

WAS WIR
SCHON IMMER
ÜBER
SEX
WISSEN WOLLTEN

... haben wir uns endlich auch zu fragen getraut.

Wie gut, denn unsere sechs Experten
wussten auf jede noch so peinliche Frage eine
Antwort! Acht Seiten über die schönste Nebensache
der Welt – und wie sie mit ein bisschen
Insiderwissen noch mehr Spaß machen kann

Text Stephanie Hopf





1

Wie bekommt man den Partner dazu, im Bett das zu tun, was man gern hätte?

Zuerst muss man selber wissen, was man will. Dafür sollte sie im Kopfkino eigene Fantasien anschauen. Denkt sie etwa daran, von einem Mann hart rangenommen zu werden, bedeutet das im übertragenen Sinne: Sie möchte sich fallen lassen und aus sich herausgehen – eventuell ganz entgegen der praktizierten Kuscherotik. Außerdem sollte sie selbst an sich ausprobieren, was ihr gefällt, und im Liebesspiel entsprechend für sich sorgen, indem sie seine Hand führt oder ihm vormacht, wie es geht.

Dr. Carla Thiele

3

Wie lange kann man Sex verweigern, ohne dass er sich nach einer anderen umsieht?

Manche Männer können sexlose Phasen gut wegstecken, andere werden schon nach kurzer Zeit verhaltensauffällig. Hat die Partnerin keine Lust, wird von Männerseite meist nicht nach den Gründen gesucht, sondern ihr die Sache verübelt. Sexentzug wird so für manchen Mann zum Freifahrt-schein – zumindest, bis er auffliegt.

Mia Ming

5

Ist es eine Sache der Stellung, ob eine Frau zum Orgasmus kommt?

Ja, aber nicht nur. Stellungen sensibilisieren und erregen Vagina und Penis auf unterschiedliche Weise. Von hinten oder wenn die Frau oben ist, wird der G-Punkt stimuliert. In der Scherenposition kann die Frau sich gut selbst befriedigen, und die Missionarsstellung lädt zur Hingabe ein oder kickt den Reiz zur Unterwerfung. Das normale Rein-raus-Spiel ist nicht förderlich für den Orgasmus, eine mahlende Beckenbewegung hingegen schon. Bewegungslose Momente oder ein Verlangsamen lassen die feinsten Wahrnehmungen zu. Und Berührungen von Penisspitze und Muttermund erlauben Momente tiefster Verschmelzung.

Peter A. Schröter



2

Welche Sextoys sollte eine Frau dringend mal ausprobieren?

Als Erstes den Auflagevibrator. Das ist ein Handschmeichler mit starkem Motor, der von außen an den Venushügel gelegt wird. Für Frauen, die sich etwas Größeres wünschen, empfehle ich den Stabvibrator „Boss“: Er ist kräftiger im Durchmesser und hat eine samtweiche Oberfläche. Am besten verkaufen wir den Vibrator „Patchy Paul“. Mit seiner gebogenen Spitze stimuliert er den G-Punkt. Die Frauen lieben ihn wegen seines charmanten Aussehens.

Dirk Bauer

4

Sollte eine Frau sich unerfahrener geben, als sie ist, wenn sie mit einem deutlich jüngeren Mann ins Bett geht?

Warum sollte sie? Wahrscheinlich reizt den jüngeren Mann gerade die Erfahrung der reiferen Frau. Tollpatschige Gespielinnen könnte er reichlich in seiner Altersklasse finden. Und sowieso: Sich anders geben, als man ist, geht immer nach hinten los.

Oliver Stöwing

6

Gibt es Pornos, die Frauen wirklich weiterbringen? Wenn ja, welche?

Ich habe mit 15 einmal „Candy liegt für Hollywood“ gesehen, die erstaunliche Dinge mit einem Pingpongball tat. Seitdem weiß ich, wofür die Beckenbodenmuskulatur nützlich ist. Sachlich bringen Pornos für gewöhnlich nur dann etwas, wenn man aller Grundkenntnisse entbehrt. Allgemein bin ich aber kein Fan der filmischen Pornografie. Was da vermittelt wird, hat mit echter Sexualität oder Erotik nicht viel zu tun. Ich bin der Meinung, dass die Pornoindustrie massenweise schlechte Liebhaber schafft.

