

Klaus Heer

WonneWorte

Lustvolle Entführung aus der sexuellen Sprachlosigkeit

Salis

Überarbeitete Neuausgabe 2007

ISBN 978-3-905801-02-6

©Klaus Heer – Alle Rechte vorbehalten

Kapitel 1: Klima & Intimität

Buch S. 11

web.1 Klimawirksame Reaktionen auf Ablehnung

Buch S. 12

Ihre Reaktionen wirken so oder so auf das Klima ein, zum Beispiel als

- Druck
- Rückzug
- Flucht
- Weinerlichkeit
- Verständnis
- Beleidigtsein
- Blitzschnelle Anpassung
- Gesprächsofferte
- Zweckpessimismus
- Sarkasmus
- Beteuerungen
- Gegenangriff
- Demonstrative Hilflosigkeit
- Unterwürfigkeit
- Zweckoptimismus
- Ablenken
- Verteidigung
- Einschüchterung
- Drohung
- Beleidigung
- Provokation
- Schmeicheln

„Liebe ist die Droge, die den Sex in der volkstümlichen Mythologie schmackhaft macht.“
Germaine Greer,
amerikanische
Schriftstellerin und
Feministin

web.2 Antwort klimagerecht auffangen?

Buch S. 12

- Düster:* „Willst du eigentlich gar nichts mehr mit mir zu tun haben?“
- Weglaufen und:* „Dann halt nicht...“
- „Für mich war das heute nicht so schlimm.“
- Verhangen:* „Willst du eigentlich gar nichts mehr mit mir zu tun haben?“
- „Gut, hoffen wir, dass dann im Pflegeheim alles stimmt...“
- „Ich vögle dich nicht – Ehrenwort! Nur ein wenig in deinen Armen liegen möchte ich.“
- Traurig:* „Du weißt ganz genau, dass ich ausgehungert bin!“
- „Könntest du dir vielleicht vorstellen, dass Sex dich wieder in Stimmung bringt!?“
- „Wie kann ich das wiedergutmachen?“
- Auf dem dem Weg zur Hausbar:* „Aha, ich versteh‘. Wieder mieses Wetter heute...!“

Idee:
Mit der Stimme
die Stimmung
zum Stimmen
bringen.

web.3 Sex mit dir kommt für mich nur in Frage,

Buch S. 15

- wenn du mich vorher etwas aufgeilst. Mit entsprechenden Kleidern zum Beispiel.
- wenn keine schwer lastenden Probleme anstehen.
- wenn ich das Gefühl haben kann, dass du dir etwas Zeit nimmst auch für mich, und nicht nur für alles andere.
- wenn wir so unbeschwert sind wie in unseren Ferien.
- wenn die Kinder aus dem Haus und wir ganz ungestört sind.
- wenn wir uns nach dem letzten Streit versöhnt haben.
- wenn du schon am Morgen zärtlich mit mir bist.
- wenn diese Bruder- und Schwester-Stimmung weg ist.

Wieviel Zeit?

- | | | |
|--------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> | wenn du mir nicht so stockfremd vorkommst wie gewöhnlich. | |
| <input type="checkbox"/> | wenn bei mir der Eisprung ansteht. | Sagen Sie ihm, wann das ist? |
| <input type="checkbox"/> | wenn ich tiefe Liebesgefühle zu dir empfinde. | |
| <input type="checkbox"/> | wenn keine dicke Luft bei uns herrscht. | Helfen Sie beim Lüften? |
| <input type="checkbox"/> | wenn ich erleben darf, dass du mich hörst, wenn ich mit dir rede. Statt dich zu rechtfertigen. | |
| <input type="checkbox"/> | wenn ich mich wieder in dich verlieben kann, weil du anziehend bist für mich. | Wie wollen Sie das machen? |
| <input type="checkbox"/> | wenn du endlich begreifst, dass ich in so einem Dreckstall nicht leben kann. | |
| <input type="checkbox"/> | wenn ich aus meinem Psycho-Loch heraus bin. | Wie kommen Sie heraus? |
| <input type="checkbox"/> | wenn du mich als vollwertigen anderen Elternteil akzeptierst | |
| <input type="checkbox"/> | wenn du deine Pascha- und Machoallüren sein lässt. | Für immer? |
| <input type="checkbox"/> | wenn ich mich abends nach dem Heimkommen nicht mehr überfordert fühlen muss von einem Berg an Gefühlsarbeit, der jetzt noch abgetragen werden sollte: Reden, reden, reden...! | |
| <input type="checkbox"/> | Wenn wir nicht nur einen geschäftsmässigen Kontakt miteinander haben. | Sondern was für einen Kontakt? |
| <input type="checkbox"/> | wenn du allgemein lieber zu mir bist. | Was wünschen Sie sich konkret? |
| <input type="checkbox"/> | wenn du nicht mehr so verstockt und verstopft am Tisch sitzt und mich im Gespräch mit den Kindern allein lässt. | |
| <input type="checkbox"/> | wenn du aufhörst, andauernd anzügliche Sprüche zu klopfen. | Nie wieder ein schräg-scharfer Witz? Wirklich? |

web.4 Beziehungsmeteorologie

Buch S. 16

Als Klima bezeichnet man die Gesamtheit der meteorologischen Erscheinungen, die den mittleren Zustand der Atmosphäre irgendwo auf der Erde kennzeichnen. Es ist die Folge physikalischer Vorgänge, die durch die Sonnenbestrahlung in Gang gesetzt werden: Temperatur, Feuchtigkeit, Wind, Bewölkung, Niederschlag.

Menschen beschreiben auch den Zustand ihrer Beziehung gern und anschaulich mit Hilfe meteorologischer Metaphern. Sie sprechen von

«Klima, kalt, Blitz und Donner, unbeständig, im Regen stehen lassen, Tauwetter, Oase, wetterleuchten, eisig, Gewitter, verhangen, Atmosphäre, stürmisch, Reizklima, Ueberschwemmung, im Nebel, aufklarend, Flaute, schwül, Katzenhagel, aufgehellt, Wüste, Silberstreifen am Horizont, anhaltende Schlechtwetterphase, ein Azorenhoch, wolkenbruchartig niederprasseln, Ruhe vor (nach) dem Sturm, die ersten Wolken ziehen auf, gefroren, wechselhaft, du bist die Wettermacherin bei uns, Trockenperiode, Frühlingserwachen, brachliegen, frostig, die Zeichen stehen auf Sturm, Schonklima, etwas braut sich zusammen, trüb, wolkenloser blauer Himmel, die künftige Wetterentwicklung, Winterschlaf, es wird heiss, vom Regen in die Traufe, ausgetrocknet, Tiefdruckzone, Wetterumschlag.»»

„Für die meisten Menschen ist das Leben wie schlechtes Wetter: Sie treten unter und warten, bis es vorüber ist.“

Alfred Polgar

web.5 Klima-Gipfel: Verhandlungsthemen zur Auswahl

Buch S. 21

- „Ich könnte mir vorstellen, dass ich in letzter Zeit eine ziemliche Zumutung bin für dich. Stimmts? Erzähl mir davon, aus deiner Sicht.“
- „Woran merkst du, dass du dich mit mir nicht wohlfühlst?“
- „Wir sind beide gereizter und aggressiver als sonst. Hast du eine Ahnung, was in der Luft liegen könnte auf deiner Seite? Ich erzähle dir dann nachher von mir.“
- „Wir schweigen in letzter Zeit alles tot, was läuft zwischen uns. Das belastet mich. Lass uns die Dinge auf den Tisch bringen!“
- „Mich beschäftigt in letzter Zeit der Gedanke, dass wir schon lange nicht mehr gemeinsam aufgetankt haben. Das fehlt mir. Ich möchte mit dir zusammen herausfinden, wie wir das machen könnten, jetzt wo die Kinder grösser sind. Und wir älter ...“
-
-
-
-

Witz: „Zwei Schweizer sitzen auf einer Bank. „Weihnachten ist schön.“ sagt der eine plötzlich. „Geschlechtsverkehr ist schöner.“ meint der andere nach einer Weile. Gibt der erste zu bedenken: „Weihnachten ist öfter.“

web.6 Reden oder schweigen?

Buch S. 27

- Ich kann nach meinen bisherigen Erfahrungen nicht damit rechnen, dass meine Partnerin hören will und aufnehmen kann, was ich ihr gern sagen möchte. Dennoch will ich nicht aufgeben, sondern einen neuen Versuch starten.
- Man muss die Schwierigkeiten sofort anpacken, wenn sie auftreten.
- Ich habe vorläufig noch keine konkrete Vorstellung davon, was ich selber zu einer Verbesserung beitragen könnte – abgesehen von Ideen, die sich bereits als ineffizient erwiesen haben oder vom Partner schon abgelehnt worden sind. Doch ich bin zuversichtlich, dass wir im Verlauf des Gesprächs draufkommen werden.
- Ich will ein Gespräch anstossen, weil ich finde, meine Partnerin würde sich die Sache sonst zu einfach machen.
- Es ist mein beinahe verzweifelter Wunsch, endlich meine angestauten unguuten Gefühle ausdrücken zu können, damit ich dann mit ihm im Bett ganz frei und unbelastet bin.
- Gespräche müssen sich spontan ergeben. Reden auf Befehl bringt nichts und ist unecht.
- Meine Partnerin stoppt mich immer mit dem Argument, man dürfe die Probleme nicht zerreden. Ich wage mich nicht mehr heraus mit meinem Frust und ersticke fast daran.

„Wie kann man so geschickt schweigen, dass man verstanden wird?“

Wolfgang Neuss:
Maulheld

Wer „befiehlt“?

web.7 Was tun Sie, statt zuzuhören?

Buch S. 31

- „Immer dieses Selbstmitleid! Ich kann es bald nicht mehr hören.“
- Ich starre vor mich hin. Das macht einen konzentrierten Eindruck.*
- Ich spüre, wie meine Wut aufkocht. Ich warte, bis sie fertig ist.*
- Ich hoffe nur, dass er nicht wieder die Kontrolle verliert und herum-schreit.*
- „Am schlimmsten ist mein schlechtes Gewissen.“
- „Ihr fehlt nur das Selbstvertrauen.“
- Ich fühle mich beschämt, gedemütigt.*

Mit Zuhören hat das alles nichts zu tun. Fast nichts.

