

LIFE

Alles, was Ihr Leben vereinfacht

# Eine heiße ERFAHRUNG

Sie denken, Sie wissen alles über Lust und Liebe?

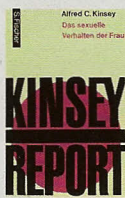
Na gut, dann schlagen Sie mal in alten Sexratgebern nach.

Denn über die teils antiquarischen Bestseller kann man sich nicht nur toll amüsieren, sie sind zudem ganz schön anregend und lehrreich – auch heute noch!

Fotos: Damien Pleming Text: Christiane Kolb

**D**ie meisten Menschen meinen, Sex sei eine praktische Sache und theoretische Lektionen seien überflüssig. Falsch! Denn wer in Erotikkompendien von Kamasutra bis Kinsey blättert, stellt schnell fest: Ähnlich wie beim Kochen gibt es auch in Sachen Liebe Rezeptbücher, mit deren Hilfe man bald über einfallsslose Hausmannskost hinauskommt und raffinierte Dinge anstellen kann, die sogar Sexgourmets begeistern. Schon darum sind Ratgeber Pflichtlektüre. Hier kommen 6 Buchbesprechungen, die zeigen, welche lustvollen Schätze man aus den Klassikern der letzten Jahrzehnte noch heben kann.

## Die 50er-Jahre: Neues aus der Sexforschung



### Die Kinsey-Reports

„Das sexuelle Verhalten des Mannes“ und „Das sexuelle Verhalten der Frau“, 1948 und 1953, von Dr. Alfred C. Kinsey

**DAMALS NEU** „Kinsey war unglaublich mutig, er forschte allein gegen den Rest der Welt“, sagt Ann-Marlene Henning, Autorin des Aufklärungsbuchs „Make Love“ (Verlag Rogner & Bernhard, um 23 Euro). Ausgerechnet ein Insektenkundler untersuchte die menschliche Sexualität. Die Methode: erstmals empirisch, mit Originaldaten vom lebenden Subjekt. Und die Ergebnisse? Damals der Hammer! So deckte Kinsey etwa auf, dass 50 Prozent der verheirateten Männer und 26 Prozent der Ehefrauen fremdgegangen waren. Und: Frauen hatten Spaß am Sex. Unglaublich! >>





„Die Diskrepanz zwischen dem, was man damals über die weibliche Sexualität annahm, und seinen Forschungsergebnissen war so groß, dass die Öffentlichkeit mit Empörung reagierte“, resümiert Julia Heiman, Direktorin des Kinsey-Instituts an der Indiana University. **BIS HEUTE GUT** „Die Reports haben den Umgang mit Sex revolutioniert“, so Paartherapeutin Henning, „denn Kinsey sagte als Erster nach langer Zeit laut, dass sexuelle Bedürfnisse naturgegeben sind.“ Beispiel Selbstbefriedigung; Sie konnte nicht mehr als abartig abgetan werden, sondern war eine Tatsache, weil es alle taten – 90 Prozent der Männer und 62 Prozent der Frauen.

**TOTAL SCHRÄG** Der Großvater der modernen Sexualforschung führte nicht nur Tausende Intiminterviews, sondern beobachtete auch Paare beim Akt. Und dass 26 Prozent seiner männlichen Befragten Sexualstraftäter waren, gab Kritikern eine Steilvorlage, Kinsey und seine Bücher zu verdammen. Doch sie blieben die Standardwerke.

**TIPP IM TEST** Lassen Sie Ihren Fingern freien Lauf. Die Reports waren zwar keine Sexratgeber, enthielten aber deutliche Hinweise fürs Publikum – etwa weil Frauen beschrieben, wie sie ihre Lust manuell verstärkten.

## Die 70er: Anleitung zur sexuellen Befreiung



**Freude am Sex**  
von Alex Comfort, 1972

**DAMALS NEU** „Joy of Sex“ war der erste Ratgeber, der handfest und offenherzig erotische Tipps gab. Nicht wenige von uns haben das Buch ganz hinten im Regal der Eltern entdeckt und über die expliziten Zeichnungen eines nackten Paares mit üppigem Haarwuchs, oben wie unten, gestaunt.

