

Perfumed Garden

NEU,
SEXY &
MUTIG

DAS
MAGAZIN,
IN DEM ES
ZUR SACHE
GEHT

#02

3. QT 2020
EUR 7,50

WAS WILL DAS WEIB?

IDEEN FÜR EINEN
NEUEN UMGANG MIT
SEXUALITÄT

BDSM

Was eine Sub
über ihre
devote Neigung
erzählt.

THEKEN-TALK

Was Männer
Frauen
schon immer
fragen
wollten.

LUSTTECHNIKEN

Wie eine
digitale Plattform
Masturbation
revolutioniert.





Zertifizierte **Naturkosmetik**, die wirkt.
Tropfen für Tropfen.



100 % reines **Rosenwasser**

- Belebt Körper und Seele
- Wirkt tonisierend, harmonisierend, belebend
- Für sensible Haut geeignet
- Ohne Alkohol, vegan
- Das wahre Allround-Talent für die Schönheitspflege!
- Für verschiedene Anwendungen geeignet:
als Toner, als Haarduft, nach dem Rasieren, im Sommer als Erfrischung u. v. m.

20 % auf Sanftes Rosenwasser 100 ml mit dem Code „**TTROSE20**“ jetzt bis 31.10.2020 auf shop.tautropfen.de sichern.



Warum haben Sie Sex?

Liebe Leserin und lieber Leser, schön, dass Sie da sind, und bitte entschuldigen Sie, dass ich regelrecht mit der Tür ins Haus falle. Doch die Antwort auf meine Frage könnte beispielhaft sein, denn sie offenbart, welchen Sinn und Zweck Ihre Sexualität hat.

Wenn beispielsweise Ihre sexuellen Begegnungen mit dem Partner einzig und allein die biologische Reproduktion erfüllen soll, so ist es schließlich einerlei, ob Lust und Laune auf Intimität im Vordergrund stehen. Der Wunsch treibt Sie an und die sexuelle Begegnung muss nicht mal Spaß machen, denn der primäre Auftrag ist definiert: „Ronaldinho, ich will ein Kind von dir!“

Interessant wird es jedoch, wenn man Frauen und Paare darüber hinaus nach ihrer Motivation zum Sex innerhalb als auch außerhalb des Schlafzimmers befragt. **Romantik, Trieb oder Verspieltheit – was sind die Motive?**

In einer Studie der Universität Göttingen gaben 91 Prozent der 51350 befragten Personen an, dass eine erfüllte sexuelle Beziehung „wichtig“ oder sogar „sehr wichtig“ für eine erfolgreiche Partnerschaft sei. Möglicherweise ist Sex also mehr als die schönste Nebensache der Welt, wobei ich an dieser Stelle noch mal in aller Deutlichkeit zwischen Sex, der mir passiert*, und gutem Sex unterscheiden möchte, denn nur das freudige Erleben und Genießen der eigenen Sexualität hat Auswirkungen, wie Sie gleich sehen können.

Wir sind die einzigen Lebewesen auf dem Planeten, die ihrer Sexualität einen Sinn geben können, der weitergeht, als Nachkommen zu produzieren. Möglicherweise bringt das Ausleben der eigenen Sexualität mehr Fülle und Erfüllung ins Schlafzimmer. Möglicherweise nimmt durch die eigene sexuelle Erfüllung die Häufigkeit der sexuellen Begegnungen mit dem

Partner zu. Möglicherweise führt häufiger und erfüllter Sex (drei bis viermal die Woche?) zu mehr Nähe und damit zu mehr Zufriedenheit und Glück in der Partnerschaft. Möglicherweise führt mehr Zufriedenheit zu mehr Sozialkompetenz. Möglicherweise führt mehr Sozialkompetenz zu weniger Einsamkeit und Verbitterung. „Deine Gewalt ist nur ein stummer Schrei nach Liebe ...“

Sehen Sie, worauf ich hinauswill? Das Besondere an dieser Zeit ist doch, dass mehr und mehr Menschen sich endlich trauen, den Wunsch nach sexueller Fülle zu leben.

Nadin Schley
Nadin Schley,
Herausgeberin und Chefredakteurin

perfumed-garden.de



© greyedview.com

* (An dieser Stelle dürfen Sie gedanklich gern einen Zwinkersmiley einfügen.)



Höhenflüge

Der Fotograf Albert Pocej kam auf die Idee, Frauen während ihrer Solonummer zu fotografieren. Das Ergebnis ist die Serie „Orgasm“, die ausschließlich Frauen im Moment größter Lust zeigt.

Seite 20

Mitgestalter*innen	6
Sexfuckten	8

WAS WILL DAS WEIB?

BDSM Devote Lust / Kommentar	12
Zipless Sex Kein Bullshit, kein Drama	16
Theken-Talk Was Männer Frauen schon immer mal fragen wollten	18
Fotostrecke Orgasm	20
Periodensex Das ist mein Körper, mein Blut und meine Lust	28
Praktiken Fucket List	30
Körperpolitik Schau! Mich! An!	34
Polyamorie Drei sind (k)einer zu viel / Die Dreierbibel	38
Onlinedating Hook me up	42
Masturbationsplattform Oh mein Gott, ja!	44
Silver Sex Geht da noch was?	50
Portrait Ohne Trauschein lässt es sich leichter leben	52

SEX EDUCATION

Quickies Fundstücke	63
Pillow Talk	72
Impressum	74

Devote Lust

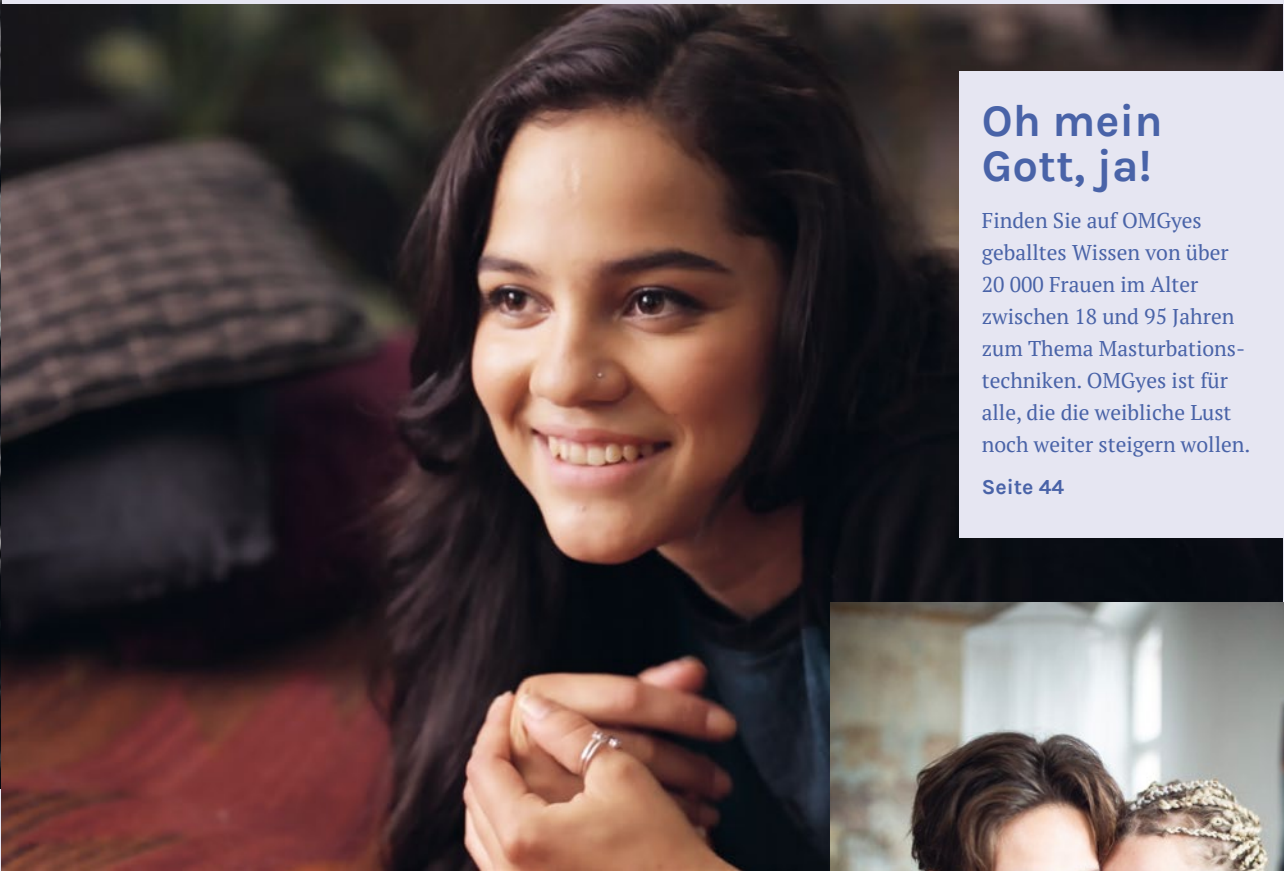
Von BDSM geht eine gewisse Faszination aus und das nicht erst seit „50 Shades of Grey“. Dominante Fantasien leben, devote Lust erst recht.

Seite 12

Oh mein Gott, ja!

Finden Sie auf OMGyes geballtes Wissen von über 20 000 Frauen im Alter zwischen 18 und 95 Jahren zum Thema Masturbations-techniken. OMGyes ist für alle, die die weibliche Lust noch weiter steigern wollen.

Seite 44



3erlei

Sex zu dritt, ein Traumchen für unsere Autorin, denn der flotte Dreier mit zwei Männern öffnete ihr das Tor zu einer neuen Welt.

Seite 38

Fucket List

Wie sieht Sex im Jahr 2020 aus? Über die Zeit hat sich bis heute hinsichtlich der Sexpraktiken so einiges verändert. Diese Liste könnte Sie und Ihren Liebsten dazu animieren, Neues zu probieren, denn Nachmachen ist unbedingt erwünscht.

Seite 30



DIE
Mitgestalter*innen
DER AUSGABE



© Martin Holzner

Theresa Lachner

ist systemische **Sexualberaterin, Autorin, Podcasterin, Speakerin und Gründerin des größten deutschsprachigen Sexblogs LVSTPRINZIP**. Ihr gleichnamiger Podcast erscheint beim Label OhWow, ihr Memoire wurde im Aufbau Verlag veröffentlicht. Theresa mag Pragmatismus, Crémant und Mittagsschlaf. Für uns hat sie einen Beitrag zum Thema „Sex ohne emotionale Arbeit“ geschrieben. lvstprinzip.com



© www.iamstef.de

Yuky Ryang

ist **Grafik-Designerin und Illustratorin**. Sie lebt mit ihrer Familie in Berlin. In ihren klaren, auf das Wesentliche reduzierten Bildern arbeitet sie das wiedererkennbar Zwischenmenschliche heraus und versucht, unsere individuellen Gefühle beim Betrachten wiederzugeben. Nach zahlreichen Arbeiten für Kunden aus Werbung und Industrie sind Yukys Illustrationen für „Fucket List“ ihre erste Arbeit für ein Magazin. yukyryang.com



© Liebelei

Katharina Bonk

wollte früher mal reich werden. Heute ist sie lieber lieb zu sich und zu anderen. Sie ist Muse und **Mitbegründerin von Liebelei**, einer Marke für natürliche Sexualität. Sie schreibt bereits zum zweiten Mal für uns. Aktuell weiht sie die Leser*innen in ihre persönliche „Fucket List“ ein. liebelei.co



© Lisa Knüver

Lisa Knüver

hat zwar einen Master in Design, ihr Herz schlägt aber eigentlich mehr fürs **Schreiben**. Sie beschäftigt sich viel mit Feminismus und Fragen zu Weiblichkeit, Männlichkeit und dem Raum dazwischen. Ihre größte Leidenschaft ist der Film, deshalb ist sie in guten Wochen zwei bis drei Mal im Kino anzutreffen. Bei **Kora Mikino – Sustainable Femcare** kämpft sie im Bereich PR und Communication für die Enttabuisierung aller weiblichen Körperflüssigkeiten. koramikino.de



© Lena Scherer

Lena Scherer

ist **Fotografin für Mode und Porträt** in Hamburg und konzentriert sich seit Jahren auf nachhaltige Projekte. Eine Reise von Alaska nach Peru veränderte ihr Leben und auch ihre Einstellung: Sie zog von München nach Hamburg, engagiert sich in der **Fashion-Revolution-Bewegung** und trägt dazu bei, einen bewussteren Umgang mit Mode zu schaffen und ein wertschätzendes Frauenbild zu unterstützen. Toleranz, Respekt und Nachhaltigkeit sind ihre gelebten Werte. lenascherer.de



© Jasmin Schuller

Franziska Söhner

hat als **Art-Direktorin Perfumed Garden** gestalterisch entwickelt und umgesetzt. Die Grafikdesignerin findet es richtig gut, über ihren Beruf in allerlei Branchen reinschnüffeln zu dürfen. Nach Politik, Zauberkunst, Beauty und Gesundheit geht es nun endlich mal zur Sache. franziskasoechner.de greyedview.com



Joachim Hentschel

wuchs als Sandwichjunge zwischen zwei Schwestern auf und hatte daher null Chance, sich selbst zum Pascha zu erziehen. Unter anderem deshalb durfte der **Journalist** an dieser Ausgabe mitschreiben – auch wenn sein Buch „Zu geil für diese Welt“ trotz Titel wenig mit Sex zu tun hat, mehr mit dem Lebensgefühl der 90er-Jahre.

Sextuckten

INFORMATIONEN, MIT DENEN SIE
AUF JEDER PARTY EINEN VERBALEN
KRIEG ANZETTeln KÖNNEN

30%

aller Frauen kennen
den Begriff Vulva nicht.

Das ist die korrekte
Bezeichnung für das
äußere weibliche
Genital. Dazu gehö-
ren die äußeren und
inneren Vulvalippen,
die Klitoris, der Harn-
röhreneingang und der
Vaginaeingang. Die
Vagina ist der Schlauch,
der die Vulva mit den
inneren Geschlechts-
organen verbindet.

»EINER DER GRÖSSTEN DIEBSTÄHLE DER GESCHICHTE«

Die weibliche Klitoris wurde
in Anatomiebüchern jahr-
hundertlang unvollständig
dargestellt. Dass die Klitoris-
perle nur der sichtbare Teil
eines viel größeren Organs
ist, wurde im 20. Jahr-
hundert zwar immer mal
wieder erklärt, so auch in
der dreibändigen Ausgabe
„Sexuologie. Geschlecht,
Mensch, Gesellschaft“ von
1974 (DDR), dennoch wur-
de das Verschwindenlassen
des gesamten Organs aus
dem medizinischen Diskurs
und der öffentlichen Wahr-
nehmung kürzlich als „einer
der größten Diebstähle der
Geschichte“* bezeichnet.

*Rebecca Chalker: The Clitoral Truth: The
Secret World at Your Fingertips, New York

Nackt schlafen hält
die Liebe jung! Das
belegt zumindest
eine britische Studie.
Nach ihr gaben rund

57%

der Nacktschlä-
fer*innen an, eine
glückliche Bezie-
hung zu führen,
wohingegen es bei
den Frauen, die zur
Nacht etwas tra-
gen, 43 Prozent und
bei den Männern
48 Prozent sind. Je
mehr Hautkontakt
wir spüren, des-
to mehr Oxytocin
schüttet unser
Körper aus. Dieses
Kuschelhormon
stärkt die Bin-
dung, und nackt
schlafen führt
häufiger zu Sex.

ALTES MANTRA-WISSEN DIE BRÜSTE SIND DER SCHLÜSSEL FÜR TIEFES ORGASMISCHES ERLEBEN

In unseren Brüsten steckt die
feinste und süßeste Lebensenergie:
Hält der Partner oder die Partnerin
eine Weile die Brüste der Frau in
seinen oder ihren Händen, erwacht
die Lust der Liebsten. So könnte
doch das Liebesspiel beginnen?



MOMENT MAL Weibliche Ejakulation vs. Squirting

Beim weiblichen
Spritzen werden zwei
unterschiedliche Säfte
parallel oder kurz
nacheinander ausge-
stoßen: das weißliche,
dickflüssige Pros-
tatasekret und eine
zweite klare, wäss-
rige Flüssigkeit, die
aus der Blase stammt,
aber kein Urin ist. Da
sich die Flüssigkeiten
deutlich voneinander
unterscheiden, soll im
ersten Fall von weib-
licher Ejakulation, im
zweiten von Squirting
gesprochen werden.

WAS WILL DAS WEIB?

Diese Frage ist in etwa so schwierig zu beantworten wie die Frage nach außerirdischem Leben. „Die Frau“ als homogene Gruppe existiert nicht. Jede Frau ist anders und tickt auf ihre Weise – insbesondere in sexueller Hinsicht. Dennoch kommt Frau (wie Mann) unterm Strich zu dem Schluss, dass Sex gut ist, wenn sie (und er) ihre Sexualität genießt.

Es braucht daher eine Haltung, die „Ja“ sagt, zuerst zu sich selbst und dann zur eigenen Sexualität.

Die Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe machen es vor.

BDSM

Devote Lust

Seit „50 Shades of Grey“ ist der Sado-masochismus im Mainstream angekommen. Wie aber liebt es sich mit devoter Lust?

Text Sina Seeland

Du hattest mir etwas Besonderes versprochen und dass ich dazu nicht Nein sagen durfte, war Teil unseres Spiels. Dass ich nicht Nein sagen wollte, weil mir gefiel, was zwischen uns geschah, auch. BDSM bedeutet nicht immer das Gleiche. Jede, die auf diese Weise Sexualität erlebt und genießt, definiert ihr eigenes Spiel. Und jedes Paar, das „spielt“, spielt auf seine Weise. Weil sich zum einen die Dinge, die ich als Praktizierende mag und bevorzuge, stets wandeln, aber auch weil jedes Paar seinen persönlichen Rhythmus und Formenkreis findet.

Für dich und mich gab es mehrere Ebenen, auf denen wir zusammenfanden: Du mochtest mir wehtun. Ich mochte, wenn du mir wehtatest. Du mochtest mich fixieren und restringieren. Ich mochte fixiert und restringiert werden.

Und ab und zu genossen wir einfach die Psychologie, die jedes Paar, das aus einem dominanten und einem submissiven (oder devoten) Part besteht, für sich entwickelt. Das waren Momente, in denen nicht viele Worte nötig waren. Da verstanden wir einander. Noch einen Augenblick zuvor waren wir ein Mann und eine Frau auf Augenhöhe, wir plauderten und tauschten uns über Alltägliches aus, im nächsten Moment änderte sich die Atmosphäre im Raum und es genügten kurze Blicke und kleine Gesten und wir wussten, dass wir nun das Spielfeld betreten hatten.

Ich fröstelte etwas, teils aufgrund der knappen Bekleidung, teils vor Nervosität

Auf diesem Spielfeld befanden wir uns an jenem Abend. „Wir gehen aus“, hattest du gesagt, ohne Näheres zu erläutern, aber auch ohne Widerspruch zu dulden. Ich hatte dies und das zu tragen, hattest du angewiesen, und es war nicht viel, was du mir unter meinem Regenmantel anzuziehen erlaubtest. Hohe Schuhe, schwarze Nahtstrümpfe, schwarze Spitzenwäsche, ein Straps Gürtel. Ich fröstelte etwas, teils wegen der knappen Bekleidung, teils vor Nervosität. Wieso wirktest du eigentlich nie nervös? Man musste

dich gut kennen, um dir so etwas wie Nervosität anzusehen. Vielleicht an der Art, wie du dir manchmal von innen auf die Unterlippe bissest, wie der kleine Kiefermuskel auf der linken Seite zuckte. Mehr Zeichen gab es auch diesmal nicht.

Du führtest mich an der Hand über die regennasse Straße und ich trippelte, weil die hohen Absätze meinen Gang unsicher machten. **Ich fühlte mich ein wenig hilflos, aber das war alles bereits Teil des Spiels.** Vor dem teuren Hotel mit der großen Glasdrehtür im Eingang hieltest du an. Ich hatte Fragen, aber ich stellte sie nicht. Du sagtest dem Portier etwas und er nannte dir eine Zimmernummer. Ich schwöre, ich sah in seinem Auge den Schalk aufblitzen, obwohl sein Gesicht ansonsten professionell unbeweglich blieb.