Paula Lambert

UNSERE EXPERTEN



Dirk Bauer, 45, Geschäftsführer der Fun Factory, macht viele Menschen mit seinen sexy Toys glücklich. www.funfactory.de



Mia Ming, 33, Autorin und Lektorin, spricht mit Frauen über ihre Sexerlebnisse und schreibt Bücher darüber



Oliver Stöwing, 39, Buchautor und Frauenversther, hat schon einigen Damen geholfen, ihren Prinzen zu finden



Paula Lambert, 36, Kolumnistin und Autorin, beleuchtet seit Jahren in ihren Büchern und Artikeln sexuelle Finessen und Abgründe



Peter A. Schröter, 61, Diplom-Psychologe, Sexualtherapeut und Autor, hilft Menschen, neuen Zugang zu ihrer Lust zu finden



Dr. Carla Thiele, 37, Sexualtherapeutin und Internistin, kennt die sexuellen Probleme von Paaren und sucht mit ihnen gemeinsam nach Lösungen

8

Was sind die größten Sex-Abtörner bei Männern?

Egoismus ist der Oberbegriff aller Sex-Abturner! Andere sexuelle No-gos: Unflexibel ein starres Programm durchziehen und dann noch sagen, der Ex hätte es aber immer gefallen.

Handy in Hörweite legen – es könnte ja sein, dass der Chef oder die Kumpels anrufen.

Wenn er Sex mit der Geschwindigkeit betreibt, in der er sich selbst befriedigt und die Partnerin dabei auf der Strecke bleibt.

Männer, die im Bett verwöhnt werden wollen – nur weil sie Männer sind.

Schamhafte Entschuldigungen, wie zum Beispiel: Er habe gerade keine Zeit für Sport, sonst sei er aber viel schlanker ...

Mia Ming

9

Was hören Männer gern im Bett?

Ein Mann hört gern Sätze, die seinen Unsicherheiten entgegenwirken: also Komplimente über seine Manneskraft, seine Technik, seinen Penis, seine Muskeln. Ein schlichtes „Dein Schwanz ist so geil“ oder „Du machst es mir so gut“ wirkt Wunder. Viele Männer mögen dominante Frauen, andere verunsichert ein Befehlston. Eine Falle, weil paradox, sind Sätze, mit denen sie ihn zu Dominanz auffordert, etwa: „Fick mich härter.“ Denn wie kann man wirklich dominant sein, wenn man einem Befehl nachkommt?

Oliver Stöwing



10 Gibt es bei Frauen wirklich multiple Orgasmen? Und warum nicht beim Mann?

Frauen können mehrere Orgasmen hintereinander haben, weil ihre Erholungszeit danach viel kürzer ist als beim Mann. Auch Männern gelingt es, die Lust schnell wieder zu entfachen: mit Techniken, die den Samenerguss beim Orgasmus unterdrücken. Das können aber nur wenige Männer, weil Orgasmus und Samenerguss meist gekoppelt sind. Wer allerdings nur dem Orgasmus nachjagt, ist ohnehin schlecht beraten. Er muss nicht unbedingt der Höhepunkt vom Sex sein.

Dr. Carla Thiele

11 Was tun, wenn die Leidenschaft eingeschlafen ist?

In diesem Fall muss eine klare Entscheidung gefällt und umgesetzt werden: Egal in welcher Stimmung wir sind, wir lieben uns zweimal pro Woche.

Weiterhin gilt es, die Lust am Unterschied zu zelebrieren. Beide haben sexuelle Vorlieben, Fantasien, Wünsche und Tabuthemen. Dies miteinander zu teilen, löst nicht nur eine Prise Unsicherheit oder Angst aus, es bringt vor allem unsere Lebendigkeit und somit unsere Lust in Fluss. Der Partner wird wieder attraktiv, weil wir ihn neu sehen und weil wir uns selbst neu erfahren. Gleichzeitig entsteht auch viel Verbundenheit, weil der Erlebnisspielraum vergrößert wird – so zum Beispiel durch äußerst effektive sexuelle Energiemassagen, wie wir sie in unseren Tantra-Seminaren vermitteln.

Peter A. Schröter

12 Darf man seinem Partner erzählen, mit wie vielen Männern man schon geschlafen hat? Und wenn ja: Wie viele verträgt er?

Bitte nicht! Heißt Partnerschaft, dass man sich in Zahlen und Fakten offenlegen muss? Nein! Die Vergangenheit gehört einem allein. Und was würde eine Zahl, egal ob 7, 70 oder 700, über mich aussagen? Eine sexuelle Vita ist ein vielschichtiger, individueller und persönlicher Schatz. Will ich die auf eine Zahl reduzieren und nach den Maßstäben eines anderen beurteilen lassen? Wird die Frage gestellt, hilft nur eines: lächeln und schweigen.