- Ich sitze lauernnd und sprungbereit auf der vorderen Stuhlkante.*
- Ich suche, das was der andere sagt, nach Stichworten ab, an denen ich meine eigene Argumentation aufhängen kann.*
- "Ich fürchte, jetzt halt ichs dann gleich nicht mehr aus."
- Ich lächle still und vielsagend vor mich hin.*
- "Mir tut weh, zu sehen, wie unendlich verschieden wir sind. Wir passen eben überhaupt nicht zusammen."
- "Ich muss ständig auf der Hut sein, damit ich nicht überfahren werde, weil er sich so viel besser ausdrückt als ich das kann."
- "Ich habe keine Ahnung, wie ich sie trösten könnte."
- Mich beschäftigt die Phantasie, das nächste Mal ein Tonband mitlaufen zu lassen, damit ich ihm beweisen kann, wie er Worte und Tatsachen verdreht.*
- Ich schüttele diskret den Kopf. Vielleicht auch nur innerlich.*
- "Ich verlange doch beileibe nicht viel: Nur dass man bei der Wahrheit bleibt."
- "Ich habe Angst, wir entgleisen heute wieder."
- Ich fühle mich in die Ecke gedrängt und plane meine Befreiung.*
- Ich denke, sie (wieder) übertreibt.*
- "Heute probiere ich, unter allen Umständen aufs Maul zu hocken. Sonst knallts wieder."
- „Wenn sie so redet, höre ich immer ihre Mutter. Oweiaa ...“
- "Ich spürs förmlich: Diesen Menschen kann ich beim besten Willen nicht verstehen."
- "Ich weiss, dass ich Recht habe."
- Ich seufze kaum hörbar: Nicht schon wieder!*
- „Ich gebe es ja zu ...“
- „Ich empfinde es als sehr anstrengend, immer wieder Missverständnisse geradebiegen zu müssen.“
- „Es stimmt schon, was er sagt, aber...“
- „Ich empfinde sie als ungerecht, unfair und undankbar.“
- „Für mich wird immer klarer: Mein Vertrauen ist ruiniert. Ich glaube ihm nichts mehr. Soll er reden ...“
- „Ich bin überzeugt, dass sie wieder mal nicht objektiv ist.“
- „Ihre Dauernörgelei halte ich nur schwer aus.“
- „Sie macht mich so müde ...“
- „Ich versuche ständig zu kapieren, wie ers schafft, immer so cool und unberührt zu reden.“
- Ich gebe mir Mühe, ein Lachen zu unterdrücken.*
- „Ich bin wirklich verletzt, wenn er so redet.“
- Eigentlich teste ich fortlaufend seine Glaubwürdigkeit.*
- „Ich wünschte, er würde mir ein einziges Mal so zuhören wie ich ihm.“
- „Ich glaube beinah, diesmal spinnt sie tatsächlich.“
- „Er ist wahrhaftig der Richtige, derart das Maul aufzureissen. Er

Während der andere redet ...

... sind Sie vollauf beschäftigt ...

... mit sich, ...

... mit den Reaktionen in Ihrem Inneren, ...

soll erst vor seiner eigenen Tür wischen!“

- Ich hirne, wie ich ihn stoppen könnte. „Es müsste doch einen Trick geben...“*
- „Warum versteht ausgerechnet sie mich nicht? Mit allen anderen Leuten habe ich keine Probleme.“
- „Für mich hört sich das immer an wie vom Staatsanwalt.“
- „Von der Psyche der Frau kapiert er offensichtlich gar nichts.“
- „Undank ist der Welt Lohn. Ich kann mir so viel Mühe geben, wie ich will.“
- „Lächerlich! Alles an den Haaren herbeigezogen.“
- „Sie vergiftet das ganze Klima.“
- „Mir wird eben klar, dass er mich nie verstanden hat. Nie.“
- „Ich glaube, er lügt ständig und merkt es selber nicht.“
- „Sie wird wohl nie begreifen, was positiv Denken ist.“
- Ich wehre mich innerlich prophylaktisch dagegen, dass er mir wieder irgend etwas weismachen will.*
- „Sie treibt mich die Wände hoch!“
- „Ich halte es kaum aus, dass sie so hysterisch ist.“
- „Ich bin nicht seine Mutter, verdammt nochmal!“
- „Auf dem Totenbett, im Jenseits wird er merken, was er mir immer wieder angetan hat, und es bereuen.“
- „Ich frage mich die ganze Zeit, warum ich nie zu Wort komme.“
- „Wenn ich nur wüsste, wie ich ihr helfen könnte...“
- Oft kann ich mich schlecht konzentrieren, wenn sie redet. Dann gehen mir die Dinge durch den Kopf, die ich dringend erledigen sollte.*
- Ich versuche, möglichst locker zu bleiben. Wie beim Zahnarzt.*
- „Ich fürchte, der bringt mich um den Verstand, wenn das noch lange so weitergeht.“
- „Was hat sie nur?“
- „Jetzt zeigt er sein wahres Gesicht.“
- „Das sag ich dem Heer in der Therapiestunde!“
- „Wahrscheinlich bin ich wirklich beziehungsunfähig.“
- „Das ist jetzt eindeutig unter der Gürtellinie!“
- „Da muss man sich fragen, warum sie dann überhaupt noch da ist.“
- „Das tut so weh!“
- „Diese Platte kenne ich.“
- „Die Ehe ist eine mörderische Einrichtung.“
- „Alle haben mich vor ihm gewarnt...“
- „Ich kann ihr beim besten Willen nichts recht machen.“
- „Das lasse ich mir nicht mehr lange gefallen.“
- „So ein Egoist! Verwöhnt und infantil.“
- „Ich hätte nie gedacht, dass es mit uns so weit kommen könnte.“
- „Warum machen wir uns das (Zusammen-)Leben so kompliziert?“
- „Ist das alles anstrengend!“

... und zwar so vehement, ...

... dass kein Platz mehr bleibt ...

... für das, was der andere sagt.

- „Wie kann die sich nur so gehen lassen...“
- „Sie weiss immer alles besser.“
- „Ich habe absolut keine Chance gegen ihn.“
- „Ich kann es nicht mehr hören, dieses esoterische Gelaber.“
- „Gott, ist das langweilig!“
- „Und so etwas ist mein Mann ...“
- „Die macht mich komplett fertig!“
- „So gemein, allen Frust vom Büro über mir auszuschütten!“
- „Soll er doch endlich gehen! Statt nur immer davon zu reden.“
- „Wenn das die Kinder hören ...“
- „Wenn er doch einmal beim Thema bleiben könnte...“
- „Wie soll ich bloss reagieren?“
- „Ich halte diese dauernden Giftpfeile nicht mehr aus.“
- „Vermutlich hat sie Recht.“
- „Ich glaube, jetzt hat wirklich alles keinen Zweck mehr.“
- Ich suche verzweifelt nach einer Möglichkeit, dass unsere Gespräche sachlicher werden könnten.*
- Ich merke, dass ich am liebsten davonlaufen würde.*
- „Es wird immer unwahrscheinlicher, dass wir uns je wieder nahe kommen können.“
- Ich überlege, wie ich elegant und unauffällig das Thema wechseln könnte.*
- „Immer diese verdammten Du-Botschaften!“
- Wenn sie anfängt zu leiern, schaltets bei mir einfach ab.*
- „So fühle ich mich ausgenützt, als die Milchkuh der Familie.“
- Ich quäle mich mit dem Gedanken, dass ich hier sinnlos meine Zeit verliere.*
- „Schlimm, jeden Monat dieser prämenstruelle Horror!“
- „Ich glaube, ich kann machen, was ich will...“
- „Ich muss zusehen, wie sie wieder alles kaputt macht zwischen uns“.
- Ich rätsle an der Frage herum, was zum Teufel ihr Lebensfrust mit mir zu tun haben soll.*
- Es macht mir ernsthaft Mühe, wieder und wieder zu hören, dass ich schuld sein soll an der ganzen Beziehungsmisere.*
- Wenn er so auf mich einredet, frage ich mich ständig: Bin ich ihm denn so nicht wichtig?*
- Mich nerven immer ihre gehäuften „Immer“ und „Nie“ und „Alles“.*
- Ich bin in heimlicher Panik: „Am Ende kündigt sie mir die Beziehung...“*
- „Ich komme mir als Pantoffelheld vor. Unwürdig!“
- Ich versuche mich zu entspannen.
-
-

Also hören Sie ihm mitnichten zu.

Zuhören ist anders.

Ganz anders!

Und was tun Sie unterdessen?

1. Der Einstieg ins Problem

- „Ich habe ein Problem mit dir.“
- „Mir ist ganz mulmig, mich drückt etwas auf den Magen.“
- „Ich möchte dich nicht wieder überfahren, aber ich wäre wirklich froh, wenn wir morgen oder übermorgen abend miteinander reden könnten. Es ist ein heisses Thema, unser Sex, ich weiss. Hilfst du trotzdem?“
- „Ich bin die ganze Zeit traurig. Ich glaube, jetzt weiss ich auch warum.“
- „Du bist wieder so frustriert und gehässig heute. Sag doch lieber, dass du dich vernachlässigt fühlst.“
- „Ich glaube, du bist richtig impotent! Wir müssen drüber reden, ob du nicht doch zum Doktor gehen solltest.“
- „Ich habe es satt, dass ich immer das leidige Thema Sex auf den Tisch bringen muss, und du schweigst dich beharrlich aus.“
- „Am schönsten wärs für mich, wenn ich dir einfach ein wenig davon erzählen könnte, wies mir geht mit dir und unseren Schwierigkeiten im Sex, und du hörst mir zu, als wärs eine spannende Geschichte für dich.“
- „Ueber das Bettfiasko von gestern können wir doch jetzt nicht einfach wieder Gras wachsen lassen, oder?“
- „Komm, setz dich! Jetzt reden wir mal gründlich über unser Problem!“
- „Bevor einer von uns fremdgeht, sollten wir über unsere Sexflaute reden. Was meinst du?“
- „Ich will eine Aussprache mit dir. Jetzt!“
-
-

Welche Einstiegs-
sätze würden Sie
locken?
Kreuzen Sie an.

Witz: *Drei Schwänze
liegen am Strand.
Warum gehen nur
zwei von ihnen ins
Wasser? – Der dritte
muss auf die Säcke
aufpassen.*

Eigene Ideen?

Achtung: ist nicht gleich ! Den Unterschied finden Sie im Buch S. 44.