Ich hatte keinerlei Erfahrung mit Intimität vor Publikum

Während wir mit dem Aufzug in den vierten Stock führen, schlug mir das Herz bis zum Hals. Wir würden heute Abend nicht zu zweit bleiben, so viel ahnte ich schon, und das brachte mein Nackenhaar zum Prickeln. Ich hatte keinerlei Erfahrung mit dem Spielen oder überhaupt mit Intimität vor Publikum. Auf ein besonderes Klopfzeichen hin öffnete sich die Tür in eine weitläufige Suite mit einem großen, offenen Wohnbereich, mehreren Schlafzimmern und einem ebenfalls offenen Badebereich, dessen spektakulärer Mittelpunkt ein Whirlpool war. An der Garderobe empfing uns eine ausgesprochen schöne, junge Frau in winziger weißer Wäsche. Sie trug nur eine Büstenhebe, sodass der schönste Teil ihrer zierlichen Brüste uns freudig begrüßte. **Ich mag Frauen, auch sexuell, und die offene und beinahe komplette Nacktheit dieser Frau machte mich beschwipst, noch bevor ich das erste Glas Sekt in der Hand hielt.** Die ersten Momente in diesem Raum, der mäßig gefüllt war mit ebenfalls spärlich bekleideten Gästen, die uns allesamt neugierig musterten, waren nicht einfach. Ich mochte nicht recht von meinem Regenmantel trennen und versuchte, meine aufkeimende Panik in den Griff zu bekommen. Deine Hand legte sich in meinen Rücken und ich hörte →

→ deine Stimme in meinem Kopf. „Ich weiß, du hast ein wenig Angst, aber bleib! Ich bin bei dir. Jederzeit.“ Es war erstaunlich, wie schnell ich dank deiner Präsenz die Scheu vor diesem Abenteuer verlor. Du schautest gern zu, das war etwas, das dir einen Kick gab, und an jenem Abend gab es viel zu sehen: Paare und Grüppchen von Menschen, die sich auf alle möglichen Arten miteinander vergnügten.

Ich will dich mit ihm sehen

Mir schwirrte der Kopf, aber du gabst mir mit deinen in mein Ohr geflüsterten Anweisungen einen Rahmen, an dem ich mich festhalten konnte und der dazu führte, dass ich mich fantastisch amüsierte. Du und ich, wir kannten einander. Du wusstest genau, was mir gefiel und was nicht, wie weit ich gehen würde und wie weit nicht. **Du führtest mich mit einer kleinen, rundlichen Frau mit wundervollen Brüsten zusammen und beobachtetest, wie wir uns im Whirlpool miteinander vergnügten, bevor du dich zu uns geselltest.** Dann fiel dir auf, dass ein junger Mann sich sehr um mich bemühte. Respektvoll, mit Abstand, da er unsere Paardynamik erkannte, aber dennoch merklich. Er gefiel mir. Du flüsterstest mir zu: „Ich will dich mit ihm sehen. Einfach nur sehen. Dort drüben, auf dem Bett. Was meinst du?“ Mir schoss durch den Kopf, was für eine immense Grenzaustestung das war, denn ich würde, wenn man den Rahmen mal außer Acht ließ, mit einem anderen Mann schlafen. **Aber das war eben der Punkt: Man konnte diesen besonderen Rahmen nicht außer Acht lassen.**

Du leitetest mich, wie es deiner Lust entsprach

Normale Beziehungsdynamiken würden an dieser Stelle aus den Angeln gehoben, wenn man sich nicht gut kennt und einander nicht bedingungslos vertraut. In deinen Augen hingegen brannte die pure Lust, als du mich mit dem jungen Mann beobachtetest und diese Lust in deinem Blick machte mein eigenes Erleben zu einer vollkommen neuen und unglaublich erregenden Erfahrung.

D und S, Dominance and Submission, das bedeutete für uns an diesem Abend, dass du mich leitetest, wie es deiner Lust entsprach, aber niemals über das hinaus, was du sehr richtig als meine Lust erkanntest. Natürlich hätte ich jederzeit „Nein“ oder „Stopp“ oder „Das mache ich nicht!“ sagen können. Aber Himmel, das wollte ich nicht. •



KOMMENTAR

JA, ICH BIN FEMINISTIN UND STEHE AUF DEVOTEN SEX

Text Magdalena Fischer

Wir leben in einer Zeit, in der man offen über viele Dinge sprechen kann. Eine wichtige Entwicklung. Das Recht, frei und offen nach seinen Bedürfnissen und Vorstellungen zu leben, haben sich viele Communities oft und immer wieder hart erkämpft. Die BDSM-Community, also die Gemeinschaft jener Menschen, die Sex auf eine ganz bestimmte Weise bevorzugen und praktizieren, hat sich dieses Recht noch nicht erkämpfen können. Meine Beobachtungen bestätigen das: Zwei, drei Sätze fallen und schon bewegt man sich in den gewohnten Mustern von Spott, Ausgrenzung und Vorurteilen. Das Vokabular bewegt sich irgendwo zwischen „abartig“, „per-vers“, „Die spinnen doch!“ oder „echt krank“.

Das Denken der Menschen driftet sofort in Richtung Gewalt, in Richtung geistiger Nicht-Gesundheit, in Richtung Unrechtmäßigkeit ab. Als Mitglied dieser Community, als Mensch, dessen sexuelles Erleben irgendwo im Formenkreis aus Bondage and Discipline, Dominance and Submission,

Sadism and Masochism zuhause ist, entmutigen derartige Reaktionen und führen dazu, über diese Neigung nicht sprechen zu wollen. Es ist schwer, einem so hohen Berg an festgelegten Meinungen, zu 100 Prozent entsprungen aus Mangel an Information und eigener Erfahrung, entgegenzutreten. Und so fristet diese Community nach wie vor ein Schattendasein, das sehr viele andere Randgruppen bereits erfolgreich verlassen haben. Also mache ich heute einen neuen Versuch, indem ich sage: Ich bin eine Frau, ich bin Feministin und ich mag und praktiziere BDSM, denn das ist für mich kein Widerspruch!

BDSM funktioniert nach einem Regelwerk, das von allen Beteiligten respektiert wird

Ich bin sexuell submissiv und bewege mich meiner Neigung entsprechend in meinem Erleben irgendwo zwischen Bondage and Discipline sowie Dominance and Submission. Und bereits an diesem Punkt der Unterhaltung werde ich oft mit Empörung und reflexartiger Verachtung konfrontiert: „Wie kannst du als moderne Frau?“ oder „Frauen auf der ganzen Welt kämpfen gegen Unterdrückung, Gewalt und Missbrauch und du lässt sowas freiwillig mit dir machen?“ ist die Richtung, die solche Gespräche nehmen und jedes Mal macht mich das traurig und jedes Mal trifft es mich.

Hätte ich nicht moderne, feministische und selbstbewusste Frauen wie zum Beispiel die wunderbare Clarisse Thorn* auf meiner Seite, mir wären schon oft die Argumente ausgegangen. Ich wäre bereits daran verzweifelt, meinen Gesprächspartnern zu erklären, dass es einen fundamentalen, einen sehr entscheidenden Unterschied zwischen Gewalt an Frauen – gegen die ich jederzeit und auch laut und deutlich aufstehe, die ich ablehne und verabscheue – und dem freiwillig gewählten, als lustvoll und als befreiend empfundenen Erleben im Rahmen von BDSM gibt. Diese Freiwilligkeit, dieses Einverständnis, dieses selbstgewählte Begeben in eine bestimmte Situation ist, was BDSM von allem abgrenzt, was mit Gewalt, Kriminalität und Unterdrückung zu tun hat. Man kann sich darum vorstellen, wie sehr innerhalb der Community darauf geachtet wird, dass diese Freiwilligkeit zu jedem Zeitpunkt besteht. BDSM funktioniert nach einem Regelwerk, das detailliert und ausgeklügelt ist und das von allen Beteiligten ernstgenommen und respektiert wird. Natürlich gibt auch ein solches Regelwerk keine Garantie dafür, dass niemals missbräuchlich verfahren wird. Aber diese Garantie gibt es auch außerhalb der Community nicht und innerhalb besteht der große Vorteil, dass über Dinge gesprochen wird, die oft unausgesprochen bleiben, wenn es um sexuelle Begegnungen zwischen Nicht-BDSM-

Praktizierenden geht. Da geht es um Zeitpunkte, um Grenzen, um Signale zum Beenden einer Situation. Gerade weil BDSM oft an Grenzen geht, die für Menschen körperlich und mental existieren, wird penibel darauf geachtet, dass diese Grenzen zwar gekitzelt, aber nie überschritten werden.

Weil ich es kann!

Eine Frau, diese Behauptung wage ich, ist auf einer BDSM-Veranstaltung jederzeit in sichereren Händen als an jedem beliebigen Wochenende in einem stinknormalen Club, wo sie damit rechnen muss, eklig angeredet und ungebeten angefasst zu werden, und damit, dass ihr etwas in den Drink gemischt wird. Ich bin Feministin und ich bezeichne mich mit Stolz und voller Überzeugung als solche. Dass ich BDSM mag und praktiziere, ist eine Form der Freiheit, die ich mir nehme, weil ich es kann. Eine Form von Freiheit, für die Feministinnen seit Hunderten von Jahren kämpfen. Ich praktiziere BDSM, ich schreibe darüber, ich fordere eine offene Auseinandersetzung. Auch das ist Teil meiner Freiheit. Ich spiele bei sexuellen Begegnungen gern eine bestimmte Rolle. Ich lasse mich mit Lust in sie hineinfallen. Auch das Erleben der Gefühle, die ich währenddessen habe und in vollen Zügen genieße, bedeutet Freiheit, denn es hat mehr zu meiner sexuellen Erfüllung beigetragen, als anderer Sex es je konnte.

Fragt mich, bevor ihr mich in eine bestimmte Schublade steckt!

Ich lasse mich in meinem Alltag weder von Männern dominieren noch unterdrücken noch an die Wand reden, noch lasse ich zu, dass man mir Gewalt antut. Ein Nein ist ein Nein. Auch in meiner Welt – oder gerade in meiner Welt – stelle ich immer wieder fest, dass es im Rahmen von BDSM konsequenter und verlässlicher akzeptiert wird als außerhalb davon. Ich habe Grenzen, über die ich spreche, und ich habe ein Safeword, mit dessen Nennung ich jederzeit jede sexuelle Handlung abbrechen kann. Aber selbst das benötige ich nicht zwingend, denn ein „Stopp“ wird von meinen Partnern innerhalb der Community viel schneller und bedingungsloser akzeptiert als von so manchem Sexualpartner außerhalb der Community.

Das sind Dinge, über die ich gern öfter und ausführlicher sprechen würde, und darum wünsche ich mir mehr ehrliche Neugier, mehr tatsächliche Offenheit für dieses Thema. Weniger Vorurteile, weniger Klischees im Kopf. Fragt mich, bevor ihr mich in eine bestimmte Schublade steckt! Es ist nur Sex. Ihr mögt ihn so, ich mag ihn so. Reden wir darüber! •

* weiterführende Literatur: Clarisse Thorn: The S&M Feminist Clarisse Thorn: BDSM & Culture

© unsplash.com/ hanna-postova

DATING

Kein Bullshit, kein Drama

Text Theresa Lachner

Ein vergebener Typ? Na, ich weiß ja nicht. Ich glaube, ich hätte da immer ein Ego-Problem. Ich bin doch hier die gottverdammte Ballkönigin“, argumentiere ich, als meine Freundinnen mir von den Vorzügen ihrer neuen Lover, die in offenen Beziehungen sind, vorschwärmen. „Wenn du einfach nur vögeln willst, gibt es nichts Besseres“, widerspricht mir M. „Es ist einfach so viel weniger Rumgeeier. Die können klar kommunizieren, was sie wollen und was nicht, jammern nicht rum bei Kondomen und du sparst dir den ganzen Brainfuck, ob das jetzt unbedingt mehr werden muss.“

Die Worte von M. geben mir zu denken. Das Konzept „Sex ohne Gefühle“ finde ich Quatsch, das Konzept „Sex ohne emotionale Arbeit“ dagegen extrem erstrebenswert. Ist es nicht genau das, was Männer auf Dating-Plattformen vorgeben zu suchen, wenn sie „No Bullshit, No Drama“ in ihre Kurz-Bio schreiben? (Übrigens ein todsicherer Indikator dafür, dass sie genau davon selbst mehr als genug mitbringen!)

Ich habe nichts gegen die Liebe, ...

... ich habe nur einfach auch noch sehr viel anderes zu tun. Und realistischerweise hätte ich das, was ich in den letzten zehn Jahren erreicht habe – drei Studienabschlüsse, fünf Jahre Weltreise in 36 Länder, einen Blog, ein Buch und einen Podcast – wahrscheinlich nicht hinbekommen, hätte ich nicht den Großteil dieser Zeit für mich selbst verwendet, anstatt darauf, den Bedürfnissen irgendwelcher Typen gerecht zu werden. Den „Mental Load“, wie es so schön heißt, mit zu übernehmen und somit Terminkalender, Therapeutin, Mama

und Sexgöttin in Personalunion zu sein, hat mich oft emotional ausgelaugt und sexuell unbefriedigt zurückgelassen. Und je genauer man hinsieht, umso mehr sieht man sie überall; diese Erwartungshaltung, dass Frauen Platz machen, klein begeben, sich „nicht so haben“, Sprüche wie „Das war doch nur ein Witz, verstehst du denn keinen Spaß?“ und „Meine Exfreundin mochte das.“ hinnehmen – und dabei möglichst gar keine Zeit haben, sich auch noch um sich selbst und ihre eigenen Bedürfnisse zu kümmern. Noch immer lerne ich Menschen kennen, die Selbstbefriedigung für Männer in Ordnung finden und bei Frauen „irgendwie armselig“. Hell no! Dann lieber Spaß, Sport und Orgasmen und meine festliche Freizeit mit meinen Freund*innen verbringen.

Doof nur, dass ...

... ein solider, gut kommunizierter „No-Strings-Attached Zipless Fuck*“, von dem schon 1973 Erica Jong in „Angst vorm Fliegen“ fantasierte, scheint manchmal deutlich schwieriger zu finden als eine mittelspannende Lebensabschnittsbeziehung. Dating-Ratgeber predigen Passivität – sich rar machen und bit-

ten lassen, seinen Jagdinstinkt entfachen, auf gar keinen Fall eigene Bedürfnisse oder gar sexuelles Verlangen äußern, am besten nicht zu viel verdienen und natürlich möglichst jeden Blödsinn mitmachen.

Popkulturell sieht es nicht viel besser aus: Auf der einen Seite zeigen uns Mainstream-Pornos, wie Sex geht, der garantiert wenig Spaß macht und gern ein Narrativ beinhaltet, bei dem die Frau in die Situation irgendwie „reingetrickt“ wird – Stichwort Casting-Couch – dabei aber

selbstredend auf den Geschmack kommt. Vor allem auf den von Sperma, das beim Cumshot zu ihrer größten Begeisterung in ihrem Gesicht landet. Andererseits perpetuiert das meistverkaufte Taschenbuch aller Zeiten denselben Mythos: die jungfräuliche Studentin, die von einem Multimilliardär 50 Shades of Langweiler-Soft-SM nähergebracht bekommt.

Sich diesen Ideen und Rollenbildern entgegenzusetzen, ...

... erfordert ein solides Maß an Selbstbewusstsein und die Bereitschaft, anzuecken – und sich dabei zwischendurch gern zu fragen, ob das, was gerade aneckt, auch schlimm wäre, wenn es ein Mann getan hätte. Wie jetzt zum Beispiel diesen vergebenen Typen zu treffen. Ein bisschen belangloses Weinschorlen-Geplauder im Park, um sich reinzufühlen und abzuklären, dass es kein Axtmörder ist, das Abstecken gemeinsamer sexueller Koordinaten und Erwartungshaltungen. Dann drei Stunden schwitziger Matratzensport mit synchronisierten Orgasmen, gefolgt von augenblicklichem Tiefschlaf. Krass, wie befreiend, denke ich mir beim Aufwachen. So tiefenentspannt un-

hegemonial, ein Mann dessen emotionale Bedürfnisse einfach schon von einer anderen Frau abgedeckt werden. Das also ist die „Zipless“-Lösung!

Noch high von Vögelhormonen schicke ich M. eine „Du hastest sowas von recht!“-Nachricht, als eine ellenlange Message vom Typen vom Abend zuvor aufplopt: Er hätte sich so gut mit mir unterhalten wie schon lange nicht mehr, ob wir nicht bald mal was trinken gehen wollen, einfach so, also ohne Sex? Ich überlege kurz, ob ich es absurder finde, nach dem Sex gefriendzoned zu werden, oder dass der Typ nach ein bisschen Geplänkel direkt mit mir befreundet sein will. Ich lehne freundlich ab. Wahrscheinlich bin ich eben doch die Ballkönigin. Und die gibt es weder als Gratis-Therapeutin noch auf einer Casting-Couch. •

ALL YOU DON'T NEED IS LOVE

...

Theresa Lachner ist Journalistin und Sexbloggerin. Sie gründete Lvstprinzip – inzwischen nicht nur der größte Sexblog im deutschsprachigen Raum, sondern auch ein Buch und ein Podcast.

Mehr dazu auf lvstprinzip.de

© unsplash.com / chris-ilverani

BEST OF

Theken-Talk

Was Männer Frauen schon immer mal fragen wollten. Chefredakteurin Nadin Schley hat an der Theke einer Neuköllner Kneipe Fragen gesammelt. Frauen aus ihrem Umfeld haben geantwortet. Eine Auswahl.



Findest du es reizvoll, wenn für dich gestrippt wird?

Ich finde es toll, dabei zuzusehen, wie sich ein Mann langsam auszieht. Jedoch mag ich diese klassischen Männerstrips nicht unbedingt. Ich finde strippende Männer nicht sexy.

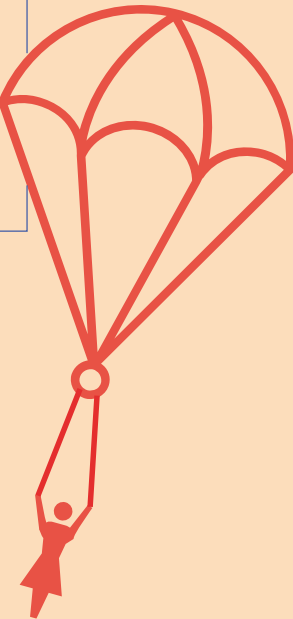
WAS BRAUCHST DU, UM DICH FALLEN LASSEN ZU KÖNNEN?

Ich muss mich angenommen fühlen, und zwar so, wie ich bin, und darauf vertrauen können, „Fehler“ machen zu dürfen. Außerdem muss ich spüren, dass mein Liebhaber mich begehrt und will.



Findest du Männer mit Bauch erotisch?

Kommt drauf an. Wenn das Shirt um einen wohl gepolsterten Bauch in Spannung gerät, finde ich das persönlich anziehender als das Gegenmodell, das spaßbremsend nur auf dem Crosstrainer Gas gibt und sich dabei vor allem darüber Gedanken macht, wonach der Protein-Shake heute schmecken soll.



IST DIE GRÖSSE EIGENTLICH WICHTIG?

Der Spruch „Es kommt nicht auf die Größe an“ trifft bei mir nur dann zu, wenn der Mann über andere lustfördernde Qualitäten im Bett verfügt. Die Größe zählt für mich definitiv!

Es gibt Frauen, die mit dem Aussehen ihrer Vulva nicht zufrieden sind.

Kann der Blick in den Spiegel etwas verändern?



Als ich jung war, habe ich sie mir intensiv im Spiegel angeschaut, auch nachdem meine Gynäkologin mir diese Herangehensweise empfohlen hat. So konnte ich mich besser mit meinem Körper auseinandersetzen. Mein Blick auf meine Vulva hat sich dadurch verändert. Ich finde sie schön.

Magst du es, Männern beim Masturbieren zuzusehen?

Nur bei meinem Mann würde ich das gelegentlich erregend finden. Allerdings besteht auch oft „die Gefahr“, dass sein Vorhaben auf andere Art und Weise vollendet wird.

UNTER 30 ODER ERFAHRENER: WIE ALT SOLLTE MANN SEIN?

Ich finde, jüngere Männer haben keine Vorteile gegenüber älteren, was Wissen und Können im Bett angeht. Umgekehrt finde ich aber auch, dass ältere Männer nichts spezifisch Sexuelles ausmacht. Bei der Wahl zwischen einem jüngeren und einem älteren Liebhaber nehme ich den, der mir insgesamt als Mensch besser gefällt.



WAS BEDEUTET GUTER SEX FÜR DICH?

Guter Sex bedeutet für mich, aufmerksam zu sein. Mein Liebhaber sollte im Ansatz meine Körpersprache verstehen und nachfragen, wenn er unsicher ist. Auf der anderen Seite darf Mann erwarten, dass Frau auch ihre Wünsche und Bedürfnisse äußert. Noch etwas: Die Klitoris ist kein Rubbellos und jede Frau hat dort bei Stimulation andere Vorlieben und Bedürfnisse. Kommunikation und Empathie sind der Schlüssel.