Oliver Stöwing

14 Darf er eine Kleenexrolle auf dem Nachttisch haben?

Nein!!

Die Redaktion

15 Braucht leidenschaftlicher Sex ein gewisses Maß an Fremdheit?

Nicht unbedingt. Fremdheit hat den Vorteil, dass man den anderen und seine Spielarten erst neu entdeckt. Die Fantasie, wie er im Bett wohl ist, schürt Leidenschaft. Stück für Stück enthüllt er seine erotischen Geheimnisse. Aber auch wenn man miteinander vertraut ist, muss Leidenschaft nicht verloren gehen. Sie ist ein Kompliment an den anderen, dass man sich miteinander fallen lassen kann. Setzt man Leidenschaft allerdings mit Häufigkeit gleich, wird es problematisch. Die nimmt nämlich bei den meisten Paaren mit den Jahren ab.

Dr. Carla Thiele

16 Wie sollte man sein Geschlechtsorgan nennen, wenn man im Bett darüber redet?

Schwanz, Penis – das ist jedem selbst überlassen. Allerdings sollte man sich nicht krampfhaft um Originalität bemühen. Verteilt man zum Beispiel zärtliche Kosenamen (Männlein) oder bemüht das Waffenarsenal (Prügel, Peitsche, Rute), darf man sich über Spott nicht wundern.

Mia Ming

18 Ich fühle mich zu einer Frau hingezogen. Was ist, wenn mir der Sex plötzlich besser gefällt?

Dann freuen Sie sich, dass Sie Ihre Erfüllung gefunden haben. Eigentlich sollten Sie dann auch nichts vermissen. Wenn Ihnen der Sex mal mit einer Frau, mal mit einem Mann gefällt, bietet sich ein Füllhorn an Möglichkeiten – übrigens auch, was die Gruppenbildung betrifft.

Paula Lambert

20 Was erwarten Männer beim ersten Sex?

Wenn ich eine Frau kennenlerne, die mir etwas bedeutet, dann möchte ich, dass der Sex gut wird. Männer sind da oft sehr unsicher und wollen, dass alles funktioniert. Die Unterschiede zwischen Männern und Frauen sind da nicht so groß. Wenn es allerdings um einen One-Night-Stand geht, erwarte ich schon die Erfüllung meiner Lust.

Dirk Bauer



17 Gibt es beim Dildo ein Idealmaß?

Nein, es gibt schließlich auch keine Idealfrau. Weil der Dildo keinen Motor hat, spielt seine Form für die Stimulation eine große Rolle. Jede Frau muss da ihre Vorlieben herausfinden. Allerdings kommen auf einen verkauften Dildo zehn Vibratoren – Autos mit Motor laufen ja schließlich auch besser als ohne. Unseren Studien zufolge besitzen 37 Prozent aller Deutschen ein Sextoy, 17 Prozent hätten gern eins.

Dirk Bauer

19 Sind Männer mit Rhythmusgefühl bessere Liebhaber?

Gute Tänzer sind jedenfalls gut im Bett. Je mehr Körpergefühl ein Mann hat, desto einfühlsamer reagiert er auf seine Partnerin. Allerdings gibt es eine Grenze nach oben: Ein Mann, der zu viel davon hat, kann anstrengend sein. Eine Frau ist schließlich kein Kochtopf, in dem man einfach kräftig rühren muss.

Paula Lambert

21 Verpasst man etwas, wenn man keinen Analsex möchte?

Hält die Frau Analsex für demütigend, schmerzhaft und schmutzig, wird sie durch den Verzicht nichts verpassen. Ob dem wirklich so ist oder ob sie Analsex doch mag, könnte sie vorsichtig und spielerisch herausfinden. Fühlt sie sich unter Druck gesetzt und überredet, ist das für keine Sexpraktik eine gute Voraussetzung.

Mia Ming



22 Achten Männer beim Sex auf Cellulite oder andere Makel?

Da machen Frauen sich den Druck selber oder gegenseitig. Wenn ein Mann mit einer Frau ins Bett geht, dann wohl, weil die Chemie zwischen den beiden so weit gestimmt hat – und nicht, weil der Mann Makellosigkeit unter ihren Klamotten erwartet. Übrigens: Es sind oft gerade die Pornofilme bei Männern beliebt, in denen die Darstellerinnen alles andere als perfekt sind. Die „Nachbarinnen privat“-Reihe? Ein Hit!