Das Problem – lustlos

Das „Problem“ – lustvoll



„Nie verführst du mich!“

„Früher hast du mich ab und zu genial und erfolgreich ins Bett geködert. Ich möchte wissen, was ich machen könnte, damit das wieder möglich wird.“

„Hör endlich auf, mich im Sex unter Druck zu setzen mit deiner beinahe krankhaften sexuellen Gefrässigkeit!“
rausfinden, was wir anders machen sen könnte.“

„Genaugenommen tut es mir gut, dass du mich so heiss begehrt die ganze Zeit. Lass uns zusammen he-
müssten, damit ichs auch ge- nies-

„Immer dieses beschissene Gefühl, ich mache alles falsch im Bett!“

„Eigentlich bist du für mich eine richtige Wundertüte! Nur habe ich keine Ahnung, wie ich an deine Köstlichkeiten herankomme. Könn-
ren über dich?“

test du mich ein wenig aufklä-

„Mir geht das viel zu schnell beim Sex. So habe ich gar nichts davon.“
es für mich sein, dir in allen

„Ich würde so gern unser Lieben voll geniessen. Fast ebenso geil könnte
Einzelheiten zu beschreiben, wie ich mir das vorstelle.“

Auffallend:
 Ton freundlich,
 Vorstoss neugierig,
 Fragerichtung offen,
 Absicht lockend
 statt drängend.

„Du bist unglaublich verstopft im Bett! Sonst quatschst du doch auch ganzen Tag, oder?“

„Weisst du eigentlich, dass du eine erotisch aufregende Stimme hast? den Sie zu hören würde mich beim Sex am meisten anpfeffern, glaube ich.“

„Es stinkt mir, dass immer du bestimmst, was läuft bei uns. Immer derselbe Eintopf!“

„Ich bin dir dankbar dafür, dass du jahrelang unsere sexuellen Geschehnisse geleitet hast. Es könnte jetzt unserer Bettszene vielleicht einen neuen Kick geben, wenn ich akti-
du dir das vorstellen?“

ver mitgestalten würde. Kannst

Auffallend:
 Hauptklang immer einladend.

„Hinterher drehst du immer kurzerhand ab und bist sofort weg. Mich lässt du einfach liegen.
nicht täusche, haben wir über-

„In letzter Zeit träume ich immer häufiger von einem traumhaften Zusammensein nachher. Wenn ich mich haupt noch nie über unser Sex-Dessert gesprochen. Ich hätte Lust darauf! Du?“

„Bei uns läuft im Sex nichts mehr spontan.“

„Bisher glaubte ich fest, gute Erlebnisse im Bett müssten sich „ergeben“. Nach fünfzehn Jahren vergeblichen

Wartens könnten wir vielleicht mal andersherum versuchen: Einigen wir uns ausdrücklich auf etwas, was uns beiden gefällt und nichtängstigt. Und dann machen wir das! Gut?“

.....
.....

.....
.....
.....
.....

web.10 Was brauchen Sie unbedingt?

Buch S. 51

Beispiel

Um erregungsfeucht zu werden,
brauche ich...

- feine Berührungen meines Arschlochs.
- dass du mir deinen scharfen Schwanz vorführst.
- die freudige Erwartung, dass du jetzt zu mir ins Bett kommst.
- dass du vor meinen Augen wichst.
- dass du mir eine Menge Zeit lässt, meine Alltagsanspannung loszuwerden, indem ich mich so lange an dich schmiege, bis ich mich von mir aus sexuell an dich heranmache.
- ein zündendes erotisches Bild.
- dass du an meinen Zehen saugst.
- schleppenden Blues zum Schmusen.
- dass du deine nasse Zunge über mein Gesicht gleiten lässt.
- einen witzigen Matratzen-Ringkampf mit dir.
- dass du ganz eng und nackt und langsam mit mir tanzst.
- deine einladende Aufforderung,

Statt mit fühllosem Turbo über die Sex-Piste düsen.

Welches zum Beispiel?

Kampfziel: Beide gewinnen.

mich dir restlos hinzugeben.

ein Glas Champagner vorher.

dass wir zusammen ein Sexvideo anschauen und onanierenderweise die Szenen kommentieren.

Oder ein Sexheft.

dass du mir genau sagst, was ich tun soll.

einen grossen Spiegel, der alles aufdeckt.

dass du mich beisst, am liebsten in den Hals, knapp unter den Ohren.

dass ich dir zuschaue, wie du dich entblätterst.

du mir deine Erregung schamlos zeigst.

Weil Erregung ansteckt.

.....
.....

web.11 Gehören Sex & Liebe zusammen?

Buch S. 54

	Gefällt mir	So la la	Gefällt mir nicht	
	⇓	⇓	⇓	
„Am liebsten würde ich die reine Fleischeslust geniessen, ohne mich um sorgenvolle Gedanken an die Liebe kümmern zu müssen.“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Schade!
„Leider kann ich wirklich guten Sex nur haben, wenn ich verliebt bin.“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
„Wenn Sexualität rundum befriedigend ist, sehe ich darin den Beweis, dass unsere Liebe (noch) blüht.“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
„Wenn ich nicht sicher wüsste, dass er mich liebt, würde ich das im Bett bestimmt nicht mitmachen.“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
„Kein Wunder gibt es in der Sexualität so	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

viele Probleme: Was fehlt, ist die Liebe.“

„Ach, den Lippen entquillt
Fülle des Herzens so leicht!“

Goethe:
Römische Elegien

„Liebe ist ein anderes Wort für eine lustvolle
Atmosphäre zwischen Mann und Frau.“

„Was hat Liebe mit Sex zu tun? Soll er
mir doch erst einmal zuhören und mich
ernstnehmen!“

„Liebe ist etwas, was stets nach dem
Geschlechtsverkehr kommt, nie vor ihm.“

Ernest Borneman

„Wenn das Herz nicht beteiligt ist,
stösst mich Sex ab.“

„Liebe ist die Droge, die den Sex in
der volkstümlichen Mythologie schmackhaft macht.“

Germaine Greer,
amerik. Schriftstellerin
und Feministin

„Nach 23 Ehejahren sollte man Senti-
mentalitäten langsam vergessen und kurz-
um zur Sache kommen können.“

„Wenn er mich lieben würde, hätten wir nicht
seit Jahren diese Sexprobleme – trotz aller
mühsamen Gespräche.“

„Liebe ist der Triumph der Phantasie über
die Intelligenz.“

Henry Louis Men-
cken

Achtung: Sehen Sie im Buch S. 55 nach, was und was bedeu-
ten!

Kapitel 2 Vokabular *Buch S. 59*

web.12 **Blitz-Assoziationen**

Buch S. 69

- langsam →
- Hals →
- spielen →
- abtasten →
- Augen →
- Schluchz! →

*Kurzerhand aus dem
Ärmel schütteln!*

- Tropfen →
- Phantasie →
- Zähne →
- spannen →
- warten →
- laut →
- kühl →

web.13 Assoziationsketten

Buch S. 71

Sexheft →

beissen →

ausgeliefert →

Eine lockere Wort-Kaskade!

„Nicht so schnell!“ →

keuchen →

packen →

web.14 **Wörter benennen das Unsägliche**

Buch S. 75

(Hier Pornobild)

Dieses Bild unterstützt Sie beim Wortbilderrätseln. Benützen Sie den Vorlage-Text im Buch S. 76.

Kapitel 3: Erotisch schwarz auf weiss *Buch S. 87*

web.15 **Post-it®! – Gefühlswarme Denkkzettel**

Buch S. 90

- „Mir ist ganz warm ums Herz, wenn ich an dich denke.“

- „Weib!!!“
- „Unglaublich: Ich habe von dir geträumt!“
- „Ich habe Sehnsucht nach dir.“
- „Wann schlafen wir endlich wieder einmal miteinander?“
- „Kuss!“ („Küsschen!“)
- „Ah! Du bist geboren, um glücklich zu sein, oder ich bin zu nichts nutze auf dieser Welt.“
- „Hilfe! Ich verdurste!“
- „Du glaubst es nicht: Eben denke ich an dich.“
- „Als du heute morgen aus der Dusche kamst: Wow!“
- „Ich freue mich auf einen Samstag vormittag mit dir.“
- „Ich biete dir eine seriöse (!) Massage an.“
- „Ein Glas Wein mit mir heute abend?“

*Napoleon Bonaparte
an seine Frau Jo-
séphine 1796.*

*Victor Hugo an seine
Frau Adèle 1820.*

web.16 Sie leben im ehelichen Dauerzölibat?

Buch S. 93

Es mag hausbacken klingen: Je unbefriedigender Ihre Sexualität ist, desto dringender wird wohl Klimaarbeit sein. In einem düren, arktischen oder kaltkriegerischen Beziehungsklima hat erotische Flora gewöhnlich wenig Chancen. Nun ist Klima zu einem grossen Teil Gesprächsklima. Es gibt zwar Paare, die über grössere Strecken hinweg gut miteinander leben, ohne dass sie ihre Ehe reflektieren müssen. Andauerndes reibungsloses Funktionieren wird aber von vielen Menschen als Kontaktmangel empfunden. Also gilt auch für Sie wahrscheinlich der Grundsatz: Die Atmosphäre in Ihrer Beziehung ist praktisch gänzlich abhängig von Ihrer gemeinsamen Fähigkeit, miteinander verbal auszutauschen.

*Ausnahmen? – Ja,
bekannt aus Film &
Fernsehen.*

*Der Wunsch nach
sprachlichem Aus-
tausch ist keine
intellektuelle Marot-
te, sondern ein
menschliches
Grundbedürfnis.*

Weitläufige Erfahrung zeigt es: Kümmerliche Paarsexualität geht fast immer mit chronifizierter Stummheit diesseits und jen-

seits der Bettkante einher. Manche Paare reden zwar über sich und über ihre Sexualität, aber das „Gespräch“ ist Teil ihrer kriegerischen Auseinandersetzungen. Sie tauschen nicht aus, was zu geben und zu nehmen Lust machen könnte, und sind nicht aus auf neues, noch unerforschtes erotisches Territorium; sie beißen sich fest in ihren „sexuellen Problemen“, sie wollen Recht haben und sich rechtfertigen, wenn sie – wie sie das empfinden – „angegriffen“ werden. Sprachlosigkeit ist meistens die Konsequenz verstopfter Ohren. Bei derlei Verstopfung läuft dann meistens auch unten, bei Schleimhäuten und Schwellkörpern, nicht mehr viel.