**BIS HEUTE GUT** Comfort, Kind der sexuellen Revolution, befreite die körperliche Liebe von Schuldgefühlen: „Sein Ziel, die Sexualität in Gefühle einzubetten und den Genuss zu

betonen, ist heute wieder aktuell“, erklärt Kommunikationswissenschaftlerin Laura Méritt, Inhaberin des Berliner Frauen-Sexladens [www.sexclusivitaeten.de](http://www.sexclusivitaeten.de). Das Buch und sein Nachfolger „More Joy of Sex“ blieben für 2 Jahrzehnte die Klassiker.

**TOTAL SCHRÄG** klingen heute Ratschläge für Sex auf dem Motorrad und im Auto (Achtung, es beschlägt!). Oder: „Der an die Klitoris der Frau gedrückte Ballen der männlichen großen Zehe ist ein großartiges erotisches Werkzeug.“ Echt jetzt? Ja, denn so könnte er sie im Restaurant unterm Tisch „in fast dauerndem Orgasmus halten“. Mahlzeit!

**TIPP IM TEST** Überraschen Sie Ihren Liebsten mit „Pattes d'araignée“, also mit Spinnenbeinen: Streicheln Sie ihn mit den Fingerspitzen ganz leicht an den kaum sichtbaren Härchen auf der Haut. Konzentrieren Sie sich auf Brust, Bauch, Nacken, Innenseite der Arme und Oberschenkel, Rückgrat, Hoden. Wow!

## Typisch 80er: Selbst ist die Frau



**For Yourself**  
von Lonnie Barbach, 1982

**DAMALS NEU** Es war die Zeit der Selbsterfahrungsgruppen und der Ökobewegung, zurück zur Natur! „In dieser Ära stellten auch Frauen erstmals ihre eigene Lust in den Mittelpunkt“, erklärt Sexologin Henning. In den USA leitete Autorin Barbach damals sogar „präorgasmische Trainingsgruppen“ – und erkannte, dass befreite Lust nur erlebt, wer den eigenen Körper kennt.

**BIS HEUTE GUT** Die Sexualtherapeutin ermutigt in ihrem Schritt-für-Schritt-Programm (Ullstein, um 9 Euro) zur sexuellen Selbsterfahrung, sprich Masturbation. Und ebnet so auch aktuell vielen Frauen den Weg zum Gipfel der Lust.

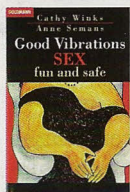
**TOTAL SCHRÄG** Sich down under mit einem Handspiegel begutachten, und das eine halbe Stunde lang? Klingt komisch. Aber eins leuchtet ein: Wie soll man selbstbewusst lieben mit etwas, von dem man selbst nicht so genau weiß, wie es aussieht, geschweige denn funktioniert?

**TIPP IM TEST** Jugend forscht. Vielleicht mögen Sie die Klitoris mal zwischen Zeige- und >>

**FREIE LIEBE?**  
*Die wichtigere Errungenschaft ist*  
**GRENZENLOSER GENUSS**  
*beim Sex*

Mittelfinger massieren? Oder nur punktuell erregen? Die ganze Region stimulieren? Erweitern Sie Ihr Repertoire der Lust, und tragen Sie die Früchte der Privatstunden in die Partnerschaft.

## Die goer: Safer Sex und Spaß mit Spielzeug



**Good Vibrations. Sex, fun and safe**  
von Cathy Winks und Anne Semans, 1996

**DAMALS NEU** Die Autorinnen gehören zu den Mitarbeitern von „Good Vibrations“ in San Francisco, dem ersten von Frauen geführten Sexshop mit Wohnzimmer- statt Rotlichtatmo. „Die Autorinnen erklärten zum ersten Mal, wie man lustvoll Safer Sex hat – endlich wurde man sich der Gefahren von Aids bewusst. Und sie verrieten ziemlich genau, wie man mit Sex-Toys spielt“, sagt Méritt. Was heute überall im Netz steht, war damals Geheimwissen.

**BIS HEUTE GUT** Erfrischend, dass inzwischen angekommen ist, was „Good Vibrations“ propagiert: Jeder hat ein Recht auf sexuelle Erfüllung. Und: Erotische Shops für Frauen sind normal geworden. Schön, oder?