Gipfel- stürmerinnen

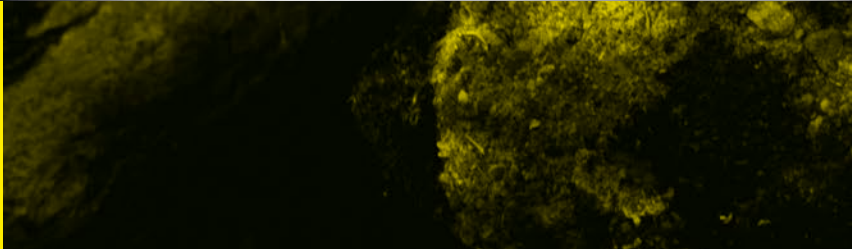
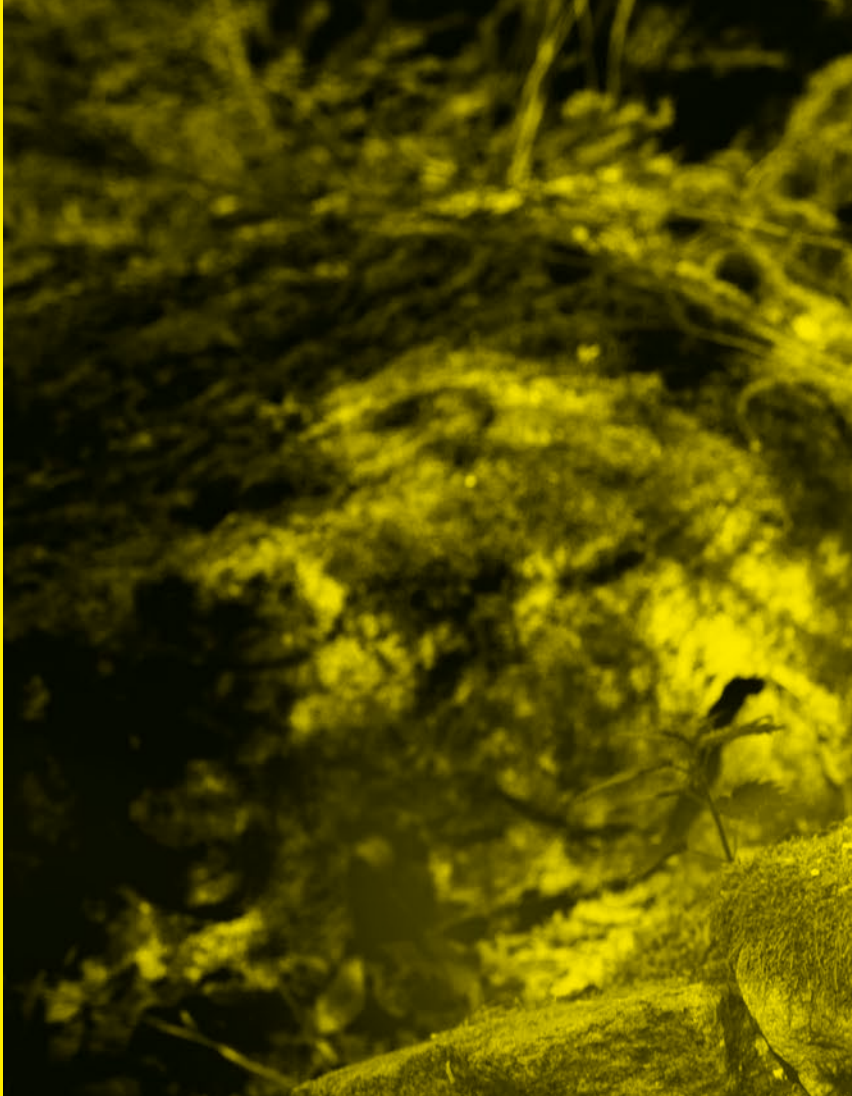
Wissen Sie eigentlich, wie Sie im Moment Ihres Höhepunkts aussehen? Wahrscheinlich nicht. Deshalb kam der Fotograf Albert Pocej auf die Idee, Frauen währenddessen zu fotografieren. Allerdings war es nicht einfach, Frauen zu finden, die sich in diesem Moment ablichten lassen wollten. Viele wählten für das Shooting ihr Zuhause, manche verlassenere Orte in der Natur, an denen sie sich wohlfühlten. In den meisten Fällen gab Pocej ihnen genug Privatsphäre und stellte seine Kamera so ein, dass sie jede Minute automatisch ein Foto machte. Manchmal blieb er auch, wenn die Frauen einverstanden waren.

Übrigens: Alle Frauen hatten während des Shootings echte Orgasmen.

Fotos Albert Pocej



»Jeder Mensch ist anders, genauso wie sein Orgasmus.«
Albert Pocej





MENSTRUATION

DAS IST .. MEIN KÖRPER, MEIN BLUT UND MEINE LUST

Text Lisa Knüver

Früher auf dem Schulhof beneidete ich die Mädchen, die mit einem lauten Seufzer zu ihren Freundinnen sagten, dass sie gerade ihre Tage bekommen hatten. So völlig überrascht und unvorbereitet. Das würde mir nie passieren – dachte ich. Meine Periode war für mich schon immer ein einziger Kraftakt, der nicht ohne Vorbereitung und nur mit vielen Entbehrungen zu stemmen war. Der erste Versuch, diesem nicht enden wollenden roten Strom Einhalt zu gebieten, führte mich direkt in die Gynäkologie. Starke Schmerzen und viele Zwischenblutungen? Ganz klar, da musste die Pille her! Die nächsten zwölf Jahre standen ich, mein Körper und meine Sexualität unter dem Einfluss dieser kleinen, unschuldig wirkenden, zartrosa Pille. Meine Periode war immer noch sehr schmerzhaft, von starken Blutungen und Stimmungsschwankungen geprägt und ich konnte meist für zwei bis drei Tage alle Verabredungen oder Schule beziehungsweise Uni absagen, dafür war sie aber nun „unter Kontrolle“, wie meine Frauenärztin sagte. Der Rest war dann wohl Schicksal.

Meine Beziehungen haben in diesen Tagen immer gelitten – vor allem die zu mir selbst

Wenn ich menstruierte, suchte ich die Einsamkeit. Ich lag auf der Couch oder in der Wanne, schön betäubt und abgeschnitten von dem Leben, das ich sonst mein Eigen nannte. Die Wärmeflasche immer in der Nähe, auch mal ein Wärmepflaster, wenn es ganz schlimm war. An Normalität war nicht zu denken. Meine Beziehungen haben in diesen Tagen immer gelitten. Die romantischen, die freundschaftlichen

und vor allem die zu mir selbst. Was verfluchte ich diese Periode! Warum konnte ich nicht eine von diesen Frauen sein, die nur einen Wattebausch in ihre Unterhose steckten und dann einfach so weitermachen? Die sich auch während der Periode mit Freunden trafen, arbeiten konnten und sich dennoch – oder vielleicht sogar deshalb – wohl in ihrem Körper fühlten? Sex während der Periode? Daran konnte ich nicht mal denken! Wenn schon ein Tampon schmerzte, wie sollte da was anderes reinpassen?

Irgendwann wurde ich 30, hatte eine erste große Krise im Job, meine erste langjährige Beziehung zerbrach und ich wusste nicht mehr, wer diese Frau ist, die mich im Spiegel ansah. Sie sah suchend aus und irgendwie zu allem bereit. Ich mochte sie, so wie man eine ältere, entfernte Bekannte mochte, die rauchte und einige Geheimnisse zu haben schien. So eine, über die auf dem Dorf gutschelt wurde.

Und dann traf ich einen Mann. Genau den Richtigen für diese Zeit, wie sich später herausstellen sollte.

Ich lag da, mit seinem Kopf zwischen meinen Beinen, und ließ ihn machen

Dieser Mann war anders als alle Männer, die ich vorher gehabt hatte, und deshalb konnte auch ich eine Andere sein. Vieles mit ihm war nicht gut. Wir tranken beide zu viel, ich schlief zu wenig und vernachlässigte alle Freundschaften, weil ich süchtig nach ihm war. Vieles war schön, weil er einfach alle meine Grenzen mühelos niederriss. Ich musste wohl vergessen haben, ihm zu sagen, dass da welche waren. So kam es an einem heißen Sommerabend dazu, dass wir Sex hatten, obwohl ich meine Tage hatte. Ich weiß noch genau, was ich anhatte. Es war ein kurzes Sommerkleid, blau-weiß, dazu rote Sandalen und der Entschluss, dass ich genau diese Frau sein konnte, die schnellen Schrittes erst durch Neukölln und dann durch Kreuzberg lief. Um ehrlich zu sein, rannte ich fast, weil meine Lust auf ihn nicht zu bändigen war. Dass da gerade etwas aus mir herausfloss, war in dem Moment völlig nebensächlich. Ihn beeindruckte das ebenso wenig, er machte einfach genau das, was er sonst auch tat. Also lag ich da, mit seinem Kopf zwischen meinen Beinen, und ließ ihn machen. Und irgendwann war er dann in mir und ich auf ihm und wir in uns.

Danach, beim Blick in den Spiegel, sah ich wieder die alte Bekannte. Sie sah aus wie ich, nur mit blutigen Handabdrücken auf dem ganzen Körper, einem Lächeln, das tief aus dem Inneren kam, und einem Blick, der sagte: Das ist mein Körper, mein Blut und meine Lust. Das wird mir niemand mehr nehmen. Mir fiel ein Gedicht von Nikita Gill ein, das ich seitdem nicht lesen kann, ohne an diesen Moment zu denken: „Some days, I am more wolf than woman, and I am still learning to stop apologizing for my wild.“

Sogar dein Blut ist schön

Ich wusch das Blut nicht ab, ging aber mit Handtüchern zurück ins Schlafzimmer, um nach dem Mann zu schauen. Er lag da, schien ebenfalls zufrieden und hatte sich mit meinem Blut zwei Streifen auf jede Wange gemalt. Er lachte mich an. Er war mein Periodenblut-Krieger. In diesem Moment verliebte ich mich noch mehr in ihn, was er nicht wissen konnte. Und während er duschte, mit dem Blick auf das rote Rinnsal, das sich zu seinen Füßen ergoss, sagte er: „Sogar dein Blut ist schön.“ Dieser Mann hat eine Seite meiner Sexualität

erweckt, die lange im Verborgenen lag und seitdem immer größer, schöner und facettenreicher wird. Deshalb musste ich den Mann kennenlernen, davon bin ich überzeugt. Und ich bin nicht an Liebeskummer gestorben, auch wenn ich mir alle Mühe gegeben und lange gebraucht habe, nach der Trennung wieder stabilen Boden unter meinen Füßen zu haben.

Wenn es noch immer so ist, dass die Sichtbarkeit von Menstruationsblut ein revolutionärer Akt ist, dann gibt es für mich keine schönere Art der Emanzipation als diese

Ich habe lange gebraucht, um meine eigene Sexualität zu entwickeln, auch weil ich mich nicht gefragt habe, wie ich das eigentlich alles haben möchte. Dabei ist es etwas Besonderes, eine Verbindung zu dem Menschen zu spüren, mit dem man schläft. Während meiner Periode ist dieses Gefühl am schönsten. Ich bin mir meines Körpers bewusster, weil mächtige Prozesse in ihm ablaufen und jeder Zentimeter empfindlich und sensitiv ist. Mein Orgasmus während der Periode kann nicht nur wahnsinnig intensiv sein, sondern auch besser wirken als jede Schmerztablette, weil mein Körper von innen heraus entspannt und mit Serotonin durchflutet wird.

Für mich ist Sex während der Menstruation ein Befreiungsschlag, ein Wegvögeln von allen Tabus, die den weiblichen Körper regulieren und beschämen wollen. Mein Blut darf fließen. Wenn ich Sex habe, während ich blute, dann feiere ich jedes Mal den Anblick des Männerkörpers, auf dem Spuren von mir zu finden sind. Wenn es noch immer so ist, dass die Sichtbarkeit von Menstruationsblut ein revolutionärer Akt ist, dann gibt es für mich keine schönere Art der Emanzipation als diese. •

PRAKTIKEN

Fucket List

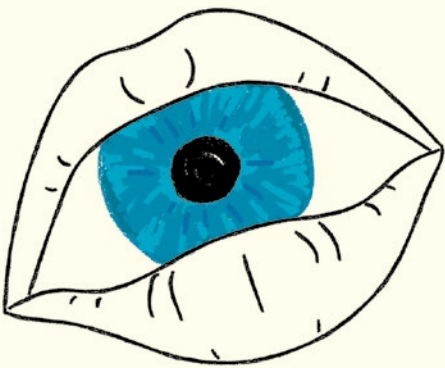


Wie sieht Sex im Jahr 2020 aus? Über die Zeit hat sich bis heute hinsichtlich der Sexpraktiken so einiges verändert. Diese Liste könnte Sie und Ihren Liebsten dazu animieren, Neues zu probieren, denn Nachmachen ist unbedingt erwünscht.

Text Katharina Bonk ~ Illustrationen Yuky Ryang

1 Slow Sex

Wir essen und reisen nicht nur langsamer, es wird auch langsam gevögelt. Ideen und Antrieb dahinter? Zunächst mal leben wir in einer schneller werdenden Gesellschaft. Stress und Burnout haben exorbitante Ausmaße angenommen. Deshalb möchte das Konzept von Slow Sex einen Raum der partnerschaftlichen Fokussierung, Entschleunigung und Präsenz schaffen. Das ermöglicht den Liebenden mehr Genuss am sexuellen Akt und weniger die individuelle Triebbefriedigung. Außerdem werden die Paare dazu aufgefordert, aus ihren gewohnten sexuellen Mustern auszubrechen und gemeinsam Neues zu entdecken, nämlich die tiefe Verbindung zwischen zwei Liebenden, völlig frei von Performance- und Orgasmusdruck.



2 Augen auf beim Big-O!

Tatsächlich vermeiden die meisten Paare den Augenkontakt während des Höhepunkts. Häufig schließen wir die Augen, um wahrhaft genießen zu können. Jedoch ist es besonders intim, die Partnerin oder den Partner beim Kommen sehen zu können und andersherum so beglückend, wirklich gesehen zu werden.

3 Karezza, Baby!

Karezza oder auch Coitus reservatus beschreibt eine Sexualpraktik, bei der der Mann bewusst auf den Samenerguss verzichtet. Durch eine Entkoppelung von der Ejakulation stellt sich ein anhaltender „orgastischer“ Zustand ein, dadurch kann ein intensives Lustempfinden und Zusammengehörigkeitsgefühl der Sexualpartner*innen hervorgerufen werden, möglicherweise vermittelt durch die verstärkte Ausschüttung von Oxytocin. Klingt spannend, oder?

4 Polyamore Beziehungen

In jedem Fall entspricht es uns, mehrere Partner zu haben. Monogamie ist eine späte Erfindung in unserer Menschheitsgeschichte. Und es gibt auch ein paar Untersuchungen von Universitäten, die zeigen, dass Frauen schneller in der Monogamie gelangweilt sind als Männer – also konträr zu der herkömmlichen Aussage, dass Männer ihre Samen verteilen müssten. In einer polyamoren Beziehung geht es darum, auch andere Partner zuzulassen – sowohl sexuell als auch gefühlstechnisch, was definitiv eine Herausforderung ist.

5 Sex in the Dark

Waren Sie schon mal beim „Dinner in the Dark“? Dabei essen Sie in vollkommener Dunkelheit. Dieses Szenario könnte man auf das Schlafzimmer übertragen. Vielleicht mit Augenmaske? Mit dem Licht schaltet man zwar auch das Sehen aus, aber die anderen Sinne arbeiten auf Hochtouren. Für besonders Mutige: Machen Sie diese Erfahrung mit einem Fremden, denn das ist eine irre Sache, sich auf diese vorurteilsfreiere Weise kennenlernen und berühren zu dürfen.

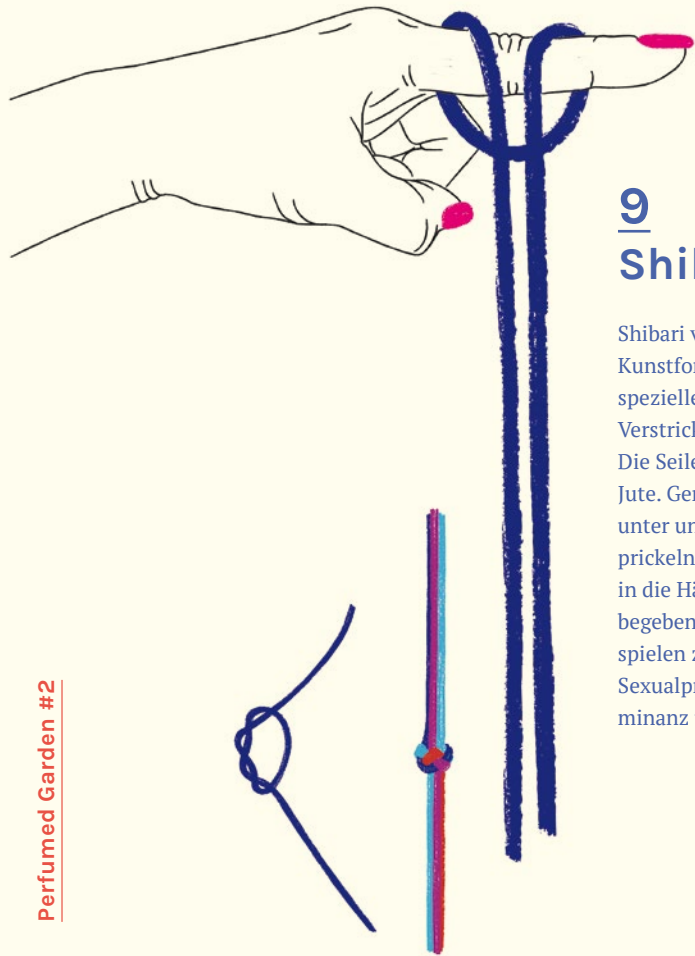
6 Selbstliebe durch Sister Sex

Beim Sister Sex geht es speziell um die Erotik unter Frauen. Wenn Sie heterosexuell sind, ist das ein schönes Abenteuer, die Freuden eines weiblichen Körpers zu erkunden. Vielen Frauen hat das auch schon geholfen, die Selbstliebe zum eigenen Körper zu stärken.



7 Sex außerhalb des Beute-schemas

Meistens suchen wir uns den gleichen Typ Mann oder Frau aus, mit dem oder mit der wir sexuelle Erfahrungen machen wollen. Das hat auch Berechtigung und dient meistens der persönlichen Entwicklung. Doch probieren Sie mal, aus diesem Muster herauszukommen und suchen Sie sich vom sexuellen Typ her jemanden völlig Neues für Ihre Abenteuer aus. Für das sexuelle Erlebnis-Repertoire ist das eine großartige Erfahrung.



9 Shibari

Shibari versteht sich als eine Kunstform. Dabei werden spezielle Knoten gelehrt und Verstrickungsmuster praktiziert. Die Seile bestehen aus Hanf oder Jute. Gerade für die Kontrollfreaks unter uns Liebenden ist es eine prickelnde Herausforderung sich in die Hände eines anderen zu begeben. Hingabe und Vertrauen spielen zentrale Rollen bei dieser Sexualpraktik, da es auch um Dominanz und Unterwerfung geht.

8 Collective Masturbation

Endlich wird öffentlich über die weibliche Masturbation gesprochen. Ganze Veranstaltungen werden angeboten, die Frauen zusammenbringen, die sich über ihre körperliche Selbstliebepraxis austauschen möchten. Das befreit viele von Scham und inspiriert, Neues zu entdecken. Manchmal wird sogar gemeinsam masturbiert, um eigene Berührungsmuster zu variieren.

10 Sexpositive Party

In knappen Outfits oder Dessous treffen sich Menschen, unabhängig von ihrem Geschlecht, ihrer sexuellen Orientierung oder ihren Präferenzen, um zu Techno-Beats zu tanzen. So lassen sich so genannte Sexpositive Partys beschreiben. In erster Linie werden jedoch die Sexualität und die Offenheit zur Nacktheit sowie zu sexuellen Handlungen gefeiert. In einem Club kommen die verschiedensten Leute zusammen, die sich in ihrem Körper wohlfühlen und dies auch zeigen möchten. Ganz essenziell: Das Einvernehmen aller Beteiligten ist bei diesen Partys das Wichtigste.