Lesen Sie dazu mehr im Buch S. 29.

Sie reden nie über Ihren Sex?

*Nie?
Nie mehr seit wann?*

- Wirklich, reden Sie nie zu zweit über Ihre Sexualität?
- Auch nicht in Form eines Krachs?
- Oder ausschliesslich in Form von „Bemerkungen“? – Wenn ja, welche?
- Nur wenn Besuch da ist – in Andeutungen?
- Vermissen Sie ein Gespräch über Ihren Sex?
- Was versprechen Sie sich davon?
- Was könnte, aus Ihrer Sicht, einem Gespräch im Wege stehen – bei Ihnen, bei Ihrem Partner? Angst? (Wovor?) Scham? Schonung? (Wer soll geschont werden?)
- Gab es bereits Gesprächsanläufe? Von Ihnen? Von Ihrer Partnerin? Wie müsste nach Ihrem Geschmack ein erfolgreicher Gesprächsanstoss klingen?
- Gibt es in Ihrem Kopf die Vorstellung, evtl. auch die Erfahrung: Reden über Sex = Reden über Sex-Probleme?
- Fürchten Sie insgeheim, Ihre sexuellen Probleme könnten in Wirklichkeit so verfahren sein, dass Sie und Ihre Partnerin davon überfordert sind?
- Haben Sies eigentlich innerlich aufgegeben, sexuell je wieder auf einen grünen Zweig zu kommen in Ihrer Beziehung – wenn nicht ein Wunder geschieht?
- Ist Ihr verbaler Umgang von Sexuellem desinfiert, d.h. existieren erotisch-sexuelle Themen überhaupt nicht, wenn Sie zu zweit reden?
- Kommt es vor, dass einer von Ihnen beiden oder beide über Sexuelles feixen oder witzeln ? Gefällt Ihnen das gleichmassen? Oder ärgert oder schämt sich der eine?
- Kennen Sie lustvolles, erfinderisches Wörtermachen zum Thema Sex?

Klingt alles so mühselig & beladen: Angst, Scham & Schonung ...

*Wunder? – Gute Idee!
Wie könnte das Wunder aussehen?*

Wenn sich wirklich erotische und sexuelle Stummheit breitgemacht hat zwischen Ihnen beiden, ist vermutlich auch die Resignation nicht weit. Und Resignation ist auch nicht gerade das redseligste Gefühl. So haben Sie sich möglicherweise verschütten lassen von der Schwere aussichtsloser Problemlasten, und zwar in einem Bereich, der von der luftigen Leichtigkeit spielerisch-zuversichtlichen Austauschs lebt – oder dann erstickt. Vielleicht versuchten Sie bisher beharrlich, mit dem Kopf durch die Problemwand zu ochen, genau dort, wo die Wand am dicksten ist. Sexuelle Probleme „lösen“ zu wollen, in dem man sie „analysiert“, nach „alten Mustern“ abklopft, „ausdiskutiert“, „bereinigt“, „versteh“ oder so ähnlich zum Gegenstand gründlicher „Gespräche“ macht, ist meistens ein frustrierendes und beängstigendes Verfahren mit bescheidenen oder gar keinen Fortschritten in die erwünschte Richtung. Möglicherweise könnten auch Sie darüber ein trauriges Liedlein singen

Schweigen kann alles mögliche sein. Manchmal sogar Gold.

Mehr zum Umgang mit „Problemen“ lesen Sie ab S. 43.

...

web.17 Ein innerehlicher Liebesbrief

Buch S. 97

Würden Sie zum Beispiel als Martin den Brief von Judith gerne lesen?

Lieber Martin,

Unverschnörkelte Anrede

Ich war gestern nachmittag mit den Kindern im Hallenbad. Ganz unerwartet hatte ich ein starkes Erlebnis. Im Nichtschwimmerbecken, inmitten schreiender und plantschender Kinder war ein etwas älteres Paar im Wasser. Die Frau lag vollkommen hingeeben in den Armen ihres Mannes und wurde von ihm im Zeitlupentempo zärtlich hin- und herbewegt. Das Wasser umspülte langsam und weich ihren ganzen Körper. Sie schien mit geschlossenen Augen die Geborgenheit zu genießen, die ihr Mann ihr gab. Ich war ganz weg beim Anblick der beiden, als die Frau plötzlich unter Wasser tauchte und für lange Momente verschwand. Mir stockte der Atem (du weisst, dass ich Tauchen hasse!). Dann aber dieser Augenblick, als das Gesicht der Frau – wie mir schien – unendlich langsam und selig lächelnd aus dem Wasser auftauchte, als käme sie gerade aus dem Paradies und freue sich, wieder dorthin zurückzukehren! Und tatsächlich übergab der Mann seine Frau wieder und wieder dem warmen Wasser und bewegte sie kunstvoll beschwingt in ihrer scheinbaren Schwerelosigkeit.

Eigenes Erlebnis ...

... persönlich erzählen.

Seit gestern nachmittag beschäftigt mich unsere Sexualität plötzlich wieder mehr. Ich bin traurig, dass wir sie schon so lange nicht mehr miteinander genie-

Weder jammern noch anklagen. Einfach feststellen.

ssen können, weil ich keine Lust habe und dich abweise. Auf einmal ist mir aufgegangen, was ich vermisse, wenn ich mich verschliesse. Ich habe es gewissermaßen mit eigenen Augen gesehen.

Ich schlage dir vor: Lass mir bitte noch ein paar Tage Zeit, um das Neue in mir wirken zu lassen und es kennenzulernen. Wenn du mir mit der gleichen Zurückhaltung begegnest wie in den letzten Monaten und Jahren und mich nicht bedrängst, bin ich dir dankbar. Ich werde dir bald wieder schreiben, was sich bei mir entwickelt.

Herzlich

Judith

Konkrete Idee,
keine Ansprüche.

„Liebesbrief“
auf französisch? –
„billet doux“.

Natürlich sind Sie in der Lage, so einen Brief zu schreiben! Voraussetzung ist einzig, dass Sie selbst hellwach und interessiert sind, etwas innerlich Reales mit Ihrem Partner zu tun zu haben.

web.18 Ein innerehelicher Sexbrief

Buch S. 97

Liebe Esther,

Stell' dir vor, heute morgen habe ich mich selbstbefriedigt. Ich war mit einer Morgenlatte aufgewacht. Vielleicht hatte ich einen sexuellen Traum gehabt. Ich konnte mich aber an nichts erinnern. Jedenfalls hatte ich ein kribbeliges Gefühl im unteren Bauch und Lust, mich zu erregen. Ich griff an meinen Schwanz und rieb ihn wie immer. Doch diesmal schossen mir Phantasiebilder durch den Kopf, die mich verwunderten. Waren es Bilder aus meinem vergessenen erotischen Traum? Ich versuchte die Szenen festzuhalten und so lange wie möglich anzuschauen, während ich die Vorhaut über meine Eichel rubbelte. Soll ich dir eines der Bilder beschreiben – das aufregendste? Ich habe ein wenig Hemmungen, es zu tun, ehrlich gesagt. Du kommst nämlich in den Phantasien vor. Ich sah uns auf der Treppe der Kathedrale von Bologna, dort, wo wir vor vier oder fünf Jahren in der Sonne sassen, mitten unter hunderten von jungen Leuten. Du lagst auf einer warmen Treppenstufe, den Kopf in meinem Schoss, und knöpfdest meinen Hosenschlitz auf, kramtest geduldig meinen Schwanz heraus und begannst ihn zu lecken. Ich wurde scharf und schärfer und musste mit Mühe die ganze Aufregung zurückhalten, um nicht zum öffentlichen Aergernis zu werden. Heute morgen genoss ich die Phantasie mit dir ausführlich. Und jetzt habe ich ganz weiche Gefühle für dich.

Ich küsse Dich.

Peter

Ein Sex-Brief
für starke Nerven.

Des einen
Leckerbissen –
des andern
Kotzbrocken.

„Schreiben macht
scharf.“

Arno Schmidt

Weich – nicht drän-
gend – nicht be-
drängend.

web.19 Lustgedicht von Erich Fried

Buch S. 100

Lust

*Nähe
und Wärme
und Duft
von offenem Schoss
und von Samen*

*Kein Tier
das jetzt traurig wäre
das heuchelte
oder
sich schämte*

Erich Fried

*Wenn Ihnen
Vielreden
nicht liegt,
legen Sie Ihre
Wörter sacht und
geniesserisch
auf die Fein-
Goldwaage.*

*Erich Fried:
Gesammelte Werke.
Wagenbach Verlag
Berlin 1998.
Bd. 2, S. 499*

Anthologien



Hermann Kinder (Hrsg.):
Die Klassische Sau*****
Das Handbuch der literarischen Hoherotik
München: Goldmann 1994. 459 Seiten.

„Der Mensch ist doch au fond ein grosses Ferkel.“
Goethe



Eva Zutzel und Adam Zausel (Hrsg.):
Die neue Klassische Sau*****
Das Handbuch der literarischen Hoherotik
Zweite Folge in 6 Stellungen
Zürich: Haffmans 1996. 475 Seiten.

Die klingendsten Namen der Welt-Literatur lassen wieder die Sau raus. Und schämen sich nicht.



Eva Zutzel und Adam Zausel (Hrsg.):
Die allerneueste Klassische Sau*****
Das Handbuch der literarischen Hoherotik
Dritte Folge in 6 Positionen
Zürich: Haffmans 1999. 480 Seiten.

„Ein weltliterarisches Feuerwerk der allerersten Güte.“
NDR 3



Eva Zutzel und Adam Zausel (Hrsg.):
Die kleine Klassische Sau***
Das Handbüchlein der literarischen Hoherotik
Zürich: Haffmans 1996. 332 (kleine) Seiten.

Ein erotisches Alphabet von A wie „Abküssen“ bis Z wie „Zölibat“.



Anna Carlot Fontana:
Liebhabeien**
Ein erotisches Lesebuch
München: Knauer Taschenbuch 1991. 457 Seiten.

Alles lüstelnde Geschichten von Frauen.



Trudel Meisenburg und Janett Reinstädler:
Das erste Mal*****
Höhepunkte der Weltliteratur
Ditzingen: Reclam 1999. 256 Seiten.

Ein köstliches aphrodisisches Lesebuch voller lyrischer & narrativer Inszenierungen erster sexueller Vereinigung.



Bettina Hesse (Hrsg.):
Heiss und innig***
Ein erotisches Lesebuch
Reinbek: Rororo 1999. 265 Seiten.