Oliver Stöwing

24 Was ist besser: Rasur oder Natur?

Der rasierte Schambereich ist ein Zeitgeist-Phänomen und inzwischen schon so verbreitet, dass eine Frau mit natürlichem Wuchs fast eine Nische besetzt – könnte ein interessantes Unterscheidungsmerkmal sein. Letztendlich ist es Geschmackssache. Wahrscheinlich liegt man mit „gestutzt, aber nicht ganz kahl“ am besten.

Oliver Stöwing

Natur! Ich will, dass ein Mann nach Mann aussieht und nicht nach jemandem mit einem genetischen Defekt, der Haarausfall nach sich zieht. Stutzen ist in Ordnung, Zöpfchen flechten möchte man ja auch nicht.

Paula Lambert

Gibt es Paare, die sexuell einfach nicht zusammenpassen, oder kann man daran gemeinsam etwas verändern?

Ja, die gibt's, weil Paare im Begehren unterschiedliche Präferenzen haben – Romantik, Porno, Liebe, Sex, Freiheit, Sicherheit, Fetischismus oder Sodomasochismus. Oft entdecken sie dies aber erst sehr viel später, wenn die Projektionen nicht mehr so stark sind wie in der Phase des Verliebtseins. Hier braucht es eine Klärung, ob beide den Mut haben, sich auf das Begehrensmuster des Partners einzulassen oder nicht. Und – manchmal passen die Sexualorgane nicht zusammen. So kann ein langer Penis für eine Frau mit einer kurzen Scheide schmerzhaft sein oder eine weite Vagina frustrierend für den Mann.

Peter A. Schröder



23 Darf man beim Sex lachen oder weinen?

Unbedingt. Beides. Idealerweise aber nicht gleichzeitig. Wenn Ihnen die Tränen kommen oder Gelächter aufsteigt, bedeutet das, dass Sie losgelassen haben. Und das ist der wünschenswerteste Zustand beim Sex. Wenn Sie allerdings lachen müssen, weil es so schrecklich mies ist: höflich abbrechen. Dann hinterher lachen.

Am besten mit den Freundinnen.

Paula Lambert

25 Muss man Sperma schlucken? Und was macht man damit, wenn man das nicht will?

Wieso sollte man Sperma schlucken müssen? Wenn er erst mal gekommen ist, sollte es ihm egal sein, ob sein Sperma anschließend geschluckt, auf die Bettdecke oder in ein Kleenex gespuckt wird. Alles andere wäre ja lächerlich.

Mia Ming

26 Wie kann ich lernen, dass ich beim Sex nicht ans Sockenwaschen denken muss?

Stellen Sie sich einen Anheizer vor: Sex mit Brad Pitt kann Wunder wirken. Oder machen Sie selbst etwas mit Ihrem Körper, um wieder bei Ihren Gefühlen anzukommen. Lassen Sie die Gedanken gar nicht los, dann sagen Sie Ihrem Partner einfach, was Sie denken: „Du, ich habe gerade über Lisas Pausenbrot nachgedacht – ist das nicht ulkig?“ Vielleicht kitzelt er Sie daraufhin durch, und Sie sind wieder bei der Sache.

Dr. Carla Thiele

28 Was ist der Unterschied zwischen organisierten, sinnlichen Sexpartys und Swingerclubs?

Der Unterschied liegt vor allem darin, dass in Swingerclubs das Publikum so aussieht, dass man gleich nach dem Betreten wieder hinausspringen möchte. Sinnliche Sexpartys haben deutlich mehr Stil. Aber auf die Gefahr hin, bieder und öde zu wirken: Ich habe lieber im Privaten Sex. Ich kenne auch nur sehr wenige Menschen, denen ich beim Geschlechtsakt zusehen möchte. Einmal bin ich in eine Art spontane Orgie gestolpert – und wen sehe ich da? Sagen wir so: Gute Steuerberater sind zwar selten. Aber diesem musste ich sofort kündigen.