11 Moon Sex

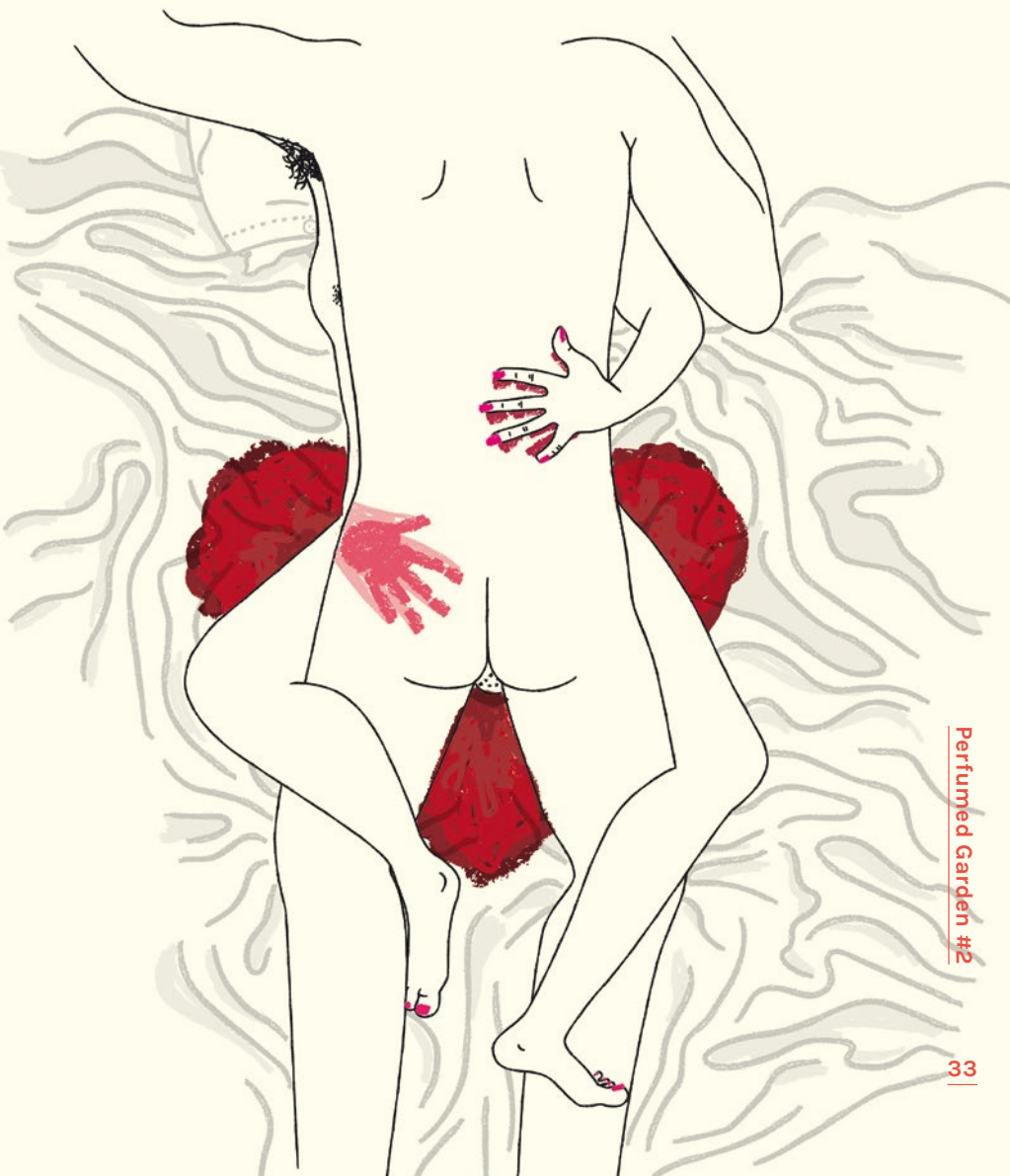
„Ein echter Pirat sticht auch ...“ Kennen Sie sicherlich. Ich nenne es „Sex auf dem Mond“. Wir Frauen erleben unsere Periode unterschiedlich. Während es für manche undenkbar ist, während der Menstruation Sex zu haben, sind andere lustvoller in dieser Zeit. Sex lindert sogar den Regelschmerz. Vor allem kann es aber höchst erotisch sein, an den ersten zwei Tagen mit dem Partner zu schlafen.

12 De-Armoring

In vielen Kulturen glaubt man, dass wir unsere emotionalen und psychischen Traumata im Körper festhalten. Das kann genauso den Vaginalinnenraum betreffen. In unserem Schoß sitzen besonders tiefe, emotionale Wunden. De-Armoring (Entpanzerung) bedeutet diese Knotenpunkte und Verspannungen aus dem Vaginalgewebe herauszumassieren. Wie? Am besten mithilfe eines Profis oder eines extra harten Dildos.

13 Pegging

Für viele ist diese Praktik, bei der die Frau ihren männlichen Partner mit einem „Strap-on“ anal penetriert, ein Tabu. Die meisten Männer reagieren irritiert auf die Idee, anal stimuliert zu werden. Doch genau in diesem Rollentausch liegt der Zauber, der eine sehr intime Erfahrung für ein Paar sein kann und obendrein extrem lustvoll für den Mann.



SCHAU! MICH!



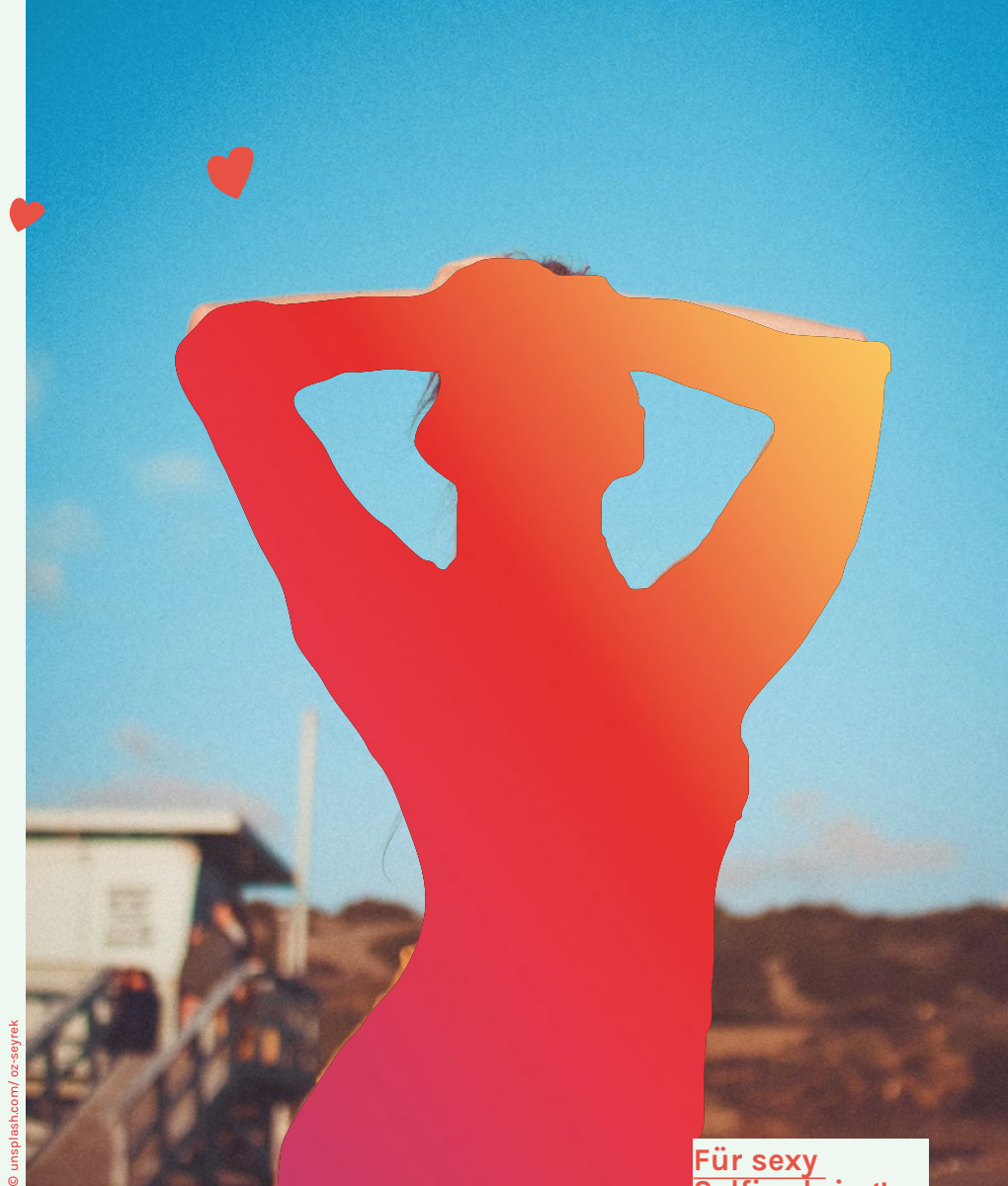
Viele machen gern sexy Fotos von sich selbst, einige posten sie sogar auf sozialen Plattformen. Ist das vor allem eine Mutprobe, die viel Ärger bringen kann – oder der Start eines großen feministischen Bildersturms?
Text: Joachim Hentschel

Nein, nein, empört war ich kein bisschen, letztes auf Instagram. Nur ein wenig, nun ja, überrascht und erschrocken. Es war nämlich so: Eines Abends wischte ich mich durch neue Bilder. Sah die üblichen Weingläser, Babys und Baumwipfel, als mir plötzlich das Selfie einer mittelguten Bekannten ins Display schlitterte. Susanne (sie heißt in Wirklichkeit anders) hatte den Nachmittag am See verbracht, mit Sonnenbrille, Eis, Buch. Hatte, auf dem Rücken liegend, im schnittigen schwarzen Badeanzug, einmal sehr tief eingeatmet. Und dann ein Foto von sich geschossen, auf dem ihre Brüste – durch allen Stoff, alle einschneidenden Bündchen und alle Fotofilter hindurch – wirklich ausgesprochen plastisch zu sehen waren.

Ein Bild, das man in einem Büro nicht unbedingt anderen Leuten zeigen würde. Und eines, das für Susanne, die sonst mit relativ hochgeschlossenem Image durch Berlin radelt, eher untypisch ist. Was die sogenannte Mehrheit als unehrenhaft beziehungsweise vulgär beurteilt, verschiebt sich ja sowieso je nach Standpunkt und Uhrzeit, aber ich lege mich jetzt mal fest: Es war ein vorteilhaftes, aber mutiges Foto. Am nächsten Tag hatte Susanne es wieder gelöscht. Und dafür ein neues hochgeladen, aus derselben Serie, mit viel weniger Körper. Das Erstaunliche war diesmal der Begleittext. In ihn hatte sie eine ganze Liste an Kommentaren und Privatnachrichten hineinkopiert, die sie zu ihrem Busenbild bekommen hatte, gewissermaßen eine Dokumentation, aber ohne die Namen der Absenderinnen und Absender. Viele hatten die üblichen, kumpelhaften Instagram-Komplimente geschrieben oder, verkrampft ironisch, auf die Sichtbarkeit der Brustwarzen hingewiesen. Einige fragten in heiligem Ernst, ob es denn klug sei, ein so explizites Foto öffentlich zu machen. Wieder andere wurden schmierig, meinten, sie würden ja gern mal mitkommen zum Schwimmen. Einer, wahrscheinlich ein Mann, entschuldigte sich dafür, dass er das Bild nicht geliked habe, aber seine Freundin wäre sicher wütend geworden, wenn sie das bemerkt hätte.

Oh Gott, was soll ich bloß ausziehen?

Keine Angst, es soll hier nicht wieder um die Frage gehen, ob es richtig und gut ist, wenn Menschen Fotos von sich in sozialen oder asozialen Medien posten. Dass alle mit



Für sexy Selfies kriegt man im Netz die üblichen, kumpelhaften Komplimente, verkrampfte Ironie und viel schmieriges Blabla.

ihren eigenen Bildern tun können, was sie wollen, solange sie keine fremden Freiheiten stören, das hatten wir ja schon oft genug. Die Sache mit Susanne, ihrem Badeanzug, der Löschung und den Kommentaren hat mich über etwas ganz anderes nachdenken lassen: Was passiert eigentlich genau, wenn Frauen sich für diese Bilder ausgerechnet und absichtlich in die Posen begeben, auf die heterosexuelle Männer bei Pin-ups und schwülen Aktbildern reagieren und abfahren? Heute wird einem in der mentalen Fußgängerzone ja so vieles als Empowerment verkauft, dass es sicher nicht schadet, den wahren Powerfaktor solcher Aktionen mal näher zu untersuchen. (Das erklärt übrigens, warum ich als Mann und potenzieller Mansplainer hier im Perfumed Garden mitspielen darf. Weil ich für die Spezifik des maskulinen Blicks, nun ja, unfreiwilliger Experte bin. Und nur zur Sicherheit: Klar, auch Männer machen anzügliche Fotos von sich, meistens fürs Tinder-Profil. Aber in diesem Machtkampf stehen sie nahezu geschlossen auf der anderen Seite.)

Die zwei groben Argumentlinien sind wie immer schnell erklärt. Eine Frau, die sich selbst wie ein Sexobjekt fotografiert, glänzend, lolitahaft oder derb, und die Bilder veröffentlicht, dokumentiert damit ihre Stärke und Autonomie – sagen die einen. Die anderen finden: Eine Frau, die →

→ das tut, produziert damit am Ende bloß noch mehr Bilder, an denen Männer sich aufzeilen können. Und affirmiert auf diese Art eine Rolle, die man doch lieber mal loswerden sollte.

Bei Susanne war es nur das eine Bild, aber es gibt in meiner Bubble auch private, nicht-professionelle Instagrammerinnen, deren halbe (oder ganze) Galerien aus obersexy, so präzise und knapp wie möglich arrangierten Not-Safe-For-Work-Selfies bestehen. Neben den lüsternen, triebhaft an allen Hundeleinen zerrenden Männerkommentaren müssen sie sich dazu auch meist noch die Belehrungen von Frauen anhören, die betonen, was für einen miesen Dienst sie ihren Genossinnen damit erweisen. Teilweise erinnert das fast an die berühmte „What were you wearing?“-Frage, mit der manche Polizisten Vergewaltigungsopfern eine Mitschuld suggerieren. Auf Instagram ist es halt: What were you NOT wearing?

Wenn Bilder leise lüstern stöhnen

Eines sollte man dabei ruhig zugeben, und es ist gar nicht schlimm: Nein, dem isolierten Foto allein werden wir niemals ansehen, ob es von einer Frau oder einem Mann gemacht wurde. Es gibt ja Fachkräfte, die behaupten, man

Oft ist der Kontext maximal entscheidend dafür, wie ein und dasselbe Foto auf uns als Betrachter*innen wirkt.

könne archetypisch maskuline und feminine Bildsprachen voneinander unterscheiden, aber auf dieses Kunststück sollte man sich besser nicht verlassen. Die deutsche Starfotografin Cellina von Mannstein zum Beispiel hat in ihrer frühen Zeit lange genug als Assistentin beim mittlerweile als Vergewaltiger enttarnten Terry Richardson gearbeitet, um in ihren Aktbildern seinen Blitz-auf-Arsch-Stil perfekt zu imitieren. Ob eine Frau oder ein Mann von oben herab den Spalt zwischen zwei unterm halb offenen Morgenrock fest zusammengepressten Brüsten fotografiert oder – mehr so von unten – den Badeanzug-Steg, der in die frisch rasierte Vulva einschneidet, das ändert am Bild und der Blickrichtung, die es vorgibt, praktisch nichts. Am Kontext schon, aber dazu kommen wir später.

Kein Medium ist aus Natur sexistisch

Die zu diesem Thema zweifellos vorhandenen akademischen Arbeiten kenne ich nicht, aber ich sage es mal so: Viele Männer und sicher auch viele lesbische oder bisexuelle Frauen lieben solche Bilder ja deshalb, weil sie sich beim Anschauen so umstandslos einbilden können, dass sie zu ihnen sprechen. Dass sie, also die Fotos und die auf ihnen abgebildeten Frauen, mit ihnen kommunizieren. Dass sie irgendeine Form von Bereitschaft ausdrücken, sie einladen, auffordern, wozu auch immer. Und am Ende ist genau das – abgesehen von den Entstehungsgeschichten der Fotos, die man selten kennt – die latente sexuelle Gewalt, die tief in den Pin-up-Bildern steckt: Man kann sich herrlich vorstellen, reflektiert oder unbewusst, dass einem diese nackte, halbnackte oder gerade noch behelfsmäßig bekleidete Person zur Verfügung steht. Hier, sofort, ohne Beschwerde.

Internet-Cam-Girls machen das in ihren Privatsessions ja deutlich sichtbar: Kunden dürfen live im Chat bestimmen, welche Stellungen sie vor der Kamera einnehmen sollen. Ob es um eher kitschige Akte oder ordentlich durchfetischisierten Stoff geht, als Betrachter ist man hier immer der Voyeur, der das Model im wehrlosen Moment überrascht. Aber man wird nicht weggeschickt. Der Blick zurück gibt das Signal: Zustimmung.

In der Zeit vor dem Internet, als man sich Bilder noch gedruckt besorgte, hatte ich ein „Playboy“-Foto des US-Models Dorothy Stratten, das mir gut gefiel und das ich manchmal beim Masturbieren anschaute. Irgendwann hörte ich, dass Dorothy Stratten schon vor Jahren von ihrem Ehemann ermordet worden war. Von da an funktionierte es nicht mehr. Mein Wissen, dass die Frau auf dem Bild nicht mehr lebte und zudem ein Opfer von Gewalt geworden war, stoppte das oben beschriebene Spiel. Vielleicht, weil so sogar mein Unterbewusstsein kapiert hatte, dass die von mir Angeschauten meinen Fantasien unmöglich zustimmen konnte. In diesem Fall war der Kontext sehr wohl ausschlaggebend dafür, wie ein und dasselbe Foto auf mich wirkte, vorher und nachher.

Models, die mit Nacktbildern Geld verdienen, äußern ab und zu in Interviews, sie selbst fänden die Vorstellung

ausgesprochen erregend, von Männern als – pardon, das Wort musste irgendwann kommen – Wichsvorlage benutzt zu werden. Das kann sein, wäre auch nicht verwerflich, kommt mir aber doch mehr wie eine Schutzbehauptung vor, die den Kunden die Gewissensbisse nehmen soll. Interessanter finde ich, was die feministische US-Kunstprofessorin Maria Elena Buszek zu dem Thema sagt. „All diese Medien wurden historisch gesehen in erster Linie von Männern genutzt und rezipiert“, schreibt sie in ihrem Buch „Pin-Up Grrrls: Feminism, Sexuality, Popular Culture“ über Pin-up-Bilder, Pornofilme und die bildende Kunst an sich. „Das heißt nicht, dass sie von ihrer Natur her sexistisch wären. Aber sie wurden lange von Frauen ferngehalten und dazu benutzt, das Bild des dem Mann unterstellten Weiblichen zu erschaffen, zu normalisieren und weiter zu propagieren. Frauen können dieselben Mittel strategisch nutzen, um subversiv den Sexismus zu untergraben, der historisch gesehen an diesen Medien klebt.“

Wir sollten die Leute ein bisschen erziehen

Einfacher gesagt: Wenn Frauen sexy Fotos von sich selbst machen, gewinnen sie damit nach und nach immer mehr Kontrolle und Deutungshoheit über genau dieses Bildergeschäft. Das wäre der Empowerment-Faktor, von dem am Anfang des Textes schon die Rede war. Allerdings lässt sich nach dem kleinen Umweg etwas besser beschreiben, wie diese Machtübernahme eigentlich funktioniert.

Denn wenn die Frau als Absenderin ihres eigenen Bildes auftritt, in einem feministischen Porno, einem Kunstprojekt oder eben auf Instagram, dann verschwindet damit auch die männliche Illusion, sich hier etwas erobern zu können. Es waren eben nicht die Gedanken des geilten Betrachters, die die Frau ausgezogen haben, – sie war es selbst, höchstpersönlich. Und sie gewöhnt den Mann nach und nach an diese Idee. Jedes Mal, wenn er ein solches Bild sieht, das für die Allgemeinheit gemacht wurde, nicht für ihn. Wenn eine Frau mehr oder weniger öffentlich lasziv posiert, sagt sie damit nicht, dass sie sich zur Verfügung stellt. Was es stattdessen bedeutet? Vielleicht hatte sie einfach Lust dazu, vielleicht hat sie sich nur selbst den Gefallen getan. Darüber darf man zur Not auch mal nachdenken müssen.

Vielleicht klingt das alles zu verkopft, aber Köpfe sind wohl der Ort, an dem sich der Kampf um den besten, selbstbestimmten Sex entscheidet. Kleine und große Irrtümer inklusive. Sie lassen sich kaum vermeiden, wenn man Dinge dauerhaft verändern will.