Bundschillernde Liebeslust von 34 deutschsprachigen Autorinnen & Autoren.

- 
 Crestina di Raimondi
Höhepunkte**
 Ein erotisches Lesebuch
 München: Knauer Taschenbuch 1997. 359 Seiten.
- 15 kitschige Kostproben aus der erotischen Literatur.
- 
 Nora Dechant
Die Geheimnisse der Aphrodite**
 Ein erotisches Lesebuch
 München: Knauer Taschenbuch 1998. 341 Seiten.
- Weibliche Erotik – „ungezügelt“ und „schockierend“, sagt der Klappentext.
- 
 Miriam DeCosta-Willis et.al.
Black Erotica****
 Zürich: Unionsverlag 2000. 318 Seiten
- Heisse Texte – Prosa & Gedichte – von schwarzen Autorinnen & Autoren.
- 
 Lisa Tuttle:
Der heimliche Spiegel***
 Erotische Erzählungen
 München: dtv 2000. 365 Seiten.
- „22 erotische, geistreiche und witzige Geschichten“ zum Thema Transsexualität.
- 
 Norbert Krüger
Die schönste Sache der Welt***
 Erotische Geschichten
 München: Marion von Schröder 1997. 203 Seiten.
- 6 Geschichten über das Geheimnisvolle, Prickelnde, Verbotene des Eros.
- 
 Linda Walz und Gerhard Seidl:
Lust an der Lust***
 Ein Lesebuch der Begierden
 München: Piper 1998. 288 Seiten.
- Lüste mit Speis & Trank & Rauch & Fleischlichkeit – meisterlich geschildert.
- 
 Susann Rehlein (Hrsg.)
Bitte streicheln Sie hier!****
 Frankfurt a.M.: Eichborn Verlag 2000. 190 Seiten.
- Selbstbewusstes, Respektloses & Intelligentes* zum Thema Nr. 1.
- 
 Doris Maurer (Hrsg.):
Der Kuss***
 Von der schönsten Sache der Welt
 Frankfurt: Insel Taschenbuch 1998. 190 Seiten.
- Fast die ganze literarische Prominenz äussert sich zum süßeren Spiel des Küssens.



Henri Gougaud:
Das Buch der Liebenden***
 Die schönsten erotischen Volksmärchen
 aus aller Welt
 Zürich: Sanssouci 1997. 356 Seiten.

Von starken Sta-
 cheln, feuchten Höh-
 len und liebender
 Begehrlichkeit.



Silvia Szimanski:
Kein Sex mit Mike**
 Erotische Geschichten.
 Hamburg: Hoffmann & Campe 1999. 190 Seiten.

Der erotische Alltag
 in der Provinz.
 23 hocherotische
 Geschichten vom
 Land.



Heinz Ludwig Arnold.
Das erotische Kabinett****
 München: Diana Verlag 1998. 301 Seiten.

Hochkarätige eroti-
 sche Texte in Prosa
 & Lyrik. Herrlich
 anzüglich.

Erotische Geschichten, Romane und Gedichte



Catherine Millet:
Das sexuelle Leben der Catherine M.*****
 München: Goldmann Verlag 2001. 272 Seiten.

Detailversessene
 Mischung aus intel-
 lektueller Neugier &
 unbefangener sexu-
 eller Experimentier-
 freude.



Anaïs Nin:
Trunken vor Liebe**
 Intime Geständnisse
 Bergisch Gladbach: Bastei Lübbe Taschenbuch
 1996. 559 Seiten.

Es heisst, Anaïs Nin
 habe die weibliche
 Sprache der Sexuali-
 tät geschaffen.



Mario Vargas Llosa:
**Die geheimen Aufzeichnungen
 des Don Rigoberto*****
 Roman
 Frankfurt Suhrkamp 1999. 467 Seiten.

Raffiniert, suggestiv
 und blühend phanta-
 sievoll.



Giovanni Boccaccio:
Erotische Geschichten*
 Ausgewählt aus dem Dekameron
 Frankfurt: Insel Taschenbuch 1999. 136 Seiten.

*Boccaccios Dekame-
 ron habe mit seinen
 erotischen Novellen
 die Lust in der Lite-
 ratur hoffähig ge-
 macht, steht auf dem
 Buchrücken.*



D. H. Lawrence:
Lady Chatterley***
 Roman
 Rowohlt Verlag Reinbek 1982. 351 Seiten.

Der Verlag nennt das Buch „das klassische erotische Meisterwerk unseres Jahrhunderts.“



Pauline Réage:
Geschichte der O****
 Und: Rückkehr nach Roissy.
 München: Herbig 1999. 302 Seiten

„Eine literarische Kostbarkeit“
 (François Bondy)



‘Walter’:
Mein geheimes Leben****
 Ein erotisches Tagebuch aus dem Viktorianischen England
 Zürich: Haffmans 1997 3 Bände, 3070 Seiten.

Haarscharfe Aufzeichnung von 1200 sexuellen Abenteuern im klammen letzten Jahrhundert. Verrückt!



Alexander Puschkin:
Erotische Gedichte**
 Frankfurt: Insel Taschenbuch 1999. 143 Seiten

Puschkin dichtete nicht nur für eine Frau; er starb auch im Duell für sie. Im Jahre 1837.



Goldrichtig zum Vorlesen



Vielleicht eher für stillen Genuss allein



Feinste erotische Häppchen

*Von * bis ******

kennzeichne ich meine persönliche Wertschätzung.

Kapitel 4: Neugier ist erotisch *Buch S. 111*

web.21 Wissen Sie zum Beispiel, ...

Buch 112

- ➔ ... ob der Partner Sie für eine gute Liebhaberin hält?
- ➔ ... was für ihn überhaupt eine „gute Liebhaberin“ ist?
- ➔ ... ob ihm das „Vorspiel“, wies bei Ihnen ist, behagt? Ob es ihm zu kurz, zu lang vorkommt? Ueberflüssig gar?
- ➔ ... wie es kommt, dass der andere sexuell zurückhaltend ist? – Sind Sie sicher?
- ➔ ... welche Ängste den anderen umtreiben im Bett? Welche Hemmungen? Scham?
- ➔ ... ob sich der andere selbst befriedigt? Wenn ja, wie genau? Wenn nein, was hält ihn davon ab?
- ➔ ... welche Sex-Geschichte Ihre Partnerin in Ihre Beziehung importiert hat? Könnten Sie sie detailliert nacherzählen?
- ➔ ... ob er sexuellen Phantasien nachhängt? Und wenn ja, welchen?

*Ein Lob der
Unwissenheit!*

*Witz: „Abschieds-
zene eines jungen
schwäbischen Paa-
res auf dem Bahn-
steig. Die junge
Frau mit Tränen in
den Augen: ‚Scheide
tuet weh!‘ –
Er: ‚S Schwänzle
au!‘“*

Wie empfinden Sie Ihre Beziehung? – Als ...

- DIENSTLEISTUNGSBETRIEB?
- WOHNUNGEMEINSCHAFT?
- DEFIZITÄRES FREUDENHAUS?
- KLEIN-SEKTE?
- VERSTECKSPIEL?
- EMOTIONALER UNTERSTAND?
- SANATORIUM?
- HUNGERBUNKER?
- GESCHÜTZTE WERKSTÄTTE?
- ABGEBRANNTES FEUERWERK?
- ENDLOSE SILENT PARTY?
- PRIVATHILFSWERK?

*Spielen Sie mit
witzigen Metaphern!*

- KINDERGARTEN?
- GEMISCHTES KLOSTER?
- LEBENSLÄNGLICHE DOPPELZELLE?
- FRUSTFOLTER-KAMMER?
- TÜCKISCHES LABYRINTH?
- PSYCHOGRILL?
- KRIEGSSCHAUPLATZ?

Kapitel 5: Sie wünschen? Buch S. 143

web.22 **Zusammensein – wortwörtlich genommen**

Buch S. 148

Fahren Sie nicht mit Pauken und Trompeten ein mit der neuen Idee, geniesserisch im Bett Zeit zu verschwenden, zu zweit! Operieren Sie klug und zurückhaltend und wählen Sie den Status quo als Ausgangspunkt für Ihr Projekt.

Ergreifen Sie gewöhnlich die Sex-Initiative?

Dann machen Sie das wie immer und lassen Sie sich nichts anmerken, dass Sie diesmal etwas Neues vorhaben. Wenn Sie dann aber im Bett sind, tun Sie so, als wären Sie bereits am Ziel angekommen: Sie wollen nicht erregen noch selbst erregt werden, Sie arbeiten in keiner Weise auf Schärfe und Orgasmus hin, weder bei Ihnen noch bei Ihrer Partnerin. Sie wollen nirgendwohin – Sie sind da! Als ob Sie jede Menge Zeit hätten. Zeit zum Verschwenden! Sie sind präsent, wie wenn Sie nichts weiter zu tun hätten als zu sein, zusammenzusein mit Ihrer Frau. Und nichts zu müssen! Ja, Sie müssen nichts.

*„Der Hintern des Teufels ist die Unruhe, die Langeweile ist der Hintern Gottes.“
Ernst Bloch*

Sie können sogar versuchen, wirklich nichts zu wollen. Damit Sie gewahr werden können, was da ist, ohne dass Sie etwas wollen. Den Ballast des krampfhaften Müssens und des verzweifelten Wollens (und nicht-Könnens) dürfen Sie heute fahren lassen und Sie werden unbeschwert! Nichtsnutzig liegen Sie herum. Sie sind ein schlappes Faultier, ein schlaffer Faulpelz, der das Privileg genießt, mit seiner samtene Faulpelzin sinnlos herumlümmeln zu dürfen – nackt und bloss wahrscheinlich. Ein druckfreier Drückeberger, der sich lose an seine willfähige Artgenossin schmiegt, sich gütlich tuend an der sauerstoffreichen Luft eines unbelasteten Zusammenseins.

Verblüffen Sie Ihre Partnerin mit mit Ihrem unerwarteten ziellosen Vorstoss!

