vorbehalte, Ängste, übergroße Egos zu überwinden. Neulich erreichte uns zum Thema »Flaute im Bett überwinden« diese Frage:

Amelie (48) aus der Nähe von Köln: Ladys, ich habe eine wichtige Frage: Wie sage ich meinem Mann am besten, dass ich Sex will? Oder wie zeige ich es ihm? Ihr denkt jetzt vermutlich: Die spinnt! Aber es ist so. Unser Sexleben ist über die Jahre ganz schön eingeschlafen. Mittlerweile habe ich Angst, dass wir uns deshalb trennen könnten oder er mich betrügt. Deshalb möchte ich zurück zu mehr Sex, so wie früher, aber ich weiß nicht, wie ich das anstellen soll. Mein Mann hat nach jahrelangen Zurückweisungen durch mich schon vor langer Zeit aufgehört, danach zu fragen. Wenn ich ihn jetzt umarme, dann umarmt er mich zurück, gibt mir einen Schmatzer auf die Stirn und schiebt mich zur Seite. Wenn ich ihm im Bett über den Arm streichele, dreht er sich um. Einmal habe ich gefragt: Hast du Lust? Da hat er zurückgefragt: Auf was? Na, das war mir dann auch zu blöd, und ich bin Fernsehen gegangen. Was soll ich bloß tun? Ist es vielleicht schon zu spät?

YVONNE: Kann sein. Vielleicht hat er sich längst umorientiert, jemand anderen kennengelernt und sagt es dir nicht, um eure Ehe nicht zu gefährden.

NICOLE: Aber vielleicht gibt es auch noch eine Chance. Komm schon, Yvonne, sonst bist du auch nicht so pessimistisch! Amelie, wir raten allen unseren Hörerinnen und

Hörern – und es gibt unendlich viele mit diesen Sorgen –, erst einmal nicht aufzugeben und wesentlich deutlicher zu werden. Klar, das ist auch eine Überwindung nach so langer Zeit, aber es kann sein, dass dein Mut belohnt wird.

YVONNE: Nicole hat recht. Eine Umarmung, ein Streicheln über den Arm – sorry, da muss ich mal deinen Mann in Schutz nehmen, das empfindet niemand außerhalb eines Klosters als Anmache. Da musst du schon etwas mehr Gas geben. Umarme ihn und streichle über seinen Hintern. Drück dich an ihn ...

NICOLE: Wenn er dir einen Kuss auf die Stirn drückt, nimm sein Gesicht und küss ihn auf den Mund. Flüstere ihm ins Ohr!

YVONNE: »Schlaf mit mir!«

NICOLE: Und wenn er dann nicht reagiert, stellst du ihn zur Rede und machst ihm die Hölle heiß!

YVONNE: Man merkt, dass du schon lange verheiratet bist.

NICOLE: Stimmt! Viele Frauen haben Phasen, in denen sie weniger Sex wollen. Klar wird so was in Beziehungen zum Problem. Trotzdem will ich auch wieder Mut machen: Das ist ein verbreitetes Problem. Unendlich viele Paare kämpfen damit. Ihr seid nicht allein! Neulich habe ich gelesen, dass amerikanische Forscher davon ausgehen, dass jede zweite Frau zwischen 18 und 59 Jahren Libido-Störungen hat, die dazu führen, dass sie phasenweise keine Lust hat.

YVONNE: Das deckt sich ja auch mit den Mails aus der »Ladylike«-Community.

Judith (39) aus Hamburg: Ich bin seit 17 Jahren mit meiner Frau zusammen und liebe sie. Trotzdem schlafen wir nur noch sehr, sehr selten miteinander. Irgendwie ist die Lust einfach gegangen, und wir sind jetzt eher Freundinnen, die zusammenleben, gemeinsame Konten haben und sich ab und zu küssen. Manchmal liege ich nachts wach und bekomme Lust, aber ich denke, wenn ich rübergreifen würde zu ihr, dann würde eine komische Situation entstehen. Also lasse ich das lieber.