Das fotografische Perpetuum mobile

Trotzdem muss ich zugeben, dass mir einige Instagrammerinnen ziemlich auf die Nerven gehen in der Art, wie sie diesen Kampf führen. Ich kenne zum Beispiel eine andere junge Frau aus Berlin, die ungefähr einmal pro Woche

Wenn die Frau als Absenderin ihres eigenen Bildes auftritt, verschwindet damit die männliche Illusion.



ein höchst erotisches Pin-up-Selfie postet und im Begleittext dann noch jedes Mal ausführlich beschreibt, wie unsagbar scheinheilig sie die verklemmte Gesellschaft findet, in der sie sich für genau diese Fotos rechtfertigen muss. Um das noch zusätzlich zu untermauern, veröffentlicht sie in den Tagen dazwischen Screenshots, die die sexistischen Kommentare zeigen, die sie für das letzte Bild erhalten hat. Ihr Account handelt von nichts, wirklich gar nichts anderem. Ich war schon kurz davor, ihr selbst zu schreiben, dass es ihrer durchaus verständlichen Bemühung nicht schaden könnte, wenn sie einfach mal einen oder zwei Gänge zurückschalten würde. Allerdings hatte ich Angst, damit in der nächsten Gallery of Shame aufzutauchen.

Ja, ja, natürlich sollte man auch Extremsubjekte wie diese Frau ertragen können, wenn die emanzipatorische Grundidee, die sie verfolgen, vernünftig und förderlich erscheint. Dass es bei der Befreiung des sexuellen Frauenfotos von seiner patriarchalischen Prägung jedoch in erster Linie um Provokation ginge, um das Ärgern von Leuten und um das Ausstellen und Verführen eines Stumpfsinns, den man eh nicht mehr ganz aus der Welt herausbekommen wird, – das wäre am Ende ein wirklich trauriges Missverständnis. ●

3

Ein Dreier mit zwei Männern öffnete mir das Tor zu einer neuen Welt. Sich in vier Arme zu legen, von allen Seiten Haut und Wärme zu spüren, war mit meiner bisherigen sexuellen Erfahrung nicht zu vergleichen. Wie sich mein Körper vor Lust und Begehren öffnete, um beide gleichzeitig empfangen zu können, hatte ich nicht für möglich gehalten. Aber beginnen wir von vorne.

Text Lotta Frey ~ Fotos Franziska Barth

Ich suchte zwei gut eingespielte Freunde, die Erfahrung darin hatten, gekonnt und mit viel Geschick die Choreografie von drei Körpern und sechs Händen zu beherrschen und sich eine Frau zu teilen. Erst eine Annonce auf einer Dating-Plattform brachte den entscheidenden Treffer. Wir verabredeten uns für ein Abendessen. Als ich das Restaurant betrat und die beiden Männer sich von ihrem Tisch erhoben und mich begrüßten, fühlte ich tausend Dinge gleichzeitig. Beide waren mir auf Anhieb sympathisch, auch wenn sie äußerlich nicht unbedingt mein Typ Mann waren, auf den ich unter anderen Umständen abfuhr. Wir lachten über die merkwürdige Situation und die verstohlenen Blicke der anderen Restaurantbesucher. Als dann einer von den beiden unter dem Tisch seine Hand auf mein Knie legte, fuhr ein heftiger Blitz durch meinen Körper. Konnte ich mir mit diesen beiden Männern meinen ersten Dreier vorstellen? Mein Bauchgefühl sagte Ja!

Eine Woche nach dem Abendessen trafen wir uns in einem Stundenhotel am Rand der Stadt. Während der eine mich mit dem Auto abholte, bereitete der andere das Zimmer mit Kerzen, Sekt und Massageölen vor. Offensichtlich wussten die beiden, was sie taten, und das gab mir wiederum die

nötige Sicherheit. Die anfängliche Nervosität ließ nach, als ich zwischen ihnen stand und sie mich langsam auszogen. Wir ließen uns Zeit, unsere Körper zu erkunden und kennenzulernen. Erst mit dem einen und dann mit dem anderen Sex zu haben, war schon mehr, als ich mir erträumt hatte. Als sie mich fragten, ob ich es mal mit beiden gleichzeitig probieren wollte, war es, als ob in mir ein Puzzleteil endlich an die richtige Stelle fiel.

Ein Dreier mit zwei Männern bedeutet nicht unbedingt, sich gleichzeitig von zwei Männern penetrieren zu lassen. Die leichteste Stellung für eine Doppelpenetration ist aber, wenn ich auf dem liegenden Mann reite, mich nach vorne beuge, sodass der zweite sehr langsam und vorsichtig in meinen Körper gleiten kann, und anschließend beide beginnen, sich in mir zu bewegen. Die permanente Massage der G-Zone durch den Druck der zwei Schwänze ließ mir sprichwörtlich Hören und Sehen vergehen. Ich war ganz Körper. Ganz Lust. Ganz Frau.

Mittlerweile habe ich alle möglichen Variationen der Doppelpenetration ausprobiert und liebe sie, wenn meine männlichen Mitspieler dabei so umsichtig, rücksichtsvoll und achtsam sind wie die beiden vom ersten Mal. Diese

IST (K)EINER ZU VIEL!

Spielart eröffnete mir neue Räume der Sinnesfreuden, die auch meine Selbstwahrnehmung und mein Selbstbewusstsein nachhaltig verbessert haben.

Meine zwei Mitspieler wurden zu Freunden und wenige Wochen später buchten wir gemeinsam ein Ferienhaus für eine Woche Sonne, Sex und Sinnlichkeit. In diesem Urlaub hatte ich die Gelegenheit, das Besondere zu feiern: meine neue Art zu lieben und zu leben. Unser Ferienhaus lag wie ein Falkennest hoch über dem Atlantik und war umgeben von Weinbergen und Avocadobäumen. So weit der nächste Nachbar entfernt wohnte, so eng rückten wir drei zusammen. Morgens lagen wir im Himmelbett mit Blick auf das tiefblaue Meer, nachmittags verbrachten wir Zeit auf der Terrasse oder unternahmen einen Ausflug über die Insel und spät abends saßen wir vor dem Kamin. Eine der schönsten Erinnerungen ist, nach dem Sex erschöpft zwischen vier Armen und zwei Körpern vor dem langsam erlöschenden Kaminfeuer einzuschlafen. •

WISSEN

Die Dreierbibel

Text Lotta Frey

Das Erlebnis „Dreier“ zusammen mit dem Partner oder doch eher ein Soloprojekt? Der passende Dritte für einen Dreier in einer bestehenden Beziehung findet sich über diverse Dating-Plattformen. Alle anderen Frauen dürfen in Erwägung ziehen, ihren Sex auch ohne den/die Partner*in auszuleben, denn niemals sollte ein Partner zu einem Dreier oder anderen Experimenten überredet werden. Sobald jedoch zwei Personen mehr verbindet als die Bereitschaft zum Sex, sollten die Rollen und Grenzen aller Mitspieler*innen geklärt werden. Grenzen zu setzen heißt übrigens keineswegs, dass am Ende zwei bleiben und einer geht. Warum nicht zu dritt die Nacht verbringen?

Suche zwei Männer für einen Dreier

Einen aufgeschlossenen Freundeskreis mit der Bereitschaft, auch Partner und Sex untereinander zu teilen, hat kaum jemand. Deshalb habe ich meine beiden Buddies über ein Dating-Portal im Internet per Annonce gefunden. Bei der Auswahl war mir wichtig, dass wir uns sympathisch finden und einander gut riechen können. Das Alter oder äußerliche Kriterien waren für mich zweitrangig. Meine Erfahrung zeigt aber, dass ältere Männer häufig die besseren Teamplayer sind, wenn es um das gemeinsame Erkunden eines Frauenkörpers geht. Sie sind oft ideenreicher und kennen mehr als einen Weg, der Frau Lust zu bereiten.

Das erste Mal. Aber wo?

Es ist hilfreich, sich auf neutralem Terrain zu treffen. Schließlich existiert die Möglichkeit, dass das Erlebnis emotional überfordert und ein oder eine Mitspieler*in die Sache lieber abbrechen möchte. Aus diesem Grund schwärme ich

für Stundenhotels in größeren Städten. Die geheimnisvolle Atmosphäre und die Tatsache, ein Zimmer mit Spiegeln über dem Bett für nur wenige Stunden zu buchen, konnten meine Lust noch steigern und Hemmungen senken.

Es muss flutschen, Baby!

Ausreichend Kondome und Gleitmittel sind ein Muss. Jeder Wechsel von hinten nach vorne bedeutet nämlich ein neues Kondom. Sonst können Pilze übertragen werden, die zu Infektionen und Blasenentzündungen führen. Dieses Wissen sollte auch mit den Mitspieler*innen geteilt werden, damit alle auf dem gleichen Stand sind. Leider ist die Verwendung von Gleitgel für viele Frauen nicht selbstverständlich, obwohl es nur Vorteile bietet.

Wenn man verunsichert ist, ...

... einfach darüber sprechen. Mich hat zum Beispiel die Situation verunsichert, dass ich mich nicht an den Ablauf halten konnte, den ich vom Sex zu zweit her gewohnt war. Statt meinen Mann zu küssen und ihn zu berühren, stand ich nun zwischen zwei Männern. Wo also fange ich an? Ich habe nachgefragt! Die Antwort: „Du musst nichts tun. Lass uns machen!“ Und ich ließ sie machen.



Es ist hilfreich, sich auf neutralem Terrain zu treffen. Schließlich existiert die Möglichkeit, dass das Erlebnis emotional überfordert und ein oder eine Mitspieler*in die Sache lieber abbrechen möchte.

Was mag ich? Was mögen die anderen?

Ich mache nichts, was ich nicht möchte. Ein Dreier funktioniert übrigens auch ohne Analsex. Es ist allerdings ein Thema, das vorher besprochen werden sollte. Ähnlich ist es mit anderen Erwartungen, denn: Niemand kann Gedanken lesen! Wenn ich also an meiner Klitoris besonders sanft oder lieber fester berührt werden möchte, hilft nur, das mitzuteilen.

Plötzlich Prinzessin

Ich genieße den Dreier mit allen Sinnen und es ist mir vollkommen egal, wie ich dabei aussehe. Ich bin die Prinzessin, sonst wären wir nicht hier. Das ist meine Fantasie, die ich mit meinen beiden Mitspielern ausleben darf. Nicht viele Frauen schaffen den Weg vom Kopfkino bis hierher. •



STELLDICHEIN

Hook me up

Ob auf der Suche nach bedingungslosem Sex oder der großen Liebe: Onlinedating verheißt unbegrenzte Möglichkeiten. Ein Abenteuer ist es allemal.

Text Nina Henze

Ein warmer später Sommerabend. Ich sitze auf dem Balkon und lese, eine Flasche Rotwein zur Hand, das Klappern von Geschirr aus der Restaurantküche im Erdgeschoss erschallt den Innenhof. Mein Mobiltelefon leuchtet auf, eine Nachricht von Jan. 41 Jahre alt, Architekt, kurze dunkle Haare, Kleidungsstil ganz nach meinem Geschmack, auf der Suche nach zwanglosen Treffen. Mehr weiß ich nicht von ihm, denn wir sind uns erst vor ein paar Stunden begegnet, virtuell. Wir sind ein Match auf der Online-Dating-Plattform OkCupid.

Ich treibe mich dort seit gut fünf Monaten herum und lerne viel über Erwartung und Enttäuschung, über die Dehnbarkeit von Täuschung und den Mut zur Wahrheit, über den Widerspruch zwischen Worten und Taten. Und ich erfahre viel über mich selbst. Über meine Sehnsüchte, Bedürfnisse, Ängste. Mir ist bewusst, dass ich mir eine langfristige, monogame Beziehung wünsche, und doch spüre ich ein anderes, kurzfristiges Verlangen. Das Verlangen nach bedeutungslosem Sex, nach einem erotischen Abenteuer mit einem fremden Menschen, nach Begierde, frei von Druck und Verantwortung. Nach dem Reiz des Unbekannten, getrieben von Neugierde und Lust.

Jan kommuniziert direkt und effizient: Ob ich ein Problem damit habe, dass er an einer Beziehung nicht interessiert sei. Keineswegs, antworte ich, und eine halbe Stunde später steht er vor meiner Tür. Vorab vereinbaren wir, kein Wort miteinander zu wechseln und dass der erste Kuss über den Fortgang der Nacht entscheidet. Ich tausche mein Schlafshirt gegen ein schwarzes Negligé, schlüpfe in einen roten String-Tanga, trage Lidschatten und Mascara auf. Ich will mich sexy fühlen. Der frische Bettbezug und das gedimmte Licht bringen mich weiter in Stimmung. Ich fühle mich entspannt, verschwende keinen Gedanken daran, wie ich mich am besten verhalten oder was ich sagen könnte. Als Jan meine Wohnung betritt, tauschen wir intensive Blicke. Ich reiche ihm ein Glas Whiskey, er stellt es leer zurück auf den Küchentisch, dabei streift er meinen Oberkörper. Wir küssen uns und er bleibt.

Es ist egoistischer Sex. Meine Bedürfnisse stelle ich in den Mittelpunkt. Ich mache das, worauf ich Lust habe, was ich ausprobieren möchte und wozu mir bislang vielleicht der Mut oder das Selbstvertrauen fehlte. Jan lässt mich, denn es gefällt ihm, ich sehe es in seinen Augen, spüre es an seinen Bewegungen, höre seine Geräusche. Männer, so heißt es, mögen Frauen, die sich im Bett fallen lassen, hemmungslos und doch sinnlich sind. Diese Hingabe und ein damit einhergehender Kontrollverlust bergen große Verletzlichkeit. Ich tue mich generell schwer damit, mich zu öffnen. Jan werde ich nach diesen Stunden nicht wiedersehen, für Vertrautheit besteht kein Anlass. Da fällt Nähe leicht, denn sie ist bedingungslos wie folgenlos.

Nicht der Orgasmus ist das Ziel, es ist der Genuss. Leidenschaftliche Küsse und zarte Berührungen wechseln sich ab, seine Lippen erforschen meinen Körper, seine Hände gleiten durch mein Haar, streicheln meine Brüste, Innenschenkel, Pobacken. Mit seiner Zunge stimuliert er meine Klitoris, ich spüre seine Finger in mir, wie mein Beckenboden außer Kontrolle gerät, und ich zucke. Einmal, zweimal. Nochmal. Während sich mein Atem beruhigt, verfestigt sich Jans eigene Erregung. Er fordert nicht, lässt mir Zeit. Ich drehe ihn auf den Rücken und gleite hinab, ohne dass er mich darum bittet. Blasen bringt mir Spaß. Es macht mich an, ihn zu verwöhnen, seinen Penis in die Hand zu nehmen, seine Hoden in den Mund. Darauf stehen wir beide. Während er das Kondom überzieht, masturbiere ich. Er dringt in mich ein, kommt zum Höhepunkt, versucht mir ein weiteres Vergnügen zu bereiten, bis ich ihm meine Befriedigung signalisiere. Erschöpft liegen wir nebeneinander, unsere Arme und Beine berühren sich sanft. Wir lächeln.

Am nächsten Tag logge ich mich bei OkCupid ein. Jan ist auch online. Wir schreiben uns nicht. Stattdessen antworte ich Sebastian, der sich auf seinem Profilfoto die Zähne putzt und darunter die Erläuterung schreibt: Bereit, meine Zahnbürste bei dir zu lassen. Wir verabreden uns für Sonntagnachmittag auf einen Kaffee. Und ich werde aufgeregert sein. ●

GLOSSAR

DAS LEXIKON DER ANZIEHUNG

Sexuelle und romantische Orientierung – die Auswahlmöglichkeiten bei OkCupid sind mannigfaltig und bringen viele ins Schwitzen. Was bin ich eigentlich? Eine kleine Stütze.

Straight

Männliche und weibliche Personen, die sich emotional und/oder sexuell zum jeweils anderen Geschlecht hingezogen fühlen. Männer lieben Frauen und Frauen lieben Männer.

Gay

Männliche oder nicht binäre Personen, die sich emotional und/oder sexuell zu männlichen Personen hingezogen fühlen.

Bisexual

Personen, die sich emotional und/oder sexuell hingezogen fühlen zu Personen zweier oder mehrerer Geschlechter, nicht binäre Personen eingeschlossen. Als nicht binär bezeichnen sich Personen, die sich nicht als männlich oder weiblich identifizieren, sondern als beides gleichzeitig, zwischen männlich und weiblich oder als weder männlich noch weiblich.

Lesbian

Weibliche oder nicht binäre Personen, die sich emotional und/oder sexuell zu weiblichen Personen hingezogen fühlen.

Queer

Personen, die ihre Identität als außerhalb der gesellschaftlichen Norm ansehen beziehungsweise die sich nicht expliziten emotionalen, sexuellen und/oder gesellschaftlichen Normen zugehörig fühlen.

Pansexual

Personen, die sich sexuell hingezogen fühlen zu Personen aller Geschlechter und/oder ihre sexuelle Anziehung basiert nicht auf dem Geschlecht der anderen Person. Dies schließt auch die sexuelle Anziehung zu Transsexuellen, Transgender und Intersexuellen ein.

Questioning

Personen, die (noch) kein passendes Label gefunden haben, das ihre Sexualität oder Geschlechtsidentität passend beschreibt.

Heteroflexible

Personen, die sich meist heterosexuell verhalten, aber gelegentlich von ihrem bevorzugten Geschlecht abweichen können. Der minimale Anteil von Homosexualität unterscheidet heteroflexible Personen von bisexuellen Personen.

Homoflexible

Personen, die sich meist homosexuell verhalten, aber gelegentlich von ihrem bevorzugten Geschlecht abweichen können. Der minimale Anteil von Heterosexualität unterscheidet homoflexible Personen von bisexuellen Personen.

Asexual

Personen, die keine oder wenig sexuelle Anziehung zu anderen Personen empfinden. Es ist für sie aber nicht ausgeschlossen, Sex zu haben beziehungsweise sie entscheiden sich nicht zwangsläufig dazu, auf Sex zu verzichten.

Gray-asexual

Personen, die nur wenig sexuelle Anziehung empfinden beziehungsweise sich nur gelegentlich sexuell zu anderen Personen hingezogen fühlen und/oder sich nicht sicher sind, ob sie sexuelle Anziehung empfinden. Gray steht für den Graubereich beziehungsweise für das Spektrum.

Demisexual

Personen, die sich sexuell erst dann zu einer Person hingezogen fühlen, wenn zu dieser vorab eine vertrauensvolle Beziehung beziehungsweise eine stärkere emotionale Bindung aufgebaut wurde.

Reciprosexual

Personen, die keine sexuelle Anziehung gegenüber einer anderen Person empfinden, solange ihnen nicht bewusst ist, dass die Person ihnen gegenüber eine sexuelle Anziehung empfindet.

Akiosexual

Personen, die eine sexuelle Anziehung zu einer anderen Person empfinden, ohne den Bedarf an einer Beziehung oder erwiderten Gefühlen zu haben. Die sexuelle Anziehung kann verschwinden, wenn Gefühle bei der anderen Person aufkommen.

Aceflux

Personen, deren sexuelle Anziehung gegenüber anderen Personen über die Zeit hinweg schwankt beziehungsweise deren sexuelle Anziehung sich verändert.

Grayromantic

Personen, die nur wenig romantische Anziehung empfinden beziehungsweise sich nur gelegentlich romantisch zu anderen Personen hingezogen fühlen und/oder sich nicht sicher sind, ob sie romantische Anziehung empfinden.

Demiromantic

Personen, die sich romantisch erst dann zu einer Person hingezogen fühlen, wenn zu dieser vorab eine stärkere emotionale Bindung aufgebaut wurde.

Recipromantic

Personen, die keine romantische Anziehung gegenüber einer anderen Person empfinden, solange ihnen nicht bewusst ist, dass die andere Person ihnen gegenüber eine romantische Anziehung empfindet.

Akioromantic

Personen, die eine romantische Anziehung zu einer anderen Person empfinden, ohne den Bedarf an einer Beziehung oder erwiderten Gefühlen zu haben. Die romantische Anziehung kann verschwinden, wenn Gefühle bei der anderen Person aufkommen.

Aroflux

Personen, deren romantische Anziehung gegenüber anderen Personen über die Zeit hinweg schwankt beziehungsweise deren romantische Anziehung sich verändert.

OH MEIN GOTT, JA!

Auf der Webseite OMGyes lassen sich faszinierende, nützliche und unterhaltsame Informationen aus aktueller Forschung auf eine völlig neue Art erkunden.