Paula Lambert

29 Fühlen Männer sich ausgeschlossen, wenn man eigenhändig zum Orgasmus kommt?

Ja, manche Männer fühlen sich nicht gebraucht und werden wütend. Tatsache ist, dass die meisten Frauen eine manuelle Stimulation benötigen, um zum Orgasmus zu gelangen. Viele Männer machen sich einen enormen Druck, ihre Frau zum Höhepunkt zu bringen. Wenn die Frau kommt, fühlen sie sich als guter Liebhaber. Wenn die Frau sich selbst berührt, könnte er sich also entspannen und ihre Ekstase genießen.

Peter A. Schröder

30 Wie kitzele ich heimliche Wünsche aus meinem Partner heraus?

Ganz einfach: indem man erst einmal von sich selbst spricht und dem anderen seine Offenheit darbietet. Das animiert den Partner, sich ebenfalls mitzuteilen. Dabei ist es wichtig, seine Wünsche nicht mit Fantasien zu verwechseln. Wenn er zum Beispiel sagt, er hätte gern Sex mit mehreren Frauen, ist es vielleicht nur eine Vorstellung, die ihn erregt, die mit der Realität aber nicht unbedingt etwas zu tun hat.

Dr. Carla Thiele

31 Machen High Heels wirklich sexy – und sind Ballerinas Lustkiller?

Die meisten Männer mögen High Heels: Sie strecken das Bein, verändern den Gang, wirken verückt und abenteuerlich. Sie sind also eine Fantasie. In der Realität wirken High Heels unter Umständen unsexy, nämlich dann, wenn sie nicht zur Frau passen, wenn sie sich nicht wohlfühlt in ihnen. Eine Frau, die mit sich zufrieden ist, wirkt dagegen in jedem Schuh sexy, egal ob Ballerinas, Turnschuhe oder klobige Boots.

Oliver Stöwing

32 Spitze, Strapse, sexy Dessous – bringen die wirklich was?

Strapse können durchaus eine gute Wahl sein. Allein das Wissen, dass sie Strapse unter dem Kleid trägt, kann eine Frau sehr sexy machen. Und wohl kaum ein Mann hat gegen heiße Dessous etwas einzuwenden. Allerdings sollte erotische Wäsche auch nicht zu plump eingesetzt werden. Mir hat mal ein Mann erzählt, dass sein Date plötzlich das Zimmer verließ und danach in rotem Sexoutfit wieder hereingestampft kam. Das hat ihn doch etwas verschreckt!

Mia Ming

33 Was ist schärfer – sich zu nehmen, was man will, oder dem Partner einfühlsam begegnen?

Auf die Balance kommt es an! Ein Zuviel des Guten auf beiden Seiten führt ins Negative: zu Rücksichtslosigkeit oder Initiativlosigkeit. Scharf ist es, seine eigenen Bedürfnisse selbstbewusst ins Spiel zu bringen. Wer sie aber knallhart durchsetzen will, ohne sich in den Partner einzufühlen, hat schon verloren.

Oliver Stöwing



Fotos: Plainpicture (10); forster & martin/jump fotografie; Fionline; PR (10)

Bettgeschichten

„Keine Panik, ich will nur Sex“ von Paula Lambert, Heyne, 8,95 Euro Wortwitzig erzählt die Autorin von ihren schamlosen Erlebnissen im Liebhaber-Dickicht. Oft zum Schmunzeln – manchmal zum Stirnrunzeln ...

„Seitensprünge“ von Mia Ming, Schwarzkopf & Schwarzkopf, 9,90 Euro Spontaner One-Night-Stand oder heimliche Daueraffäre: 33 Frauen erzählen, warum sie fremdgegangen sind und wie sich das anfühlt. Tragisch, komisch, lehrreich.

„Warum ruft der blöde Prinz denn nicht mehr an?“ von O. Stöwing, Knauer, 8,99 Euro Unendliche Stunden verbringen Frauen damit zu analysieren, was Männer denken. Hier bekommen sie eine amüsante Einführung in die männliche Psyche.

„Vom Nehmen und Genommenwerden“ von Doris Christinger und Peter A. Schröder, Piper, 9,95 Euro

Die erfahrenen Sexual- und Paartherapeuten öffnen auf sehr niveauvolle Art die Tür zu einer erfüllten, erotischen und lustvollen Liebesbeziehung.

„Guter Sex ohne Stress“ von Dr. Carla Thiele, Mariton von Schröder, 16,99 Euro Viele Paare haben Probleme im Bett, weil immer alles perfekt laufen soll. Rezept der Sexualtherapeutin: Entspannung ohne Leistungsdruck. Dafür liefert sie reichlich Tipps.