Gewiss, unbelastet zusammensein können Sie kaum,

ohne den Mund aufzumachen. Stellen Sie sich vor, Sie laden Gäste zum Abendessen ein und sagen kein Wort. Oder höchstens am Schluss: „Und, wie wars?“ Sie würden einen befremdlichen oder derben Eindruck machen. In Ihren Betttextilien ist das nicht anders. Ihre Partnerin ist Ihr Gast und jetzt, wo Sie nicht weiss der Teufel was für aufreibende Dinge im Schilde führen mit ihr, dürfte es Ihnen leicht fallen, ein kultivierter Gastgeber zu sein. Sie erzählen ihr etwas von sich vielleicht, oder Sie interessieren sich für sie und ihren Alltag. Kurz, Sie tauschen aus mit ihr, was Sie beide bewegt, und ein Wort gibt das andere – wie das üblich, selbstverständlich und leicht ist zwischen Menschen, die einander mögen.

*Probleme wälzen
und „Konflikte aus-
tragen“? – Das jetzt
lieber nicht!*

Sie überlassen die sexuelle Initiative meist dem anderen?

Dann warten Sie wie immer seinen Vorstoss ab, reagieren aber neu. Sie machen weder Front dagegen, noch gehen Sie eins zu eins darauf ein. Sie fangen den Impuls elastisch ab und nutzen ihn innovativ. Wenn sich Ihre Partnerin wundert, haben Sie schon halb gewonnen.

Das Verblüffendste wird für sie sein, dass Sie zu reden anfangen! Mit ein paar wenigen Wörtern und Sätzen können Sie nämlich dafür sorgen, dass die Dinge nicht den Lauf nehmen, der Sie seit geraumer Zeit langweilt und/oder bedrängt. Sie wissen aus Erfahrung, dass Sie sprachlos nicht differenziert genug reagieren können. Darum werden Sie die (nichtverbale) sexuelle Initiative sofort verbal beantworten, damit Sie eine Chance haben, Ihrer Sexualität heute eine neue Form zu geben. Ich biete Ihnen ein paar Sätze zur Auswahl an; vielleicht gefällt Ihnen einer:

Das ist stark!

- ➔ *„Du hast Lust, mit mir zusammenzusein, sehe ich. Ich möchte das auch, und zwar würde ich am liebsten heute bestimmen, wie. Einverstanden?“*
- ➔ *„Du möchtest vögeln, gell? Für mich ist das im Moment nicht so einfach, das weisst du ja. Sehr gern hätte ich auch soviel Lust auf Sex wie du. Darum möchte ich heute etwas Neues ausprobieren. Lässt du mich machen?“*
- ➔ *„Eine geschlagene Stunde mit dir nackt im Bett herumliegen und null und nichts müssen, das wär ein Spitzengeschenk, das du mir offerieren könntest.“*
- ➔ *„Wir hatten soviel Plackerei im Bett in letzter Zeit, scheint mir. Ich könnte dir heute ein Antistress-Programm anbieten. Neugierig?“*
- ➔ *„Moment! Leg dich einfach hin und entspann dich. Lass uns geniessen, einander nah zu sein. Ausnahmsweise nicht grapschen und fummeln! Ok?“*

*Wenn Sie reden,
haben Sie Chancen,
dass Ihre Wünsche
wirklich werden.*

*Mit einem Lächeln
in den Augen noch
mehr.*



.....
.....

*Sie ziehen eine eigene Version vor?
Umso besser!*

Lassen Sie sich nicht vorschnell abhalten von den fixen Bildern, die Sie von Ihrem Partner haben: Er ist vielleicht überraschend froh und erleichtert, dass Sie einmal einen deutlichen Impuls setzen und gestaltend in die gemeinsame Sexualität eingreifen. Mit echten deutschen Wörtern sogar! Auch wenns dann im Bett möglicherweise anders zu und hergeht als bisher.

Witz: „Warum hat der St. Nikolaus einen so grossen Sack? – Weil er nur einmal im Jahr kommt.“

web.23 **Details – liebevoll vertont**

Buch S. 151

- R** „Uuh, hör nicht auf mit dem! Es ist so schön... ja das!“
- R** „Wow, du streichelst mich sanft mit deinem warmen Fuss!“
- R** „Schaust mich wunderbar ruhig an! Ich schwimme in deinem Blick.“
- R** „Mhh! Schön...!“
- R** „Stoss zu! Jaaa! Stoss!“
- R** „Du riechst fein... nach Mayoran. Oder Lavendel.“
- R** „Ja! Jajaja! Mach das! Ja!“
- R** „Wie bist du nur draufgekommen? Meine Ellbogen sind wirklich eine aufgeladene erogene Zone!“

Wörter machen scharf!

web.24 **Buch mit sieben Siegeln**

Buch S. 160

- „Nichts Besonderes.“
- „Ich habe alles gern.“

- „Muss jetzt wirklich wieder alles zerredet werden?“
- „Ah ja, dass ichs nicht vergesse: Am Sonntag kommt Mutter.“
- „Ich weiss es nicht.“
- „Ich bin anspruchslos und mit wenig zufrieden.“
- „Das hab ich mir noch nie überlegt.“
- „Ich glaube, das wüsstest du, wenn du dich etwas mehr für mich interessieren würdest.“
- „Immer mäkelst du an mir herum!“
- „Wenn du das immer noch nicht weisst, muss ich dir ziemlich gleichgültig sein.“

„Zerreden“ – ein Wort, das nur Leute brauchen, die noch gar nicht mit Reden angefangen haben.

Vertuschen Sie Ihre „Nein!“-Joker-Karte?

Oder im Gegenteil: Verdecken Sie Ihre unbändige Lust?

web.25 Haken Sie nach!

Buch S. 162

- „Du brauchst keine Angst zu haben, rede einfach!“
- „Ich frage dich heute zum letzten Mal. Von den vorherigen 10.000 Malen habe ich die Nase voll!“
- „Mir ist klargeworden, dass ich viel zu wenig über dich als Frau weiss. Ich möchte dich etwas ausfragen über deine Vorlieben im Sex. Wirklich!“
- „Ausnahmsweise möchte ich jetzt wirklich dich hören. Komm, lass mich nicht im Stich!“
- „Das glaub ich dir nicht! Sonst würdest du viel mehr mit mir sexeln wollen. Sag mir, was dir fehlt!“
- „Möchtest du dir meine Frage etwas überlegen können? Soll ich dich morgen oder übermorgen nochmal fragen?“

Nicht sofort aufgeben!

Ihr Wunsch: Sie möchten Ihren Partner am Schwanz lutschen – ohne Ekelgefühle.

Auf Pantomimisch: Wenn er – pantomimisch – seine Lust ausdrückt, geleckt zu werden (indem er seinen Schwanz stumm-schnaufend in Ihre Mundnähe manövriert), packen Sie ihn mit Ihren Händen, drücken ihn an Ihre Wangen, netzen die Eichel mit Speichel und reiben sie zwischen Ihren Fingern. Weiter gehen Sie nicht...

Könnte verstanden werden als:

„Von Schwanzzüngeln will ich nichts wissen!“

Am Küchentisch fragen Sie ihn beim Mittagskaffee:

Auf Deutsch: „Es stimmt doch, dass du rasend gern hättest, dass ich deinen Schwanz lecke? – Eben. Weisst du, warum ich es seit ein, zwei Jahren nicht mehr gemacht habe? – Nein? Ich bin sehr geruch- und geschmackempfindlich. Extrem! Wenn du just vorher deinen Bengel porentief mit Duschdas behandelst, genieße ich dein samtenees Mundstück wieder. Geht das?“

Ihr Wunsch: Sie möchten beim Lieben auch zum Orgasmus kommen, wie Ihr Mann.

Auf Pantomimisch: Eigentlich genießen Sie seinen Schwanz in Ihrer Scheide beim Vögeln. Sie sind sehr erregt, verpassen aber Ihren Orgasmus häufig um Haaresbreite. Sie versuchen, sich in die Erregung hineinzusteigern (auch schon haben Sie Ihrem Mann einen Orgasmus vorgespielt). Beinah verzweifelt winden Sie sich, um Ihre Klit in die richtige Lage zu bringen ...

Sieht aus, als ob Sie rasend leidenschaftlich wären.

Sie sitzen zusammen im Garten. Es ist still, Ihre Stimmung friedlich:

Auf Deutsch: „In letzter Zeit denke ich viel an unser

Vögeln. Besonders daran, dass ich mich jedesmal abmühe, doch einmal einen Orgasmus zu erhaschen, wenn du in mir steckst. Jedesmal diese Schwerarbeit, das möchte ich nicht mehr, es belastet mich zunehmend. Hilfst du mir, etwas zu verändern? Ich brauche dich, es genügt nicht, wenn du dich verkrampfst, erfolglos, um nicht so schnell zu spritzen. Deine verschlossenen Augenliden, deine zugeklemmten Lippen stecken mich an. Ich bin auch gestresst. Lass uns über alles reden: Wies dir geht, genau. Was in mir läuft, genau. Ok?

Ihr Wunsch: Sie möchten, dass Ihnen Ihre Partnerin tagsüber unvermittelt in die Hose greift und an den nackten Schwanz langt. Gelegentlich.

Auf Pantomimisch: Sie greifen Ihrer Partnerin ab und zu – ganz früher viel häufiger – tagsüber ohne Vorwarnung ins Höschen und zwischen die Lippen, da unten. Leider werden Sie meist freundlich aber entschieden abgewiesen.

So werden Sie gänzlich missverstanden! Als einer, der immer nur „das“ im Kopf hat.

Bei einem Ihrer seltenen Ausgänge bringen Sie Ihr Anliegen zur Sprache, während des Nachtessens im Restaurant.

Auf Deutsch: „Komm, wir rücken uns einbisschen näher. Die am Nebentisch brauchen uns nicht zu hören. – So ist gut! Kürzlich ist mir ein Licht aufgegangen: Im Sex mache ich komische Sachen, seit Jahren. Ich habe Wünsche, Sehnsüchte. Statt sie dir mitzuteilen, mündlich, mache ich stumm das mit dir, was ich möchte, dass du mit mir machst. In der Hoffnung, du merkst, was ich von dir möchte. Aber du merkst nichts, wie solltest du auch? Magst du ein Beispiel hören? Vielleicht können wir zusammen lachen...“

Fällt Ihnen jetzt ein hausgemachtes Beispiel pantomimischer Übermittlung ein? – Wagen Sie eine persönliche Übersetzung in Ihre Muttersprache.

Werden Sie ein erotischer Gourmet, eine sexuelle Genie-sserin

➔ Alex Comfort: **New Joy of Sex** (Deutsche Fassung) Frankfurt a.M.: Ullstein TB Verlag 1994. 256 Seiten.