Christian (56) aus Lübeck: Meine Frau lässt mich regelrecht betteln. Ich tue das, weil ich unbedingt Sex haben möchte. Ich liebe sie und will mit ihr schlafen. Sie sagt, dass sie mich auch liebt, aber dass sie eben weniger Lust hat als ich. Wenn sie sich dann mal herablässt, es zu tun, komme ich mir vor, als wäre das ein Almosen. Das ist ein Scheißgefühl, und ich nehme mir immer wieder vor, sie nicht mehr nach Sex zu fragen und sie auch mal drum bitten zu lassen. Aber von ihr kommt gar nichts mehr. Ich denke, wenn ich nicht immer wieder nachhaken würde, hätten wir alle acht Wochen mal Sex.

Agnieszka (43) aus der Nähe von Berlin: Neulich habt ihr darüber gesprochen, wie man wieder Lust bekommt. Bei mir klappt das nicht. Ich habe sogar Yvones Tipp beherzigt und mit meinem Mann vereinbart, ausdrücklich keinen Sex zu haben. Aber auch die Aussicht, ihn nicht berühren zu dürfen, hat nichts in mir ausgelöst. Im Gegenteil, es war sogar total schön und entspannt, dass mein Mann für eine Weile nicht Donnerstag, Freitag, Samstag, Sonntag nachgefragt hat, ob wir nicht doch

Sex haben sollten. Das klingt jetzt lustig. Aber eigentlich mache ich mir Gedanken, ob die Beziehung nicht vorbei ist. Wenn ich mich selber berühre, komme ich total schnell, aber ich kann mich kaum noch aufraffen, mit meinem Mann zu schlafen, und je seltener wir es tun, umso schwieriger wird jedes Mal.

Sexuelle Appetenzstörung lautet der Fachbegriff für das, was viele beschreiben, auch bekannt als Hypoactive Sexual Desire Disorder (HSDD). Es bedeutet Mangel oder Abnahme sexuellen Verlangens. Das kommt bei Männern und Frauen vor, wurde aber jahrzehntelang nur Frauen zugesprochen. Ein schwerer gesellschaftlicher und wissenschaftlicher Fehler. Abnehmende (und auch wiederkehrende) Lust kann bei beiden Geschlechtern hormonell bedingt sein. Bei Frauen zum Beispiel nach Geburten oder wenn die Wechseljahre anstehen. Bei beiden Geschlechtern können aber auch Stress, Angst und Druck die Lust killen. Wichtig ist: Es gibt Wege zurück.

Der Gang zum Arzt: Wenn die Lust geht, muss festgestellt werden, woran das liegt. Ist man sich eigentlich sicher, den anderen zu lieben und auch wieder begehren zu wollen, dann sollte ein Arzt abklären, ob körperlich so weit alles in Ordnung ist. Das gilt für beide Geschlechter. Wenn eine Frau zum Beispiel nicht nur keine Lust hat, sondern außerdem noch trocken ist oder gar Schmerzen beim Sex hat, dann ab zum Arzt!

Paartherapie: Klingt erst einmal abschreckend, kann aber viele Risse in einer Beziehung kitten und der Liebe eine neue Richtung geben. Gerade in Situationen, in denen man immer wieder in die gleiche Spirale aus Vorwurf und Verteidigung rutscht, kann es hilfreich sein, wenn jemand das von außen durchbricht.

Verabredeter Sex: Klingt wahnsinnig technisch und unromantisch, kann aber helfen, sich nicht komplett zu verlieren. Nicht vergessen: Das ist ein Problem für beide Partner, da muss man gemeinsam durch. Wenn Sex ein Termin ist, den man ausgemacht hat, gewöhnt man sich zumindest wieder daran. Der »geplante Wiedereinstieg« in ein gemeinsames Sexleben nach längerer Abstinenz ist unbestritten schwierig. Misstrauen, Unsicherheit und alte Verletzungen aus etlichen Streitereien um das Thema Sex sind hohe Hürden. Aber es ist wichtig, sie zu überwinden, um sich einander wieder anzunähern.