Text Nadin Schley ~ Fotos OMGyes

Als ich neulich eine Sexualtherapeutin der Berliner Charité getroffen habe, hat sie ganz beiläufig erwähnt, dass sie in ihrer Sexualtherapie ihren Patienten bei Frust im Bett eine Website empfiehlt, die über weibliche Lust aufklärt und Frauen Lust und Spaß bringen soll. Als ich mir später die Website OMGyes.com anschaute, war ich ziemlich überrascht – und irritiert über die Offenheit und Fülle an Informationen. Die Frauen zeigen dort in expliziten Videos, wie sie sich selbstbefriedigen. Eine von ihnen heißt Zoey. Sie zeigt mir, wie sie sich gern berührt, wo sie sich streichelt, ob sie einen oder mehrere Finger nutzt, ob sie damit Kreise um die Klitoris oder eher Achten formt, ob sie von oben nach unten oder von links nach rechts masturbiert. Ihre und weitere Ergebnisse haben Wissenschaftler dann zusammengefasst und schließlich zwölf unterschiedliche Masturbationstechniken herausgefiltert, die auf OMGyes angeschaut werden können. Am Ende jeder „Lektion“ gibt es die Möglichkeit, das Erlernte an einer „virtuellen“ Vulva auszuprobieren. Oh, hell!

Klitoris, was kannst du?

Mir wird bewusst, was für ein Tabu diese Plattform bricht und wie wenig ich meinen eigenen Körper kenne. Klar weiß ich, wo die Klitoris ist, aber was sie kann? In der

Schule habe ich gelernt, wie Fotosynthese funktioniert, dass 15 Prozent aller Gehörlosen ihre Erkrankung vererbt bekommen und wie sich eine Zauneidechse häutet. Ich habe aber nichts über meine Lust und Sexualität und schon gar nichts über die Klitoris gelernt. Die sexualpädagogischen Inhalte beschränkten sich auf den Aufbau der männlichen und weiblichen Sexualorgane (und das noch nicht mal in aller Vollständigkeit) und auf die Fortpflanzung. Woher soll ich wissen, dass die Klitoris mehr als 8000 sensorische Nervenenden hat, dass diese kleine Perle am oberen Ende der Vulva eigentlich nur die Spitze eines Eisbergs ist und die Klitoris vor allem als unterirdisches Organ, als Schwellkörper, angelegt ist, das sich komplett durch meine Vulva zieht?

Während der Penis in Lehrbüchern detailliert beschrieben wird, ist die Klitoris nach wie vor eine Kuriosität, weil die männlich dominierte Medizinwelt lange Zeit kein Interesse daran hatte, die Klitoris zu erforschen. Wenn also meine Freundinnen klagen, dass sie noch nie einen vaginalen Orgasmus hatten, ist das in erster Linie ein Indiz dafür, dass ihr Verständnis weiblicher Sexualität von männlichen Bedürfnissen geprägt ist – nämlich die Frau ausschließlich und bis zum Höhepunkt vaginal befriedigen zu können. Die Klitoris wurde zu lange geringgeschätzt und versteckt, wahrscheinlich auch, um die weibliche Lust besser dominieren zu können. Woher sollten also Tipps und Tricks für noch schönere Erlebnisse kommen?

Fotos © OMGyes

Mit OMGyes gibt es endlich die Bereitschaft und die nötige Forschung für einen realistischen Blick auf die vielen Facetten weiblicher Sexualität. Das New York Magazine sieht OMGyes.com als Antreiber der nächsten sexuellen Revolution. Und es stimmt, die Website und das dahinterstehende Forschungsprojekt bringen einen wichtigen Prozess ins Rollen, der Frauen hilft, ihre Lust endlich zu entmystifizieren.

ALBA mag es am liebsten, ihre Klitoris durch die umliegenden Hautschichten zu berühren, um zu viel Druck und direkte Berührungen der hochsensiblen Klitorisspitze zu vermeiden. Bei dieser Abfedern-Taktik drückt Alba die äußeren Lippen um die Klitoris herum wie ein Sandwich zusammen. Auf ihrer Klitorisspitze liegt so ein weicher, indirekter Druck. Sie bewegt dieses Sandwich dann auf und ab oder zieht es auseinander und drückt es wieder zusammen, sodass Geräusche entstehen und sie kleine Zuckungen in ihrem Körper spürt.

96 Prozent von den mittlerweile 250 000 registrierten Nutzer*innen sagen, sie hätten durch die Einsichten von Frauen unterschiedlichen Alters erkannt, dass es noch viele Möglichkeiten gäbe, ihre sexuelle Lust weiterzuentwickeln.

Diese Frauen kennen ihre Vorlieben

Auch für die zweite Staffel wurden 5000 Frauen zu ihren sexuellen Bedürfnissen und Vorlieben befragt. Und auch hier ging es den Machern der Seite und dem Forschungsteam der Indiana University School of Public Health darum, zu erforschen, was den Frauen gefällt, welche Bewegungen sie mögen, wie sie über ihre Wünsche sprechen und wie sie während des Geschlechtsverkehrs entspannen. Die Videos zeigen Frauen unterschiedlichen Alters, Typus und Hautfarbe. Die Protagonistinnen sehen natürlich und sympathisch aus, sie sitzen auf ihren Betten, Sofas oder Sesseln, erzählen verständlich und wirken auf mich eigentlich wie Freundinnen – nur dass wir uns über unsere Klitoris unterhalten. Was mich aber noch viel mehr beeindruckt; diese Frauen kennen ihre Vorlieben und können gezielt beschreiben, was ihnen gefällt. →

ALBA ist Verfechterin der Abfedern-Taktik: Sie drückt die äußeren Lippen um die Klitoris herum wie ein Sandwich zusammen.



OMGYES



JANE

»Ich war mir immer sicher, dass ich da keine Lust empfinden würde. Und dann habe ich eines Tages kurz vor dem Orgasmus meinen Anus gedrückt und mir gedacht: ,Oh, jetzt verstehe ich!‘«

→ JANE UND LIZ mögen beispielsweise Berührungen auf den ersten zwei bis drei Zentimetern gleich hinter dem Vaginal-
eingang, denn hier im Foyer spüren sie die stärksten Emp-
findungen. Dieser Bereich bekommt ihrer Meinung nach
zu wenig Aufmerksamkeit. Dennoch kennen viele Frauen
Techniken, mit denen sie – beispielsweise durch die sehr
oberflächliche Penetration – mehr Lust und sogar Orgas-
men erleben können. Das Forscherteam von OMGyes nennt
diese Methode zur Luststeigerung „Dippen“. Jane entdeck-
te die Taktik zufällig, während eines Sex-im-Stehen-Aben-
teuers auf einer Hausparty. Als schließlich jemand an die
Tür klopfte, hielten beide inne. „Wir standen da und sein
Schwanz war genau an der Öffnung meiner Vagina. Ich
dachte, oh mein Gott! Das fühlt sich fantastisch an.“ Auf
diese Art und Weise hat Jane entdeckt, wie lustvoll es im
Foyer der Vagina sein kann. Kate machte mit ihrem Partner
eine bahnbrechende Erfahrung im Bett, als sie eines Tages
die klitorale Stimulierung mit der Penetration kombinier-
te. Nie zuvor war sie gekommen, wie rund 80 Prozent aller
Frauen nicht durch das Rein-Raus-Spiel kommen können.
Kate kombinierte die klitorale und die vaginale Stimulation
mit dem Ergebnis, dass sie mehr Lust empfand und umfas-
sendere Orgasmen erlebte als jemals zuvor.

82 Prozent der Frauen erleben größere Lust durch Berührungen gleich am Eingang der Vagina. 40 Prozent sind überzeugt, dass sich die tiefere Penetration danach lustvoller anfühlt. Und 25 Prozent bestätigen, dass das zu einem heftigeren Orgasmus führt.*

JESSICA war ihr G-Spot lange Zeit ein einziges Rätsel. Dann hat sie ihrem Partner von ihrer G-Spot-Mission erzählt und er half ihr schließlich, diesen Bereich zu entdecken. Diese Erfahrung war anders als alles, was sie bislang gefühlt hatte. Dieses Gefühl hat sich sehr langsam aufgebaut und dann end-
lich, das große Erwachen: „Mir war, als wäre ich auf einem
anderen Planeten. Das Ausmaß der Lust war so groß, ich hatte
nicht gewusst, dass mein Körper so etwas fühlen kann.“
Was ich durch OMGyes gelernt habe, ist auch die Er-
kenntnis, dass erst, wenn ich total erregt bin, G-Zonen
plötzlich wie aus dem Nichts auftauchen, anschwellen, die
Struktur verändern und mich auf ganz andere Art empfind-
sam machen. Wir reden hier übrigens nicht von ein bisschen
erregt sein, sondern von einem ausführlichen Warm-up.
Und wo wir schon bei den G-Zonen sind ...

OMGyes räumt mit einem weitverbreiteten Mythos auf,
dass Frauen nur ejakulieren können, wenn dieser Be-
reich ausführlich stimuliert wird. Es gibt keinen Zaubertrick
zum Abspritzen. Es sind manchmal behutsame Bewegun-
gen, manchmal heftiger Druck. Viele Frauen spritzen, wenn
eine G-Zone stimuliert wird, einige andere beim Reiben der
Klitoris und andere bei analer Stimulation. Die Methode
variiert von Frau zu Frau und es gibt nur eine Gemeinsam-
keit: Ganz gleich, welche Technik zum Abspritzen führt, sie
erzeugt zunächst im Inneren ein seltsames, ungewohntes
Spannungsgefühl, ein Unwohlsein oder das Gefühl, pinkeln
zu müssen. Doch da sollte man weitermachen!

Und auf der Rückseite?

Anales Vergnügen – ja, auch das ist ein Thema bei OMGyes.
Die meisten von uns stellen sich, wenn sie das Wort „Anal-
sex“ hören, eine tiefe, pornoartige Rein-Raus-Penetration
vor. Mit so einer Vorstellung im Kopf erkunden die meisten
Frauen das anale Vergnügen erst gar nicht. Zu sehen, wie
Frauen anale Lust im wirklichen Leben entdecken und er-
leben, ist bei OMGyes möglich, denn es steckt so viel mehr
dahinter! →

*Angaben von OMGyes.com

LUSTTECHNIKEN

AB INS SCHLAFZIMMER

Die Wissenschaftler von OMGyes haben zwölf unterschiedliche Masturbationstechniken definiert. Weitere finden Sie auf omgyes.com.



Abfedern
Indirektes Vergnügen durch die umliegende Haut



Umspielen
Vorbeistreifen und nur bisweilen nachgeben



Dippen
Die Freuden der Berührung gleich hinter dem Eingang



Hochschaukeln
Intensivere Orgasmen durch Stop-and-Go



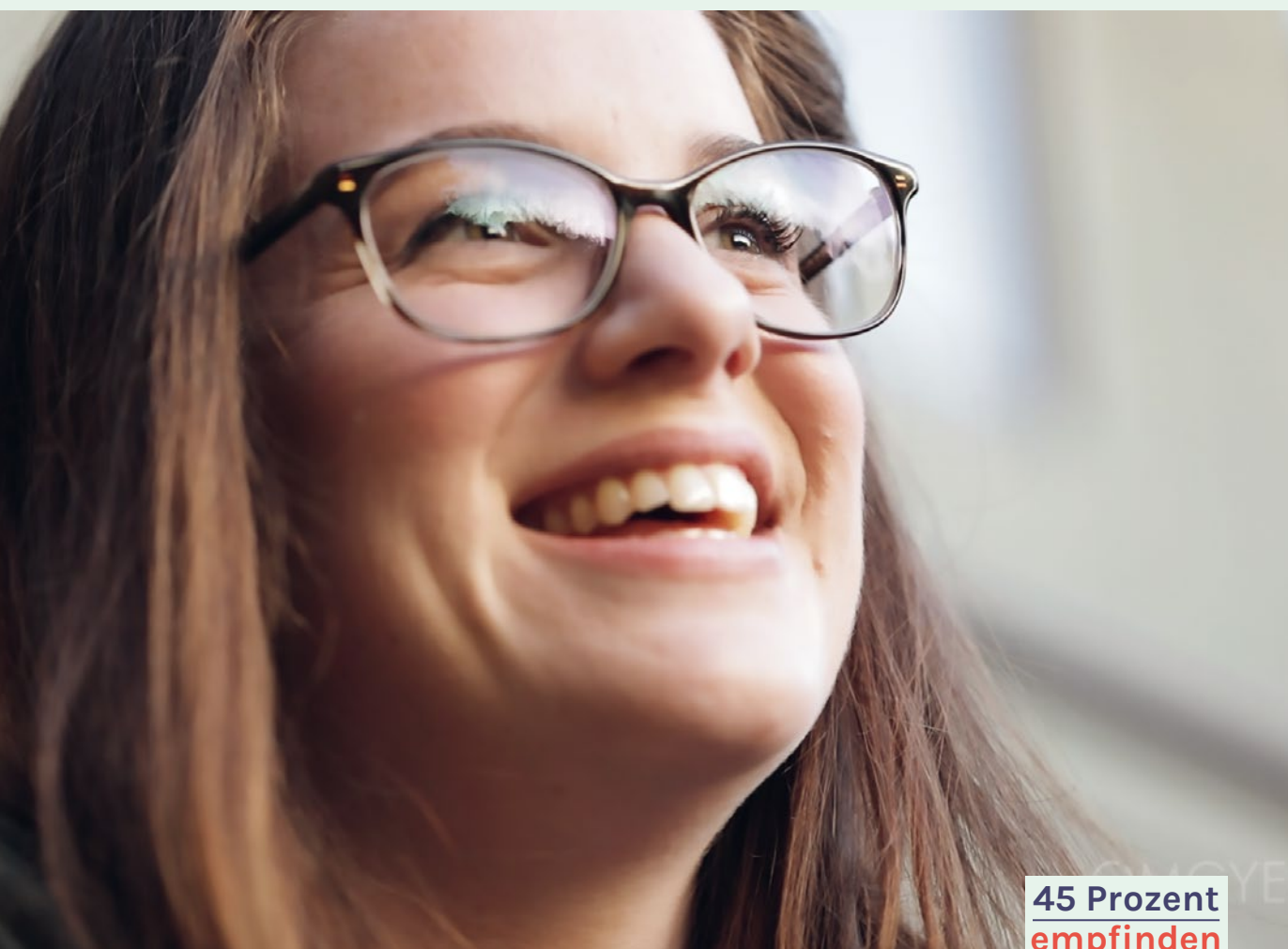
Ausrichten
Den Winkel beim Eindringen verändern und mehr Lust erleben



Verbreitern
Mit flächigem Druck und Reibung die gesamte Klitoris aktivieren



Anspannen
Die Muskeln aktivieren, um die Lust zu steigern



JESSICA war mit ihrem Partner auf einer G-Spot-Mission. Diese Erfahrung war anders als alles, was sie bislang gefühlt hatte.



JANE mag es, wenn außen am Po etwas vibriert, während sie ihre Klitoris stimuliert. Es war eine Riesenentdeckung für sie, als sich eines Tages während der Masturbation mit einem Vibrator ihr String in der Poritze verfang. Der Stoff rieb an ihrem Anus, was ihren Orgasmus unglaublich verstärkt hat. Dieses Zusammenpressen der Wand zwischen Anus und Vagina fühlte sich offenbar unglaublich gut an, besonders, wenn sie dabei noch ihre Klitoris stimuliert. Der Anus ist voll von Nerven, die ihn mit der Klitoris verbinden. In bestimmten Winkeln drückt die anale Penetration gegen die dünne Wand zwischen Vagina und After und stimuliert so die G-Zonen oder den inneren Teil der Klitorisstruktur. Und mit ausreichend Stimulation von der richtigen Sorte kann die Frau so einen Mega-Orgasmus bekommen.

Klingt großartig? Mit diesem Konzept und den expliziten Anleitungsvideos hat das Forscherteam in der Medienwelt für Aufregung gesorgt, nicht zuletzt, weil auch die Schauspielerin Emma Watson in einem Podiumsgespräch mit Gloria Steinem offen ihre Begeisterung für die Seite ausdrückte. Ein unbeschränkter Zugang zu allen Videos und Texten der ersten Staffel von OMGyes kostet einmalig 55 Euro, für beide Staffeln 110 Euro. Es lohnt sich – versprochen! •

45 Prozent
empfinden

das Stimulieren
der G-Zone
anfangs als
unangenehm,
entdecken
dann aber,
wie lustvoll
es sich
anfühlen
kann.

100% natürliche Edelstein-Sextoys ohne
Weichmacher & Silikone.

May
orgasms
be with
you.

10% Gutscheincode:
PERFUMED GARDEN

SILVER SEX

LUST IM ALTER:
GEHT DA
NOCH WAS?

Wir werden alle älter.
Muss deshalb gleich Schluss mit lustig im Bett sein?
Wir haben Paare nach ihrer Meinung gefragt.

Fotos Erika Lust

AUF DICKE
HOSE WARTEN!

Ursel (72) und Walter (72)

„Sexualität braucht ihre Zeit und ist mit zunehmendem Alter aufwendiger geworden. Mein Mann nimmt Viagra. Ab dem Zeitpunkt der Einnahme wissen wir: 'In einer halben Stunde geht es los!' Sex nach Zeitplan sozusagen, wenn es unsere Beweglichkeit zulässt.“

AUF DER
LAUER!

Ingrid (62) und Sebastian (65)

„Mein Mann sieht mir immer noch gerne zu, wenn ich mich berühre. Wir sind jetzt über 60 und haben nicht mehr oft Sex, aber dafür umso intensiveren und innigeren als jemals zuvor. Mir ist doch egal, was junge Menschen über uns sagen. Jeder wird mal so alt wie wir und wird erleben, wie schön Sex im Alter sein kann.“

AUF DIE
PEITSCHÉ,
FERTIG, LOS!

Martha (71) und Hubert (75)

„Ich musste erst 68 werden, um mir ein Sexspielzeug zu gönnen. Nie zuvor war ich in einem Sexshop gewesen. Was es dort alles gibt! Mein Mann hat sich eine kleine Peitsche gekauft. Ich finde dieses Domina-zeug interessant. Allerdings käme ich mir beim Tragen eines schwarzen Latexanzugs lächerlich vor. In meinem Alter!“ (lacht)

NICHT OHNE
MEINE FRAU!

Barbara (72) und Hans (71)

„Je älter ich werde, desto mehr tritt Nähe und Verbundenheit in den Vordergrund. Mir bedeutet es viel, zu wissen, dass wir die letzten Jahre gemeinsam gehen. Sex ist nicht mehr so wichtig, auch wenn wir einmal im Monat miteinander schlafen.“

PORTRAIT

Ohne Trauschein lässt es sich leichter leben

Das Bedürfnis, Lust und Intimität zu erleben, bleibt vom Alter unberührt. Gabi, 75 Jahre, ist der lebende Beweis.

Text Nadin Schley ~ Foto Gabi H.

Es begab sich zu einer Zeit in München der späten 60er-Jahre, da beschloss eine junge Immobilienmaklerin, ihren Freund, von dem sie ein Kind erwartete, zu heiraten. Doch wie bei allen katholischen Leuten, die glaubten, im traditionellen Bayern müsste man Ringe tauschen, weil ein Kind unterwegs war, ging auch diese Geschichte schief. Gabi liebte ihren Mann nicht. Das Ende der Fahnenstange war nach sieben Jahren erreicht. Sie bat um die Scheidung, setzte sich in den nächsten Sessellift und fuhr mit Sack und Pack 1000 Meter in die Höhe auf eine Alm zu Matthias, der Liebe ihres Lebens.

Sie heirateten und lebten in den nächsten Jahren glücklich zusammen, mal in Kanada, mal in Kalifornien und sogar 15 Jahre lang auf Kreta. In ihrer Ehe spielte Erotik eine entscheidende Rolle: „Da saß ich auch mal beim Abendessen ohne Slip am Tisch.“ Sie waren wie füreinander geschaffen, liebten sich oft und waren im Bett experimentierfreudig – Matthias irgendwann im Lauf der Jahre ein wenig mehr als Gabi, denn er hatte eine Liaison mit einer Kellnerin. Gabi kam dahinter und reiste ihrem Mann hinterher. Im Hotelzimmer überraschte sie die beiden, während sie auf die dritte Gespielin warteten. „Sie oder ich?“, fragte Gabi ihren Ehemann. Matthias entschied sich für sie.

„Immer derselbe Mann?“, fragte mal jemand. Für Gabi gab es immer nur Matthias. Sie vermutete in den Sternbildern eine Antwort. Waage und Jungfrau – „das passt wie Arsch auf Eimer – beides Denker und Gas-Geber“. Nach dem Tod von Matthias wollte Gabi nicht mehr Gas geben. Sie zog sich zurück. Nach einem Jahr schließlich erwachte ihre Libido. Sie ließ sich ihre blonden, schulterlangen Haare abschneiden und dunkelrot färben und meldete sich beim Dating-Portal secret.de an. Auf ihrem Profilbild trug sie ein

tief dekolletiertes Dirndl mit weit geöffnetem Schlitz, sodass ihre Schar die farblich dazu passenden Strapse und Nylonstrümpfe sehen konnte. Das Alter sah man Gabi nicht an. Höchstens Anfang 60, wenn überhaupt! Gabi fand ihren Körper schön, gut proportioniert.