Erotischer Klassiker I – noch in 30 Jahren!

➔ Alex Comfort: **More Joy of Sex** (Deutsche Fassung) Frankfurt a.M.: Ullstein Verlag 1982. 254 Seiten..

Kultbuch für erotische FeinschmeckerInnen II.

➔ Susan Crain Bakos: **Sex-Geheimnisse für den ultimativen Lust-Trip.** Niederhausen: Falken Verlag 1998. 205 Seiten.

Sexuelle Raffinessen aus aller Welt

➔ Sab Schönmayr & Martin Kessel: **Lexikon der Lustmittel.** Frankfurt a.M.: Eichborn Verlag 1999. 320 Seiten.

Alles über Sex-Toys, und was man alles damit machen kann: eine Menge!

➔ Christian Rätsch: **Pflanzen der Liebe.** Aphrodisiaka in Mythos, Geschichte und Gegenwart. Mit Rezepten und praktischen Anwendungen. Aarau: AT Verlag 1995. 208 Seiten.

Lustvolles Standardwerk für Aphrodisiaka.

➔ Isabel Allende: **Aphrodite.** Eine Feier der Sinne. Frankfurt a.M.: Suhrkamp Verlag 1998. 327 Seiten.

Die Grenzen zwischen Liebe und Appetit sind kunst- & lustvoll verwischt – kulinarische Genüsse aber im Vordergrund

DREISSIG JAHRE ALT UND KEIN BISSCHEN VERSTAUBT. EIN KLASSIKER DER KÜHL-INFORMATIVEN AUFKLÄRUNG MIT GRIPS.

GEHT WEIT ÜBER BLOSSE BETT-TECHNIKEN HINAUS: AUFREGENDE HINWEISE AUF VERTIEFTE SINNLICHKEIT ZU ZWEIT.

DIE NEUGIERIGE AUTORIN HAT GLOBUSWEIT DIE AUFREGENDSTEN EROTISCHEN PRAKTIKEN GESAMMELT, Z.B. 10 KUSSARTEN.

NULL SEXSHOP-MUFFIGKEIT, DAFÜR 1000 KONKRETE ANREGUNGEN FÜR FRISCHE VIBRATIONEN IM BETT.

LUST AUF EIN ERREGUNGSFÖRDERNDES GEBRÄU? EVTL. AUCH AUSSERHALB DER STRIKTEN LEGALITÄT? HIER ERFAHREN SIE, WIE BRAUEN.

WUNDERBAR POETISCHE REISE DURCH ALLE SINNLICHEN ERFAHRUNGSWELTEN. MIT DEN KÖSTLICHSTEN REZEP- TEN.

web.28 Wunschbox

Buch S. 178

- „Wieder einmal zu zweit in die Badewanne steigen und uns im Schaumbad suhlen. Mit viel glitschiger Haut.“
- „Machst einen Privatstripp für mich?“
- „Nimm mich durch den Hintereingang! Ganz zärtlich und nur ein einziges Mal! Ich will sehen, wie’s ist.“
- „Du holst mir einen runter im Kino. Oder lieber im Zug-abteil?“
- „Entzücke mich unerwartet mit scharfer Unterwäsche. Rot müsste sie sein.“
- „Knechte mich einen erotischen Abend lang und mach mit mir, was du willst. Bis ich sage: Stopp!“
- „Ich komme nach Hause und du wartest nackt und bereits angewichst scharf im Bett auf mich.“
- „Ich knote dich an die vier Bettpfosten und reize dich bis zum Wahnsinn.“
- „Du überraschst mich mit einem erotischen Gast: Ihr verwöhnt mich beide, ich genieße es mit verbundenen Augen, und der Gast verschwindet wieder, ohne dass ich herausfinden konnte, wers war.“
- „Ich biete dir an: Erregung pur – ohne Garnitur. Du sagst mir, wie dus möchtest. Ich liebe deine Schärfe!“

Witz: „Was wird aus dem Glühwürmchen, wenn es Viagra nimmt? – Eine Ständerlampe.“

Wunschboxtaugliche Wünsche sind...

...frech

... schräg

... übertrieben

... verrückt

... jenseits.

web.29 Risiken der Offenheit

Buch S. 181

- ➔ „Ich habe Angst, wieder fordernder zu erscheinen, nachdem ich meine Wünsche jahrelang zurückgenommen habe.“
- ➔ „Es würde wohl alles noch viel schlimmer werden zwischen uns, wenn ich damit herausrücke.“
- ➔ „Ich will nicht egoistisch sein.“
- ➔ „Er könnte mich als sexbesessen verurteilen. Das würde ich nicht aushalten.“
- ➔ „Ich habe Angst zu zündeln: Er könnte wie eine Granate hochgehen.“

„Mut ist das Wagnis, mehr zu können, als man kann.“

Heinrich Wiesner

- ➔ „Ich könnte dem Partner dominant vorkommen, und das geht doch nicht für eine Frau.“
- ➔ „Das macht man nicht!“
- ➔ „Schlimm wäre, wenn der andere nur mir zuliebe meine Wünsche erfüllen würde, und nicht aus sich heraus.“
- ➔ „Ich fürchte, mich gesteigerten Forderungen der Partnerin auszusetzen, wenn ich selber Wünsche vorbringe.“
- ➔ „Sie wird gleich zu weinen anfangen. Das will ich nicht.“

web.30 Trennung von Tisch und Bett!

Buch S. 183

Ist Ihr Ehebett manchmal Treffpunkt eines trüben Debattierklubs? Ein strenger, enger Gerichtssaal? Ein masochistischer Folterkeller? Eine zwanghafte Gummizelle? Ein Ort düsterer und verhockter Phantasien? Eine unberechenbare Achterbahngondel? Eine fensterlose Gehirnwaschküche? Ein stumpfer Hungerbunker? Eine ausgehörte Savanne? Eine leere oder verstopfte Sprechblase? Eine beängstigende Geisterbahn?

Bett:

Bastelwiese, Beischlafmöbel, Bügelbrett, Bumsetui, Eierkiste, Hobelbank, Knutschkiste, Kurbelkasten, Kuschelwiese, Laderampe, Lasterrampe, Liebeslager, Lotterpenne, Lustpritsche, Matratzenzirkus, Nahkampfarena, Rammelkiste, Reitbahn, Ringmatte, Saubucht, Saunest, Schleifacker, Schmeichelweide, Spargelbeet, Spielwiese, Sprungmatratze, Sprungschanze, Sprungstall, Stossbank, Stosslade, Sündenwiese, Wonne-schaukel, Zimmersportplatz.

*Ernest Borneman:
Sex im Volksmund*

*Rowohlt Verlag
Reinbek 1971
(leider vergriffen)*

Ich finde, das Bett ist zum Schlafen da. „Bett“ ist ein ehemals althochdeutsches Wort, das „die in den Boden gewühlte Schlafgrube“ bedeutete. Wir wühlen uns ja ein Drittel unseres Lebens in dieses Möbel, um in wohlige Bewusstlosigkeit zu sinken, und es lohnt sich, diesen Teil unseres Zuhause freizuhalten von selbstproduzier-

tem Ungemach.

Ein beneidenswertes Geschenk der Götter natürlich, wenn Ihr Bett ausser zum Schlafen auch noch zum „Miteinanderschlafen“ erhalten darf – „Miteinanderschlafen“, welch schlaffe Vokabel! Sie haben bestimmt mehr vom Sex, wenn Sie beide wach sind. Immerhin deutet „Miteinanderschlafen“ an, dass Sex im Bett grundsätzlich ebenso gut aufgehoben ist wie der Schlaf, ganz im Gegensatz zum Problemwälzen! Probleme und PROBLEME verscheuchen und vermiesen Wohligkeit und Wollust, manchmal auch den Schlummer. Darum mein Vorschlag: Ringen Sie sich mit Ihrem Partner zu einem zuverlässigen Pakt durch, der Ihr Bett zur konfliktfreien Zone erklärt. Will heissen:

„Das Bett ist das Nest einer Menge von Krankheiten.“

Immanuel Kant

Abkommen: Nie im Bett!

Ja, ich will im Bett keine Lösungsversuche für Probleme, keine Kämpfe und Krämpfe, keine Kurskorrekturen, keine Balanceakte, keine sanften Druckversuche, keine Ab- und Aufrechnungen, keine Belehrungen und Überzeugungsversuche, keine Befragungen und Verhöre, keine Klagen und Anklagen, keine Belagerungen und Zermürbungstaktiken, keine ultimativen Forderungen, keine Rechtfertigungen und Entschuldigungen, keine Unterstellungen und Plädoyers, keine Beschwichtigungs- und Trostaktionen, keine erpresserischen Angebote, keine wortreichen Täuschungsmanöver und Lügengebäude, keine nächtlichen Beschwörungen. Kurz: keine beziehungslastigen Gespräche im Bett. Gar keine.

Fürchten Sie – aus Erfahrung - , dass Ihr Agreement unklar bleibt oder nicht eingehalten wird?

Dann formulieren Sie den Vertrag schriftlich.

Bestandteil der Abmachung: Wer Lust auf ein aufbauendes Gespräch hat, muss den anderen dazu bewegen, aus dem Bett zu steigen und sich ausserhalb des Schlafzimmers mit ihm zu treffen. Meine Empfehlung: Die Nacht gehört, ebenso wie das Bett, dem Schlaf. Denn Beziehungsgespräche sind anspruchsvoll; sie können höchstens gelingen, wenn die beiden Beteiligten in vertikaler Körperlage sind, landesüblich bekleidet und bei Trost, also geistig frisch.

Sonnenlicht und frische Luft können auch zielfdienlich sein.

Dies trifft für alle Gespräche über konflikträchtige und schwerlastige Beziehungsthemen zu, ganz speziell aber für dickknotige Sex-Diskussionen. Erotische und sexuelle Wünsche nehmen Sie demgegenüber mit Gewinn mit ins grosse Bett, wenn Sie wissen,

wies gelingen kann.

Kapitel 6: Sexuelle Initiative *Buch S. 185*

web.31 Nicht-verbale Initiativen

Buch S. 187

- Bei sexueller Bedürftigkeit den Pyjama unter dem Kopfkissen lassen.
- Verführerisch textilfrei in der Wohnung promenieren.
- Kurzerhand kopulieren, wenn der andere schläft.
- Des anderen Blöße lüstern anstarren.
- Eine Sportmassage ganz selbstverständlich in eine Feinmassage übergehen lassen.
- Eine Sexvideo-Kassette einlegen.
- Sich auffallend früh ins Schlafzimmer zurückziehen, nachdem man dies vorher vernehmlich angekündigt hat.
- Beharrliches tätiges Interesse an den mutmasslichen erogenen Zonen des anderen zeigen.
- Ausdauernd kuscheln – mit Hintergedanken.
- Beim Fernsehen oder abends im Bett hinüberlangen nach der Hand des anderen. Oder zwischen dessen Schenkel.