Achtung: Wenn Sex für einen der Partner mit großer Abneigung und Ekel verbunden ist, macht es keinen Sinn, sich dazu zu zwingen. Das muss vorab besprochen werden.

Neue Sexpraktiken: Einmal im Monat muss etwas Neues ausprobiert werden. Augen verbinden, fesseln, Eiswürfel, Kerzenwachs, Badewanne, Dusche, Garten. Schon mal was von Japan Bondage gehört? Beim »Shibari« geht es darum, den anderen besonders »schön« zu fesseln, sodass zum Beispiel der Busen oder die Pobacken in Szene gesetzt werden. Man schnürt aus dem anderen ein sexy Paketchen. Seid kreativ. Gemeinsame neue Erlebnisse schweißen wieder zusammen.

Rollenspiele: Raus aus dem, was gewohnt und vielleicht auch längst für beide langweilig geworden ist. Rollenspiele können zu Beginn ein bisschen peinlich sein. Das macht nichts. Ihr könnt gemeinsam darüber lachen und es ein anderes Mal wieder probieren. Im besten Fall lösen Rollenspiele ein ähnliches Gefühl aus, wie man es bei ersten Begegnungen mit einem möglichen Partner hat. Der altbekannte Partner, der eine andere Rolle spielt, kommt uns neu und unbekannt vor. Das kann einen hohen Reiz haben und wieder Spannung brin-

gen. Sprecht dafür über eure Fantasien. Sex mit einem Fremden oder verbotener Sex – im Rollenspiel darf alles ausgelebt werden.

Reden, reden, reden: Klar ist: Kein Paar dieser Welt bleibt 40 Jahre lang so spitz aufeinander wie zu Anfang. Der Hormonrausch der ersten Wochen lässt nach, der Alltag zieht ein, und die Lust pendelt sich auf einem anderen Niveau ein. Trotzdem helfen Nähe und Vertrauen dabei, eine gute Beziehung aufrechtzuerhalten. Zu wissen, was den anderen bewegt, was ihn begeistert und berührt, sorgt dafür, dass man ihn nicht aus den Augen und schlussendlich auch nicht aus dem Herzen verliert. Sex miteinander zu haben, ist am Ende auch die gegenseitige Versicherung des Vertrauens. Ohne Ehrlichkeit ist das kaum herstellbar.

Wichtig für den Hinterkopf bei all diesen Überlegungen: Überprüft Anspruch und Realität. Nahezu jeder zweite Deutsche, egal welcher sexuellen Orientierung, ist unzufrieden mit seinem Sexleben. Anspruch und Realität liegen oft zu weit auseinander. Setzt euch daher unbedingt realistische Ziele und nehmt es euch nicht gegenseitig krumm, wenn ihr ab und zu scheitert.

Nahla (27) aus der Nähe von Hannover: Mein Freund und ich kennen uns schon aus der Schule. Wir sind zwar noch jung, aber gefühlt schon ewig ein Paar. Alle erwarten ständig, dass wir heiraten, doch wir haben ganz andere Sorgen. Wir sind mittlerweile wie Geschwister. Wir leben zusammen, verstehen uns sehr gut, aber haben kaum noch Sex. Uns beide stört das nicht, wir denken jedoch schon, dass es dazugehört, also verabreden wir uns zum Sex. Mein Freund hat vorgeschlagen, dass es an spezi-

ellen Orten sein soll, damit wir es auch wirklich tun. Wenn wir sagen: Freitagabend 22 Uhr im Bett, dann tun wir es doch nicht. Also lautet unsere Verabredung zum Beispiel: Im Auto auf dem Autobahnparkplatz oder am Ufer der Leine oder auf der Toilette im Zoo. Das ist jetzt nicht der leidenschaftlichste Sex, und wir haben auch immer etwas Angst, erwischt zu werden, aber dadurch tun wir es immerhin wieder. Und zu Hause haben wir dann noch für ein paar Tage was zu lachen.