**TOTAL SCHRÄG** „Klammern sind geniale und günstige Sexspielzeuge. Von Wäscheklammern bis Büroklammern ...“ Wer möchte mit Plastikklemme am Nippel durchs Bett toben? Dann lieber ein Original-Bondagespielzeug – oder doch erst mal einen Vibrator.

**TIPP IM TEST** Superscharf: Lassen Sie Ihren Partner von hinten eindringen, und geben Sie ihm einen Fingervibrator (z. B. Durex Play Touch) an die Hand für Ihre Klitoris. Mhhh.

## Zur Jahrtausendwende verwöhnt Frau den Mann



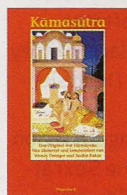
**Die perfekte Liebhaberin**  
von Lou Paget, 2000

**DAMALS NEU** Die selbstbewusste Frau muss sich perfekt auskennen, nur dann kann sie ihren Partner richtig beglücken.

**BIS HEUTE GUT** Der Bestseller liefert dafür umfassendes Wissen. Paget nimmt – äh – alles in dem Mund: Sie verrät mehr über Oralsex, als ein Mann herauslassen würde (24 Seiten), dazu Infos über Analsex, Prostatamassage, Übungen für eine stramme Vagina. Stillgestanden!

**TOTAL SCHRÄG** Richtiger Eindringwinkel, perfekte Stellung, dann kommt man – das ist typisch für die zielorientierten Nullerjahre: eine Gebrauchsanleitung mit Erfolgsgarantie. „Das Buch klingt, als ob der Höhepunkt automatisch kommt, wenn man den richtigen Tipp anwendet“, urteilt Henning. „Aber das Gefühl ist mindestens so wichtig wie die Technik.“  
**TIPP IM TEST** Ein Kapitel ist eine Ode an das Gleitmittel: Wie feucht man wird, hat „wahrscheinlich gar nichts damit zu tun, was er mit Ihnen macht“, so Paget. Stimmt: Ein gutes Gel gehört ins Nachtkästchen, damit es flutscht, wenn man sich danach sehnt.

## Außer Konkurrenz: der ewige Sexratgeber



**Kāmasūtra**  
von Mallanāga Vātsyāyana,  
3. Jahrhundert nach Christus

**DAMALS NEU** Das älteste Erotikbuch der Welt (hier die Top-Übersetzung von Wendy Doniger und Sudhir Kakar, Wagenbach-Verlag, um 18 Euro) ist auch eins der umfassendsten: „Schade, dass das Kamasutra auf die Stellungen reduziert wird. Denn das Original ist eigentlich ein modernes Buch, umfassend und lehrreich“, findet Henning. „Es weiß um die weibliche Sexualität, zeigt schon die Tatsache, dass auch Frauen ejakulieren, und legt den Schwerpunkt darauf, dass das Paar beim Sex eine Einheit bildet.“

**BIS HEUTE GUT** Die erste deutsche Übersetzung von 1897 wurde bis zur sexuellen Revolution kaum gelesen und dann als Stellungsbibel genutzt, wie die geschmackvolle moderne Version „Das etwas andere Kamasutra“ von Tracey Cox (Verlag Dorling Kindersley, um 17 Euro). Das Ziel des Kamasutra ist nach wie vor aktuell: beim Sex eins zu werden und gemeinsam zu genießen.

**TOTAL SCHRÄG** Politisch korrekt ist das indische Liebesbuch nicht, es entstand in einer streng reglementierten Gesellschaft.

**TIPP IM TEST** Lassen Sie Ihren Partner mal die „sexuellen Vorstöße eines Mannes“ probieren: Buttern ist, wenn er sein Glied in alle Richtungen führt, Pressen, wenn er tief hineinstößt und dort verharrt, der Stierstoß geht abwechselnd zur einen und zur anderen Seite, beim Sperlingsgetändel stößt er mehrmals leichter, ohne sein Glied ganz herauszuziehen. ●

**Das hilft auf jeden Fall:  
6 Knutschvarianten unter**

→ [WomensHealth.de/Kiss](http://WomensHealth.de/Kiss)

HAARE/MAKE-UP: NIGEL STANILAU/VIENS CREATIVE; STYLING: ANNE STRINGER