Weder hatte sie Cellulite noch Krampfaden und ihre Haut erst – „eine einzig glatte Fläche“.

Don Giovanni war ein Naturtalent

Gabi zeigte, was sie hatte, und das, was sie hatte, kam auch bei den Männern an. Wenn sie eine Nachricht bekam, las sie immer zwischen den Zeilen, mal mit weniger Erfolg: **Ihre Interpretation des Usernamens „Don-Giovanni65“ führte eines Tages dazu, dass sie versehentlich einen viel jüngeren Mann datete, als sie eigentlich wollte.** Doch da sie ihn weder heiraten noch Kinder mit ihm haben wollte, ging sie der Sache auf den Grund. Lag sie nur bei seinem Alter daneben oder auch bei seinen Kompetenzen? Lag sie nicht! „Don Giovanni“ war ein Naturtalent, standhaft dazu, und er wusste genau, wie er Gabi verwöhnen musste, damit sie kam und kam und kam.

Sie trafen sich alle drei Monate und quartierten sich dann für drei bis vier Tage in ein Hotelzimmer ein. Sie verwöhnten sich mit Wellnessanwendungen und Saunagängen und anschließend verwöhnte „Don Giovanni“ Gabi. Er war der erste Mann, mit dem Gabi

schlief, ohne tiefe Gefühle ihn zu haben. Undenkbar für ein katholisches Mädchen, dass in einem hochheiligen bayerischen Dorf zwischen Schuhplatteln, Jodeln und Bauerntheater aufgewachsen war. Gottes Wege waren unergründlich!

Ich werde nicht glücklich, wenn er mich nicht oral befriedigen kann

Gabi liebte Sex, und das kam bei Männern gut an. Irgendwann lernte sie Gerd* kennen. Die Geschichte schien vielversprechend, doch das Glück war nur von kurzer Dauer: „Gitarre spielen konnte er“, sagte Gabi, „aber mich oral glücklich machen nicht.“ Gabi beendete die Beziehung, weil sie eines ganz sicher wusste: „Ich werde nicht glücklich, wenn er mich nicht oral befriedigen kann.“

Gabi ging schließlich nach Berlin, denn da war was los. Ihrer bayerischen Heimat blieb sie treu – auch modisch. Ihre Leidenschaft für Trachtenmode brachte sie in Berlin voran. Sie arbeitete als Verkäuferin für bayerische Trachten und als Servicekraft in Nobel-Restaurants. Das musste ihr mit Ende 60 erst mal jemand nachma-

chen! Und auch in Berlin hatte Gabi Affären. Das Erste, worauf sie schaute, wenn sie die Wohnung eines neuen Liebhabers betrat, war das Bad.

Über Nacht blieb sie anfangs selten. Langsam tastete sie sich

voran: „Nur in die Kiste steigen bringt mir nichts.“ Gabi war keine Nymphomanin, sondern Genießerin. Das Drumherum war genauso wichtig.

Einmal nahm sie ein Online-Date mit in den „schönsten Swingerclub Deutschlands“ – 14 Kilometer westlich von Cottbus gelegen – ein geheimnisvolles Schloss unter alten Bäumen und Nebelschwaden. Gabi fühlte sich sofort wohl, auch als ihr Begleiter sagte: „Ich gehe mal in die Sauna.“ Sie sah Paare, die vor dem Kamin oder in den durch dicke, rote Brokatvorhänge getrennten Separees herummachten. Scheu war Gabi nicht und so zögerte sie nicht lange, als ein Paar sie zu einem Glas Sekt in den Whirlpool einlud. Das war der Ort, an dem Gabi zum ersten Mal von einer Frau berührt wurde. Und es gefiel ihr. Was es noch so alles gibt im Leben, dachte sie.

Du musst deinen Körper kennen, um sowas zu erleben

Gabi weiß, die eine Sexualität gibt es nicht, weder in jungen noch in späteren Jahren. Sie wandelt sich, wahrscheinlich so, wie jedes Gesicht sich im Lauf der Zeit verändert und individuelle Züge bekommt, doch zugleich Ähnlichkeiten mit anderen Gesichtern zeigt. Diese Ähnlichkeit muss die Tantra-Lehrerin gesehen haben, als sie Single-Gabi in gewohnt achtsamer und gekonnter Weise an Single-Peter* vermittelte. Gemeinsam lernten sie im Brustmassage-Workshop, dass die Brüste durch Berührungen aktiviert werden müssen, damit eine Frau leichter einen Mann empfangen kann. Wenig später empfing Gabi dann auch Peter* und mit ihm kam die feste Beziehung.

Alle zwei Wochen sehen sie sich und genießen die Zeit an der Ostsee miteinander. Als Bayerin ist sie ganz andere Flächen gewohnt! Gabi hat das Haus von Peter* hergerichtet, vor dem Fenster stehen Bäume und dahinter ein Zaun, über den sie sich mit ihren neuen Nachbarn über die damaligen Zeiten, „die Mauer und so“, unterhält. Hier ist sie glücklich. Jeden Sonntag, wenn sie beisammen sind, haben sie nach einem gemeinsamen Frühstück Sex. Das Davor ist ihr genauso wichtig wie die Zeit nach dem Sex: Sie will nachspüren, wahrnehmen, wie ihre Quelle nach dem Orgasmus für eine kurze Weile versiegt. Gabi kann mehrere Male hintereinander kommen. „Du musst deinen Körper kennen, um sowas zu erleben“, sagt sie. Ob Peter* und sie irgendwann einmal heiraten werden, frage ich sie am Telefon. Sie lacht: „Nein, ohne Trauschein lässt es sich leichter leben.“ ●

»Gitarre spielen konnte er.«



*Namen geändert



FOTOPROJEKT

Natürlich schön

Das Fotoprojekt #naturalbeautywins zeigt nackte Frauenkörper auf natürliche Weise ohne viel Posing. Es zeigt, wie divers Frauenkörper sind und wie unser Körper sich durch die Zeit und Lebenserfahrungen verändern kann.

Ein Gespräch mit der Gründerin und Fotografin Lena Scherer über gängige Schönheitsideale und was ihr Beitrag für eine diverse Körperwelt ist.

Fotos Lena Scherer



INTERVIEW

Lena, du bist Modefotografin und kommst somit aus einer Welt, die den gegenwärtigen Schönheitswahn und Körperkult heraufbeschworen hat. Wie passt das mit deinem Projekt #naturalbeautywins zusammen?

Richtig – und ich darf mir nichts vormachen, denn auch in der sogenannten Eco-Bubble, also in der nachhaltigen Modewelt, in der ich tätig bin, arbeiten wir mit Modellen, die gewissen Schönheitsidealen entsprechen. Genau deswegen habe ich mir als freies Projekt #naturalbeautywins ausgesucht. In unserer Welt, überladen von visuellen Vorbildern, muss es ein ehrliches und unretuschiertes Gegengewicht zu den gängigen Schönheitsidealen geben. Denn, wenn das kommerziell Schöne wegfällt, – was bleibt dann noch übrig?

Was ist die Idee dahinter?

Ich arbeite seit vielen Jahren als Fotografin und habe mich auf nachhaltige Mode und auf Porträts spezialisiert. Ich inszeniere fairstainable Fashion meist mit Frauen. Diese Frauen sollen in meinen Bildern wertschätzenden Raum bekommen und nicht nur als Kleiderpuppe dienen. Dennoch muss Mode, die verkauft werden will, aussehen wie ein vermeintliches Ideal. Und da tauchen Fragen auf:

Wer definiert, was ideal ist? Wer sagt, was schön oder weiblich ist? Das Fotoprojekt #naturalbeautywins ist eine Auseinandersetzung mit den großen Fragen, die mich als Frau in dieser Gesellschaft seit meiner Jugend beschäftigen. Es ist nicht nur mein Wunsch, Frauen eine bewertungsfreie Bühne zu geben, sondern das Projekt ist auch eine Auseinandersetzung mit meiner eigenen Weiblichkeit.

Wo findest du die Frauen, die bei deinem Projekt mitmachen?

Vorerst in meinem Umfeld. Ich habe Freundinnen und Bekannte gefragt, und die haben wiederum anderen Frauen davon erzählt. Ich habe Frauen auch direkt angesprochen. Im November 2019 gab es bereits eine erste Ausstellung. Daraufhin wollten einige Besucherinnen mitmachen. Covid-19 hat die Weiterarbeit an der Bildserie erschwert, aber das Projekt ist langfristig geplant. Es gibt keinen Zeitdruck.

Du hast mal gesagt, dass es schwierig ist, Frauen aus unterrepräsentierten Gruppen zu finden. Woran liegt das?

Das empfinde ich tatsächlich als Herausforderung. Die oberste Zuordnung dieses Projektes ist das Weibliche, aber natürlich gibt es innerhalb dieser Zuschreibung eine große Vielfalt, eine intersektionale Darstellung ist daher sehr wichtig. Jede Frau soll sich gesehen fühlen. Da hapert es in der Fotostrecke aktuell noch. Ich möchte gern mehr Frauen mit großer Kleidergröße, Frauen aus der BIPOC*-Community Transfrauen, Frauen mit Behinderung und Frauen höheren Alters zeigen. Die Schwierigkeit ist jedoch, dass zumeist Frauen zustimmen oder sich melden, die sowieso schon einer gewissen Norm entsprechen, vermutlich weil sie sich in der Medienwelt mehr repräsentiert sehen. Zum anderen fühlen sich manche Frauen nicht wohl damit, halbnackt fotografiert zu werden.

Wie fühlen sich deine Modelle nackt vor einer Kamera?

Anfangs ist es für manche Frauen ungewohnt. Das hängt damit zusammen, wie wohl sich die Person insgesamt mit der Nacktheit und ihrem Körper fühlt. Ich gebe bei den Terminen wenig vor – nur dass sie oberkörperfrei und vor reduziertem Hintergrund fotografiert werden. Die Protagonistin entscheidet dann, wie sie sich zeigen möchte. Das verunsichert zunächst, gibt den Frauen aber auch selbstbestimmte Freiheit. Es geht mir darum, den weiblichen Körper in seinem Sein abzubilden, und nicht irgendetwas über das Posing hineinzuinterpretieren. Oft ergeben sich wunderbare Situationen und die Porträtierte gibt sich auf ihre Weise in das Bild hinein.

Was möchtest du mit deinem Projekt erreichen?

Es soll eine Heimat sein für die natürliche und unretuschierte Weiblichkeit. Die Kamera ist der Vermittler, die Kleidung ist sekundär, vielleicht sogar störend auf dem Weg zu dem, was wirklich ist. Es soll ein Projekt sein, das die Diversität des Frauseins in allen Facetten abbildet und dabei neue Sehgewohnheiten implementiert und Wertfreiheit anstrebt. Keine Frau ist ausgeschlossen.

Und wie ist die Resonanz auf die Bilder?

Sehr gut. Ich habe aber auch schon Kritik hinsichtlich mangelnder Diversität erhalten. Genau daran möchte ich arbeiten und freue mich über jede Frau, die sich meldet und mitmachen möchte.

Gerade in den sozialen Medien posten Frauen lange Texte unter ihren Bildern, in denen sie raten, den eigenen Körper so zu lieben, wie er ist. Wie siehst du dieses Movement „Body Positivity“?

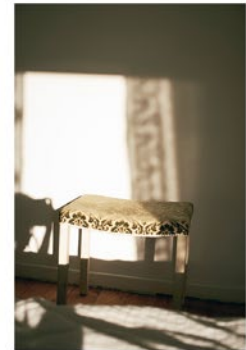
Grundsätzlich finde ich die Aufmerksamkeit wichtig. Allerdings bringen diese Bewegungen oft wieder sehr homogene Gruppen hervor und können missverständlich genutzt werden. Ich könnte mir vorstellen, dass sich manche Gruppen irritiert und ausgeschlossen fühlen. Zusätzlich entsteht auch ein gewisser Druck, seinen Körper jeden Tag lieben zu müssen, sich wieder zu vergleichen und das Negative auszuklammern. Ob das in der vielfältigen Gefühlswelt einer Frau möglich ist? Das wage ich zu bezweifeln.

Wenn also nicht „Body Positivity“ – was dann?

Schwierige Frage. Wie wäre eine Welt, in der jede und jeder den Körper als Instrument für das Leben sieht und nicht als etwas Perfektes oder Sexualisiertes? Als etwas, das Wertschätzung und Pflege verdient, weil der Körper uns einfach jeden Tag durchs Leben führt? Wir haben noch einen langen Weg vor uns, bis unsere Gesellschaft eine andere Sehgewohnheit und bewertungsfreie Räume entwickelt. Wir müssen eine vielfältige Darstellungskultur erschaffen. Es gibt zum Beispiel erste Onlineshops, die ihre Modelle danach aussuchen, wie ihre Kollektion an verschiedenen Körpern aussehen kann. Diese Bewegungen erzielen also schon die ersten Erfolge – und das ist gut so! •

*BIPOC (Black, Indigenous and People of Color)

»IN
UNSERER
WELT
MUSS
ES EIN
UNRETU-
SCHIERTES
GEGEN-
GEWICHT ZU
DEN
PROPAGIER-
TEN SCHÖN-
HEITS-
IDEALEN
GEBEN.«





Haben Sie Lust bekommen, bei #naturalbeautywins mitzumachen? Melden Sie sich bei Lena, lena@lenascherer.de, mit dem Betreff „Teilnahme #naturalbeautywins“.





» Die Protagonistin entscheidet dann, wie sie sich zeigen möchte. Das gibt den Frauen selbstbestimmte Freiheit. Es geht mir darum, den weiblichen Körper in seinem Sein abzubilden, und nicht irgend-
etwas über das Posing hineinzuinterpretieren.«



Fundstücke

MIT DENEN ES ZUR SACHE GEHT



Ein Plädoyer für den Seitensprung

→ **Untrue**
Wednesday Martin
PIPER Verlag
EUR 22,00

SACHBUCH

Jüngste Untersuchungen deuten darauf hin, dass Frauen mehr Probleme mit sexueller Exklusivität haben als Männer. Doch Frauen, die untreu sind, werden auch im Zeitalter der zunehmenden Emanzipation als „Schlampen“ verurteilt. **Die Diskussionen über sexuelle Untreue verlaufen heutzutage kontrovers, moralisierend und kurzfristig – und es wird immer mit zweierlei Maß gemessen:** Hat er sie betrogen oder etwa sie ihn? Auf unterhaltsame Weise verbindet Wednesday Martin Sozialwissenschaften und Interviews mit Sexualwissenschaftlern, Anthropologen und Frauen aus allen Lebensbereichen. Die Autorin kommt zu der revolutionären Ansicht, dass die sexuelle Autonomie von Frauen das ultimative Maß der Geschlechtergerechtigkeit ist. „Untrue – Ein Plädoyer für den Seitensprung“ ist eine zeitgemäße Darstellung weiblicher Untreue, die alles auf den Kopf stellt, was wir über Frauen und Sex zu wissen glaubten und damit sehr zu empfehlen. Unbedingt lesen!

SEX EDUCATION

Guten Sex kann man lernen.

Alles, was Sie brauchen, sind Neugier, Lust und unsere „Quickies“ aus Literatur, Film und Funk für noch mehr Genuss und Vergnügen – allein oder zu zweit.

BOOJA-BOOJA
bio. vegan. handgemacht.

Was verführt eine Frau
mehr als zart schmelzende
Pralinen, ein schokoladiger
Orgasmus für Gaumen
und Seele?

Schokolade oder Sex?

In den besten Momenten braucht
Frau Schokolade!

Da viele Frauen ja sogar lieber auf Sex
verzichten würden als auf Schokolade,
ist es nicht eine Entscheidung zwischen
Hü oder Hot sondern ein klares Muss
mit Schoko-Trüffeln sinnliche Momente
zu versüßen.

Manche Zungen behaupten, Kakao sei die
„Speise der Götter“ und ein Aphrodisiakum,
welches Geist und Körper in Laune bringt!



The Booja-Booja Company Central Europe Ltd.
Hugstmattweg 12 • 79112 Freiburg-Opfingen
www.boojabooja.de/garden
info@boojabooja.de



→ Spritzen.
Geschichten der
weiblichen Ejakulation
Stephanie Haerdle
Nautilus Flugschrift
EUR 18,00

Quell der Freude

SACHBUCH

Auch Frauen ejakulieren beim Sex!

Trotzdem wird die weibliche Ejakulation
kontrovers diskutiert. Für die einen ist sie
ein Mythos, für die anderen sexueller Alltag.
Doch was weiß man tatsächlich über diesen
Aspekt weiblicher Lust? Welche Forschungs-
ergebnisse liegen vor und weshalb sind
noch immer so viele Details im Dunkeln?



→ Ist das normal?
Das Buch zum
ZEIT ONLINE Sexpodcast
Melanie Büttner,
Alina Schadwinkel,
Sven Stockrahm
Beltz Verlag
EUR 19,95

Sexuelle Normative

RATGEBER

Was beim Sex guttut, ist für jeden anders.
Was normal ist auch. Doch wer sich gut
kennt, kann wissen, wo die eigenen sexuellen
Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen liegen.
Die Macher des erfolgreichen ZEIT ONLINE
Sexpodcasts sprechen hier über sexuelle
Identität. Sie zeigen Wege, den eigenen
Körper zu entdecken und erklären, wie man
mit den Erwartungen, die Gesellschaft,
Medien oder Partner und Partnerinnen an
uns stellen, umgehen kann. **Dieser Weg-
weiser ist das beste Mittel für alle, die sich
selbst und ihrer individuellen Sexualität
ein Stück näher kommen wollen.** Denn Sex
kann so einzigartig sein, so frei und glück-
lich machen, wie wir es uns wünschen.
Und so normal sein, wie wir es wollen.

Quickies Fundstücke



→ Willkommen.
Ich will. Du willst.
Wir wollen.
ORION Onlineshop
orion.de
EUR 14,95

Die Wissenslücken füllen

RATGEBER

Die Wissenslücken über die weibliche Anatomie
sind nicht nur bei Männern groß, sondern auch
bei den Frauen. Selbst in der Schule wird die Anatomie
der weiblichen Geschlechtsorgane nicht vollständig
erklärt und auch zuhause erfährt die Aufklärung über
die geschlechterspezifische Anatomie nicht immer den
Stellenwert, der ihr gebührt. Existieren für das männ-
liche Geschlecht mindestens ein Dutzend – teils sehr
imposanter – Synonyme, hält sich das Vokabular um das
weibliche Geschlechtsteil in überschaubarem Rahmen.
Doch das Unwissen dreht sich nicht nur um den Körper,
sondern auch um den Kopf: „Wir haben kaum noch Sex,
wie kann ich wieder Lust bekommen?“ und „Wie kann
ich mich auffaffen, wieder mehr intim mit meinem
Partner zu werden?“ Während dem Mann oft ein kurzer
Blick in einen Porno oder ein heißer Gedanke reicht,
kennen Frauen ihre sexuellen Trigger oftmals nicht.
Aber wie soll der Partner wissen, was der Frau gefällt,
wenn sie es selbst nicht weiß? ORION hat Fragen der
Instagram-Follower zum Anlass genommen und dar-
aus ein Buch gemacht. Ganz nach dem Motto „Tagsüber
Aufklärung, abends Kopfkino“ enthält es neben **100 Sei-
ten voller Wissen und praktischer Anleitungen von
Experten und Influencern zusätzlich auch 180 Seiten
mit erotischen Geschichten.** Denn: Durch erotische
Geschichten schaltet sich bei Frauen das Kopfkino ein,
was wiederum ihre Fantasie und sexuelle Lust beflügelt.



→ „da unten“
Alicia Läger
Unrast Verlag
EUR 12,80

Pipi & Mumu

FÜR KINDER UND TEENIES

Über Vulven reden wir nicht, die weibliche Sexualität ist ein Tabu. Mit diesen Dingen möchte „da unten“ brechen und als illustriertes Aufklärungsbuch zu selbstbestimmten Entscheidungen ermutigen. Die dreizehn Kapitel geben einen ersten Überblick – von der Anatomie des weiblichen Geschlechts über die Menstruation hin zur Masturbation bis Verhütung, Begehren und Lust. Dabei führt Alicia Läger in illustrierter Form selbst durch das Buch und stellt in jedem Bereich klar: Dein Körper, deine Entscheidung! Das Buch räumt mit Mythen um die sogenannte weibliche Sexualität auf. „da unten“ vermittelt nicht nur Information, sondern auch eine Haltung: Vertraue auf deine eigenen Empfindungen und Bedürfnisse!



101 echte Kinderfragen rund um Sexualität

FÜR ELTERN

Was wollen Kinder hinsichtlich Sexualität im Grundschulalter wissen? Die Antworten stehen auf den handgeschriebenen Zetteln, die in „Klär mich auf“ abgebildet sind. All diese Zettel holt die erfahrene Sexualpädagogin Katharina von der Gathen aus einem anonymen Briefkasten, wenn sie mit Grundschulkindern über Körper, Liebe und Sexualität spricht.