YVONNE: Super Idee! Und auch eine schön lockere Art, mit einer Sexkrise umzugehen.

NICOLE: Ich glaube, das würde mich mittlerweile umbringen. Sex im Zoo? O Gott, wenn du da von einer Schulklasse erwischt wirst. Und diese Autobahnparkplätze sind doch voller Spanner!

YVONNE: Das kann ja auch ganz reizvoll sein! Zu wissen, man wird beobachtet ...

NICOLE: Ich kriege schon Stressflecken, wenn ich nur daran denke! Ich bleibe ein großer Fan von Sex im Bett.

YVONNE: Auf dem Rücken!

NICOLE: Warum nicht. Ein Bekannter von uns hat sich mal beim Sex an einem ungewöhnlichen Ort einen Meniskusschaden zugezogen. Das hat er ewig nicht zugegeben, weil es ihm so peinlich war. Seine Freundin hat es dann ausgeplaudert: Sie hatten es auf einer Bergwanderung bei einer Pause getan.

YVONNE: Allein das ist schon stark. Wenn ich wandere, dann bin ich ja allein deshalb am Limit. Da denke ich doch nicht noch an Sex.

NICOLE: Na, die beiden hatten wohl ein sehr schönes, uneinsehbares Plätzchen gefunden, die Sonne schien, die Bienen summten. Da haben sie es halt getan, sie vor ihm kniend, er hinten, und plötzlich muss er schreiend zusammengebrochen sein. Da war ihm die Kniescheibe rausgeflogen plus irgendwas am Meniskus, und er lag mit schmerzverzerrtem Gesicht und runtergelassener Hose im Gras. Sie hat sich dann schnell angezogen, ihn auch notdürftig wieder angezogen und hat Hilfe geholt. Er konnte allein nicht mehr laufen und musste mit dem Auto von einem Hüttenwirt runter ins Tal zum Arzt gebracht werden.

YVONNE: Na, das wird dich ungemein darin bestätigen haben, Sex nur an sicheren Orten auszuüben!

NICOLE: Absolut. Aber das ist natürlich keine Option, wenn man gerade hart daran arbeitet, sein Sexualleben wieder auf die Füße zu stellen.

YVONNE: Stimmt. Aber dazu muss man auch mal ganz klar sagen: Man kann vieles tun, doch den Zustand des allerersten Hormonrauschs stellt man nie mehr her.

NICOLE: Aber es kann anders gut werden, vielleicht sogar besser.

YVONNE: Definitiv gibt es nur eine begrenzte Zeit, in der man sabbernd und tiefend hintereinander herdackelt ...

NICOLE: Yvonne!

YVONNE: Ist doch so. Man ist ja irgendwie nicht ganz zurechnungsfähig im ersten Rausch des Verliebtseins. So was kann nicht ewig dauern. Irgendwann muss man normal werden, und dann registriert man Dinge aneinander, die man vorher nicht bemerkt hat.

NICOLE: Und die einen ziemlich nerven können. Der Alltag tut sein Übriges, und aus den lodernen Flammen wird ein kleines Feuerchen und manchmal auch nur ein bisschen Glut.

YVONNE: Aber lasst euch von zwei Pfadfinderinnen der Liebe sagen: Glut kann man wieder anfachen!

Apropos: Wege zurück zum Sex und der (oft männliche) Wunsch nach mehr Abwechslung im Bett. In jedem gut sortierten Buchladen gibt es Ratgeber zu kaufen, die ihren Lesern tolle Sexstellungen für jeden Tag versprechen und damit ein spannendes Liebesleben. Darunter taucht nie die Missionsstellung auf, aber viele andere Klassiker, die ausprobiert werden wollen und sollen. Die ewigen Top Ten der heterosexuellen Gangarten (die in Varianten natürlich teils auch von gleichgeschlechtlichen Paaren praktiziert werden):

Reiterstellung: Er liegt. Sie sitzt auf ihm, das Gesicht zu ihm gewandt.

Reiterstellung verkehrt herum: Er liegt. Sie sitzt auf ihm,