→ Klär mich auf
101 echte Kinderfragen rund um ein aufregendes Thema
Katharina von der Gathen
Klett Kinderbuch Verlag
EUR 15,00

Nix gegen Blut

FÜR KINDER UND TEENIES

Liebe Eltern, aufgepasst! „Rot ist doch schön“ von Lucia Zamolo ist ein wichtiges Sammel-surium an Gedanken und Geschichten rund um das Thema (erste) Menstruation. Warum erröten wir, wenn in der Öffentlichkeit ein Tampon aus der Tasche fällt? Wieso werden bei Absagen nicht Menstruations-schmerzen als Ursache angegeben, sondern andere Gründe? Die Autorin hat sehr eindrucksvoll, informativ und auf humorige Art und Weise die wesentlichen Themen

rund um die Periode zusammengetragen. Die Intention dieses Buches ist, mit Tabus rund um die Monatsblutung ein Stück weit zu brechen. Es soll Mut machen, offen und ungeniert mit der Periode umzugehen. Den nicht-menstruierenden Geschlechtern bringt es näher, was während dieser Phase im Körper passiert und wie sich das anfühlt. Diskriminierungen und Komplexe sollten spätestens nach diesem Buch keinen Platz mehr in unserer Gesellschaft haben.



→ Rot ist doch schön
Lucia Zamolo
Copperrath Verlag
EUR 14,95



Make love, not CO₂

GESUNDHEIT

Und ob Sex etwas mit Klimaschutz zu tun hat. Denn für jedes verkaufte Kondom pflanzt das Hamburger Unternehmen Releaf mit der Partner-NGO Eden Reforestation Projects einen Baum und verbindet auf diese Art und Weise das Schöne mit dem Notwendigen. Bis 2025 wollen sie gemeinsam 50 Millionen Bäume pflanzen – ein großartiger Beitrag zum Klimaschutz. Die Kondome sind vegan und werden mit modernster Technologie und hohen Qualitätsstandards nachhaltig produziert. Für jedes verkaufte Kondom spendet Relief an die Partner-NGO, die bereits in den letzten Jahren über 265 Millionen Bäume vorwiegend in Madagaskar, Nepal und Indonesien gepflanzt hat. Großartige Sache!



→ Releaf / EUR 9,00
Neun Kondome aus Naturlatex mit Reservoir, Nominale Breite: 53 mm (EU-Standard); Schöner kann ein Beitrag im Kampf gegen den Klimawandel nicht sein.



Das Vulva Memory gegen das Schamgefühl

FREIZEIT

Abwechselnd so viele Vulva-Paare wie möglich entdecken und gleichzeitig Scham, Vorurteile und Berührungsängste ablegen. Dieses Spiel erfordert nicht nur Gedächtnis, sondern auch Gehirn: Das Ausblenden und Diffamieren weiblicher Geschlechtsteile ist tief in den Köpfen der Menschen verankert und Ausdruck für die systematische Benachteiligung von Frauen und Personen non-binärer Identität im Patriarchat. Deshalb hat die Wiener Künstlerin Gloria Dimmel Vulva-Repliken aus Gips hergestellt, gesammelt und auch ausgestellt. Was als Selbstversuch begann, hat sich durch den Zuspruch der Teilnehmerinnen zu einer solidarischen Bewegung entwickelt.



→ Pussy Pairs / EUR 25,00
36 Karten, 1 Sticker, Anleitung (rundes Papierheft, englisch/deutsch)

This Smells Like My Orgasm

WELLNESS

Nach „This Smells Like My Vagina“ kommt nun die zweite Intim-Duftkerze aus dem Online-Haus „Goop“ heraus. Die Inhaberin und US-Schauspielerin Gwyneth Paltrow hat kürzlich „This Smells Like My Orgasm“ vorgestellt. Da Paltrow die Authentizität ihrer Produkte zu jeder Zeit sicherstellen möchte, durften die Goop-Mitarbeiter*innen für die Produktion der ersten Duftkerze angeblich an ihrer Vulva riechen. „Zu oft schämen sich Frauen wegen ihres Körpers. Wenn du aber eine Kerze auf dem Wohnzimmertisch stellst, die ‘Das riecht wie meine Vagina’ heißt, dann ist das eine Art Punk-Rock-Statement“, so Paltrow. Ob sie nun für „This Smells Like My Orgasm“ ihre Belegschaft ins Schlafzimmer eingeladen hat, um die Duftnote ihres Orgasmus zu erfassen, ist nicht sicher. Vielleicht eines noch: „This Smells Like My Vagina“ duftet nach Geranie, Bergamotte, Zedern, Damaszener Rosen und Abelfmoschus.

→ This Smells Like My Orgasm / EUR 77,00
www.shop.goop.com



We care for your flow!

Menstruations-Panties made with Love in Berlin. Nachhaltig. Vegan. Fair.

www.koramikino.de
Follow us on Instagram & Facebook

KORA MIKINO
Sustainable Femcare





© Alameda Film

Den Tiger wecken

SPIELFILM

Nora ist eine treu sorgende Ehefrau und Mutter zweier Söhne. Als sie wieder anfangen möchte zu arbeiten, verweigert ihr Mann die Erlaubnis. Noras Widerstand erwacht. Sie entdeckt ihr politisches Interesse und beginnt, sich für das Frauenwahlrecht in der Schweiz einzusetzen. (Frauen dürfen in der Schweiz erst seit 1971 wählen!) Das wird im Dorf nicht überall gern gesehen und sie benötigt ausgerechnet die Unterstützung der Männer, in deren Hand die Entscheidung liegt. In „Die göttliche Ordnung“ zeigt die Regisseurin und Autorin Petra Volpe den Aufstand braver Hausfrauen in einem ruhigen Dorf im Appenzell. Ihren Körper und ihre Sexualität machen die Frauen gleich mit zum Thema.

→ Die göttliche Ordnung
Arthaus
Netflix, 2017



© Schnapsidee

Schnapsidee

PODCAST

Anna Zimt und Paula reden über „Liebe, Love und sexy sein“. Anna lebt in einer offenen Ehe mit Max und Paula in einer geschlossenen Beziehung mit sich selbst. Die Frauen schnattern in den Folgen einfach drauflos und trinken nebenbei Sekt – ein Mädelsabend für die Ohren sozusagen. Wir erfahren unter anderem, wie die beiden während des Corona-Lockdowns die „Paarantäne“ erlebten. Ob sie nun mehr oder weniger Sex hatten?

www.soundcloud.com/schnapsideepodcast

→ Schnapsidee
Präsentiert von
„Im Gegenteil“
68 Tracks

Im Quartett

Halleluja, euch schickt der Himmel!

Bei uns dreht sich alles um die Klitoris! Und damit meine ich nicht nur das Rosinchen am oberen Rand der Vulva, dort wo die inneren Schamlippen aufeinandertreffen. Dieser kleine Knopf ist nämlich nur die Spitze des Eisbergs. Ich rede von den zwei Schwellkörpern, die tief in unseren Unterleib hineinragen und die Vagina vom Inneren her stimulieren können. Und weil die Schwellkörper so reich an Nervenenden sind, können wir kleinste Berührungen wahrnehmen. Das sorgt für ungeahnte Möglichkeiten der Stimulation und der Lust, denn es gibt nicht nur den einen „richtigen“ Orgasmus! Es gibt verschiedene Orgasmen und alle haben etwas mit unserer Klitoris zu tun – innerlich wie äußerlich. Zu lange wurde dieser fantastische Lustapparat übersehen, geringgeschätzt und versteckt. Damit ist jetzt Schluss! Denn für diese Region werden derzeit neue Sexspielzeuge entwickelt und mit diesen vier Heldinnen von ORION wird es richtig heiß.

Die Produkte gibt es auf orion.de.

Der Aufsteiger

Wie alle Womanizer bietet der DUO die patentierte Pleasure Air™ Technologie. Dabei wird die Klitoris mit revolutionären Luftschwingungen stimuliert – völlig berührungslos und ohne Überreizung des Schambereichs. Der zusätzliche Vibratorarm verwöhnt den G-Punkt mit kraftvollen Vibrationen für ein einzigartiges Erlebnis, das nach Lust und Laune variiert werden kann. Der Womanizer DUO ist bei der Anwendung extrem leise. Durch die Smart Silence™ Technologie startet er sein Programm nur bei Hautkontakt – also ohne Knopfdrücken. Natürlich ist der Rabbitpulsator wasserdicht und somit auch für die Badewanne geeignet. Klingt fantastisch, oder?

→ Womanizer DUO
EUR 199,00



Gib mir die Kugel!

Wussten Sie schon? Nur 25 Prozent der Frauen kommen vaginal zum Orgasmus, aber dafür 75 Prozent durch klitorale Stimulation. Der Belou verwöhnt beides – Vagina und Klitoris. Du spürst die Vibration nicht nur im Ei, sondern auch im Reizarm, der die Klitoris dank spezieller Auflagefläche stimuliert. Sollten die Vibrationen an der Klitoris zu hart sein, können diese „gedämpft“ werden, indem das Silikonkissen über die Spitze des Reizarms gestülpt wird. Außerdem kann das Vibro-Ei Belou nicht nur zwischen den Laken, sondern auch unter Wasser verwendet werden.

→ Belou / EUR 129,00
Gesamtlänge 8,5 cm, Einführtiefe 7,5 cm, Ø max. 3,6 cm. Klitorisreizarm: Gesamtlänge 4,9 cm, Ø 0,9-1,4 cm. Silikonkissen: 3,8 cm lang, 2,5 cm breit; ABS mit PU-Beschichtung, ABS mit Metallic-Überzug, Silikon mit PU-Beschichtung.

In die Zange genommen

Dieser Doppelvibrator schenkt Dir grenzenlose Spielideen! Ob bei der gleichzeitigen Stimulation von Vagina und Klitoris oder beim Verwöhnen von Brustwarzen oder Hoden: Sieben aufregende Vibrationsmodi bieten ein genussvolles Verwöhnprogramm.

→ Go Soft Doppelvibrator / EUR 49,95
Gesamtlänge 17 cm, Arm jeweils 11,5 cm lang, Arm-Ø max. 2,7 cm. Silikon, ABS, PU-Beschichtung.

Eins für zwei! Der Sweet Smile

We-Vibe ist durch seine Bauweise und die verwendeten Materialien angenehm weich und flexibel. So kann er an die individuellen anatomischen Bedürfnisse jeder Frau angepasst werden. Das Silikon mit PU-Beschichtung ist zudem nicht nur weich, sondern auch wasserdicht, wodurch der Sweet Smile We-Vibe auch unter der Dusche oder beim Baden verwendet werden kann. Durch die zwei separaten Motoren in jedem Ende des Paarvibrators ist die Intensität der Stimulation für beide Partner ein Feuerwerk der Gefühle.

→ Sweet Smile, We-Vibe Edition / EUR 69,00
18 cm lang, 7,5 cm breit, 5 cm hoch, Ø 1,1-3,1 cm. Silikon mit PU-Beschichtung.

15€
GUTSCHEIN*

Dein Vorteilscode
Lustgarten
ab einem Mindestbestellwert von 50€
gültig bis 31.12.2020

Lieb Dich selbst!

Wir schenken Dir 15€ für Deine
Entdeckungsreise.

JETZT einlösen auf **ORION.de**

ORION

* Einlösbar auf das gesamte Sortiment, ausgenommen Bücher. Nur im ORION Versand, nicht in den ORION Stores. Nicht mit anderen Gutscheinen oder Aktionen kombinierbar. Nur ein Gutschein pro Bestellung. Die kommerzielle Weitergabe ist ausgeschlossen. Keine Barauszahlung oder Verrechnung mit Versandkosten. Nur für Erwachsene. ORION Versand GmbH & Co. KG, Schäferweg 14, 24941 Flensburg. Alle Preise in Euro inkl. Mehrwertsteuer & zzgl. Versandkosten. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung.

PILLOW TALK

Ihre wichtigsten Fragen zur weiblichen Lust und Sexualität werden an dieser Stelle von unseren Sexologinnen Anna und Laura beantwortet.



© Sarah Eick

Ich verspüre keine Lust, es mir selbst zu machen. Ist das normal?

Viola, 31

ANNA Es ist völlig in Ordnung, keine Lust darauf zu haben, es sich selbst zu machen. Es gibt zum Glück keine Masturbationspflicht und sowieso gilt: Machen Sie in sexueller Hinsicht nur das, worauf Sie Lust haben.

Manche Frauen haben keine Lust, sich selbst zu befriedigen, weil sie sexuell erfüllt in ihrer Partnerschaft oder durch Sex mit anderen Menschen sind und darüber hinaus keine Bedürfnisse nach Solo-Sex verspüren. Manche Frauen identifizieren sich als asexuell und haben keine sexuellen Fantasien oder Impulse. Es gibt aber auch Frauen, die sich nicht selbst befriedigen, weil sie nicht wissen, wie sie das machen sollen oder sich komisch dabei vorkommen. Andere Frauen wiederum schämen sich, fühlen sich schuldig für ihre eigene Lust oder ihre sexuellen Fantasien.

LAURA Im Gegensatz zu Männern masturbieren Frauen dann häufiger, wenn sie zufrieden mit ihrer Sexualität und dem Sex sind, den sie mit anderen haben. Solo-Sex ist für Frauen also eher ein Ausdruck einer allgemeinen lustvollen Sexualität. Die weibliche Sexualität funktioniert mehr nach dem Motto „Lust macht Lust“. So masturbiert die Mehrheit der Frauen für ihr eigenes sexuelles Vergnügen und ihre Lust an sich selbst, daneben aber auch, um Stress und sexuelle Spannung abzubauen. Und da-

bei liegen die Vorteile auf der Hand: Frauen, die sich regelmäßig selbstbefriedigen, wissen besser über ihre eigenen Genitalien und sexuellen Reaktionen Bescheid, fühlen sich sexuell unabhängiger und selbstbestimmter, sind sexuell selbstbewusster und haben ein besseres Körperbild.

Simpel ausgedrückt: Sie wissen, was sie anmacht, wie sie sich am besten erregen und zum Orgasmus bringen können und fühlen sich gut dabei. Das sind natürlich auch die besten Zutaten, um Spaß beim Sex mit anderen zu haben.

ANNA Spaß kann es auch machen, die eigene Lust für sich zu entdecken und immer wieder neue Wege zu finden, sich selbst zu erregen. Die meisten Frauen, die sich selbst befriedigen, stimulieren ihre Klitoriseichel. Kein Wunder – dort befinden sich auch 8000 Nervenenden, also mehr als in der Peniseichel und in höherer Dichte als auf der Zunge. Aber auch der übrige Körper und die eigenen sexuellen Fantasien spielen eine Rolle. Manche Frauen mögen es, zusätzlich die inneren und äußeren Vulvalippen, die Vagina, die G-Zone oder den Anus einzubeziehen, oder auch die Brüste, den Hals und den Bauch. Eigentlich jedes Körperteil kann empfänglich für sinnliche Berührungen sein. Es kann mit den eigenen Fingern gestreichelt, massiert, geklopft, gezogen, gedrückt, gekraut

und gerieben werden. Manche Frauen nutzen zusätzlich Sexspielzeug, andere Gleitgel oder Öl. Nur Sie können herausfinden, was sich gut anfühlt. Den Möglichkeiten sind kaum Grenzen gesetzt.

LAURA Frauen nutzen aber auch pornografische Bilder oder Geschichten. Das geht von erotischen Groschenromanen über Fan-Fiction, also weitergesponnenen, erotischen Geschichten bekannter Filme oder Bücher, bis hin zu feministischer oder klassischer Pornografie. Oft fantasieren sich Frauen auch mit eigenen Fantasien und Vorstellungen in Ekstase. Dabei ist es eher die Regel als die Ausnahme, dass Fantasien von klassischen hetero-normativen Skripten abweichen.

»Oft beobachten wir in unseren Beratungen, dass selbst in aufgeklärteren, jüngeren Generationen noch viel Unwissenheit und Scham vorherrschen, wenn es um das Thema weibliche Lust geht.«

Befragungen haben ergeben, dass mehr als die Hälfte der Frauen unterwürfige bis masochistische, fetischistische oder exhibitionistische Sexualfantasien haben.

ANNA Weibliche Sexualität wurde jahrhundertlang unterdrückt, sie wurde ignoriert, verboten oder bestraft. Es wurde sogar versucht, sie abzuschaffen, indem Frauen die ihre Lust auslebten, die Klitoris chirurgisch entfernt wurde. In einigen Kulturen ist weibliche Lust bis heute ein rotes Tuch. Oft beobachten wir in unseren Beratungen, dass selbst in aufgeklärteren, jüngeren Generationen noch viel Unwissenheit und Scham vor-

herrschen, wenn es um das Thema weibliche Lust geht. Traditionelle Drehbücher von schamhaften, zurückhaltenden, passiven und Fortpflanzung betonenden Frauen scheinen tief verankert in vielen Köpfen und Körpern. Aber es gibt auch gute Nachrichten: Frauen masturbieren heute häufiger als früher und es gibt immer mehr Menschen, die weibliche Sexualität und Lust leben und anerkennen.

»Finden Sie heraus, wer Sie in sexueller Hinsicht sind und was Sie wollen!«

LAURA Manchmal fühlen Frauen sich zwischen extremen Polen gefangen: lustfeindliche und schambesetzte Sexualität auf der einen Seite und Diktat zur selbstbestimmten, grenzenlosen und frei gelebten Sexualität auf der anderen Seite. Es kann schwer sein, sich davon frei zu machen und die eigene Haltung zu finden. Vielleicht kann genau das ein Ziel sein: Finden Sie heraus, wer Sie in sexueller Hinsicht sind und was Sie wollen!

Es ist in Ordnung, keine Lust zu haben und sich nicht selbst zu befriedigen. Und es ist genauso in Ordnung, auf sexuelle und körperliche Selbsterfahrungsseminare zu fahren und sich auszuprobieren. Leben Sie Ihre Sexualität aus, solange Sie sich gut damit fühlen! Power to the women! •

• • •

Anna Konrad und Laura F. Kuhle sind Psychologinnen und Sexologinnen. Sie arbeiten am Institut für Sexualwissenschaft und Sexualmedizin der Charité und in eigener Praxis. Sie bieten außerdem Workshops und Seminare zum Thema Sexualität und Partnerschaft an. kontakt@die-sexologinnen.de

Herausgeberin / Chefredakteurin
Nadin Schley (V.i.S.d.P.)

Editorial Publishing Berlin e. K.
Eberhard-Roters-Platz 14
D-10965 Berlin
redaktion@perfumed-garden.de
perfumed-garden.de

Art-Direktion / Konzeption
Franziska Söhner
hey@franziskasoechner.de
franziskasoechner.de

Lektorat
LEKTORAT DETAILIEBE
Anja Bögli
info@lektorat-detailiebe.ch
lektorat-detailiebe.ch

Vertrieb
MZV GmbH & Co. KG
Ohmstraße 1
85716 Unterschleißheim

Druck
Möller Druck und Verlag GmbH
Ein Unternehmen der
Möller Mediengruppe
Zeppelinstraße 6
16356 Ahrensfelde OT Blumberg

Abo-Service
Sie können Perfumed Garden unter
perfumed-garden.de im Abo oder als
Einzelausgabe bestellen. Perfumed
Garden erscheint im deutschen Bahn-
hofs- und Flughafenbuchhandel.
Wo genau erfahren Sie unter
mykiosk.com.

Kontakt
redaktion@perfumed-garden.de

Was uns auf dem Herzen liegt:
Sollten Sie in dieser Ausgabe
Rechtschreib-, Grammatik- oder
Satzfehler finden, so möchten wir
uns dafür entschuldigen und Sie
um Verständnis bitten. Dankeschön!

Alle Rechte vorbehalten.
Jede Art der Reproduktion nur
mit schriftlicher Genehmigung.

**Sie möchten gern
im kommenden Heft eine
Anzeige schalten?**

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht an: redaktion@perfumed-garden.de (Betreff „Anzeige“)
Über diesen Kontakt können Sie gern auch unser Media-Kit bestellen.

Klitorissauger Traumtänzer



44,95€

- Mit Pleasure Air Technology
- Keine Überreizung der Klitoris
- Langanhaltender Akku
- 6 intensive Saugstufen
- Handliche Größe
- Inkl. Stimulationsaufsätze in 2 Größen (S & M)
- Aus 100% samtweichem Silikon
- Diskrete Lautstärke

venize

Jetzt bestellen auf
www.venize.de

DER EROTIK-SHOP FÜR MEHR
FARBE IN DEINEM LIEBESLEBEN!
#treibtesbunt