*„Evenäpfel locken
noch
Manchen Adam
unters Joch,
Wo er nichts von
Paradies,
Nur lauter Hölle
weiss.“*

*Friedrich von Lo-
gau:
Sinngedichte*

web.32 Sätze zum Einfädeln

Buch S. 190

- „Schon lange nicht mehr richtig gebumst, was?!“
- „Nur langweiliges Zeug heute abend im Fernsehen.“
- „Wie wär’s mit einer kleinen wohligen Massage?“

*In welchem Stil
wollen Sie verfüh-
ren?*

- ★ *Gedichtzeile?*
- ★ *Jammersong?*

- „Ich war am Nachmittag nicht ganz bei der Sache, weil ich immer an dich denken musste.“
- „Wie wär’s?“
- „Ich möchte es heute noch schön haben mit dir.“
- „Ich habe heut nacht von uns zwei geträumt: Du warst halbnackt, ich angezogen“.
- „Merkwürdig: Ich bin schon die ganze Zeit ganz feucht und aufgeregt.“
- „Was für Sex möchtest du jetzt gerade? Romantisch? Zweckdienlich? Barock? Einseitig befriedigend? Innig? Wortlastig?“
- „Duschst du auch noch?“
- „Zieh dich aus! Leg dich hin! Spreiz die Beine!“
- „Heute abend, wenn die Kinder schlafen, möchte ich liebend gern Sex mit dir.“
- „Ich bin scharf auf dich.“
- „Ich wäre für einen Quickie zu haben.“
- „Dieser Streifen bringt mich ganz aus dem Häuschen.“
- „Verführ mich bitte!“

- ★ *Anzahlungsangebot?*
- ★ *Regieanweisung?*
- ★ *Versteckspielchen?*
- ★ *Befehl?*
- ★ *Bettelspruch?*
- ★ *Auswahlendung?*
- ★ *Drohung?*
- ★ *Hilferuf?*
- ★ *Schmeichelei?*
- ★ *Manipulations-Trick?*
- ★ *Ultimatum?*
- ★ *Versuchsballon?*
- ★ *Vorschlag?*
- ★ *Brunströhren?*
- ★ *Zärtlicher Refrain?*
- ★ *Seufzer?*

web.33 Verführen?

Buch S. 192

Gehen Sie die Vorstösse unter *web.32* noch einmal der Reihe nach durch. Stellen Sie sich jetzt vor, Sie seien gemeint, die Initiativen kämen also von Ihrer Partnerin. Welche Sätze klingen ge-
deihlich und verlockend in Ihren Ohren – immer vorausgesetzt, Sie sind nicht grundsätzlich verschlossen für erotische Aufregung mit ihr? Welche sind möglicherweise geeignet, Ihre Gelüste richtig zu wecken? Oder bei Ihnen doch wenigstens ein kleines Interesse zu herauszukitzeln? Welche verstehen Sie gar nicht, welche lassen Sie ungerührt? Welche stossen Sie ab?

Diese Fragen zu dem Gespräch mit dem anderen auch mitzunehmen, könnte sich lohnen.

Jetzt drehen Sie das Ganze um: Fragen Sie sich, ob Ihre Partnerin gleich oder ähnlich reagiert wie Sie. Mit welchen Initiativen kommen Sie nach Ihrer Erfahrung am Besten an beim anderen, mit welchen überhaupt nicht? Lassen Sie hier ruhig Differenzen zu ihm entstehen. Es ist nämlich wirklich nicht zu erwarten, dass sich seine und Ihre Bedürfnisse decken. Erotische und sexuelle Schlüssel-

Fragen Sie auch Ihren Partner. Nicht nur sich selber.

reize sind von Mensch zu Mensch verschieden. Die Verschiedenheit kann sogar in der Masse zunehmen, wie Sie sich mit Ihren tatsächlichen Bedürfnissen beschäftigen und ihnen näherkommen. In vielen Beziehungen tun Menschen Dinge, die sie insgeheim vom anderen erwarten. Genaugenommen hoffen sie, auf diese Weise ihr Gegenüber wortlos dazu bringen zu können, das zu tun oder zu sagen, was sie selber bekommen möchten. Doch das manipulative, ängstliche Versteckspiel funktioniert selten.

Sie wollen doch nicht mehr und nicht weniger als Ihren Partner verführen. So wie Sie das früher mit grossem herzklopfendem Genuss getan haben, vor vielen Jahren. Etwa nicht? Vielleicht behagt Ihnen das Wort „verführen“ nicht. Oder Sie können damit nicht viel anfangen?

*Ist das Herzklopfen
endgültig Vergan-
genheit?*

Träumen Sie von Verführung?

- „Ich mag den anderen nicht verführen. Das macht man nur, wenn man jemanden zum ersten Mal ins Bett kriegen will.“
- „Verführen? Nein danke, das ist Männersache.“
- „Manche Frauen beherrschen die subtilen Verführerinnentricks. Kenn ich vom Fernsehen. Ich selber verstehe davon nichts.“
- „Ich lasse mich nicht verführen. Der unehrliche Schmus verfängt bei mir nicht. Das ist nur peinlich.“
- „Verführung sollte in einer Ehe nicht nötig sein. Die Liebe muss sich ergeben.“
- „Der andere hat sich jetzt jahrelang von mir zum Sex verleiten lassen. Jetzt ist er dran. Ich warte.“
- „Ich habe es seit unserer ersten Zeit nie mehr geschafft, den anderen um die Sex-Ecke zu bringen. Ich hab's aufgegeben.“
- „Ich habe keine Ahnung, wie ich es machen soll: mit Worten oder Taten? Ich habe alles versucht.“
- „Wenn er nicht merkt, dass ich ihn liebe, soll er bleiben lassen.“
- „Ich glaube, der andere versteht meine Verführungssprache nicht. Er reagiert kaum oder gar nicht.“
- „Es ist entwürdigend, um Sex betteln zu müssen.“
- „Verführung ist mir zu billig. Bei mir muss die Werbung am Morgen anfangen, wenn am Abend etwas laufen soll.“

*Kreuzen Sie bitte an,
was aus Ihrem Hirn
stammen könnte.*

*„Wer seine Träume
verwirklichen will,
muss wach sein.“*

Michael Pflughar

- „Verführtwerden – was ist das? Ich habe noch nie etwas davon gemerkt.“
- „Ich habe eine sagenhaft nasse Zündschnur. Soviel Verführungskünste, wie nötig wären, traue ich ihm nicht zu.“
-
-

Ich kann es Ihnen nachfühlen, wenn Ihnen nicht ganz wohl ist beim Gedanken an „verführen“ oder „verführt werden“. Mir gefällt zwar, dass „verführen“ eine aktive Tätigkeit nahelegt; wie man weiss, schwebt Sex in der festen Beziehung nur in seltenen Sternstunden „von selber“, spontan und glitzernd vom Himmel, wenn überhaupt. Falls Sie mehr möchten, quantitativ oder qualitativ oder beides, werden Sie mit Vorteil nicht einfach warten und erwarten, sondern selber etwas dafür tun. Mir missfällt aber, dass einer der Verführer, der andere der Verführte zu sein hat. Die konventionelle Täter-Opfer-Rollenverteilung hat mir zu viel Gewicht. Besonders, wenn diese Rollen immer von den gleichen Darstellern immer gleich verkörpert werden. Zu schwer ist mir auch das romantisch-nostalgische Pathos, das die Verführung umgibt. Falls die Erden-schwere des Ehedaseins verdoppelt werden soll durch das Gewicht eines perfektionistischen Anspruchs, gelüstet mich das nicht, es geht nämlich auch leichtfüssiger.

„Einladen“ klingt bodennäher als „verführen“.

web.34 **Sex? – Nein danke!**

Buch S. 194

- „Ein Quickie ja, aber für mehr bin ich nicht zu haben.“
- „Schon wieder?“
- „Das geht nicht. Mir ist schlecht.“
- (Brummen und sich im WC einschliessen.)*
- „Sex? Nein danke!“
- „Dann nimm dir, was du nicht lassen kannst.“
- „Ich bin jetzt nicht in Stimmung für Sex. Aber ich würde gern etwas für dich tun.“

*Legen Sie sich gebrauchsfertige Rückzieher-Formeln zurecht.
Für alle Fälle.*

- „Oh nein ... muss das sein?“
- „Geh doch zu deiner Hure, wenn du nicht verklemmen kannst.“
- (*Gar nicht reagieren und weiter fernsehen oder lesen.*)
- „Ich will nicht.“
- „Mein Kopf brummt wie ein Bienenkorb. Später vielleicht.“
- „Jetzt doch nicht! Ich erwarte einen Anruf.“

web.35 Reaktionen auf eine Abfuhr

Buch S. 154

- (*Den Mantel nehmen, aus dem Haus stürmen und mit dem Auto wegdonnern.*)
- „Was habe ich jetzt wieder falsch gemacht?“
- „Macht nichts.“
- „Warum nicht, zum Teufel?“
- „Ich versteh. Dein Spritzer wird wohl anderswo gebraucht.“
- „Hab ich dich mit irgend etwas verletzt?“
- „Puh, das ist jetzt nicht gerade angenehm zu hören ...“
- „Warum? Wieso hast du dir dann heute abend den Hals verrenkt nach jungen Frauen?“
- „Wir müssen wirklich mal über die Flaute in unserem Sex reden.“
- „Hast du eine andere?“
- „Was ist denn los?“
- (*In Tränen ausbrechen.*)
- „Und in eine Paartherapie willst du selbstverständlich auch nicht kommen, he?!“
- „Ich mach dich eigentlich überhaupt nicht mehr an!“
- „Früher warst du immer scharf auf Sex, und jetzt ...“
- „Ein Spaziergang wär auch schön, anstatt ...“
- (*Sich wortlos abdrehen.*)
- „Immer diese Ausreden!“
- „Aha, alles andere ist dir immer wichtiger als ich.“
- (*Einen Schnaps aus dem Schank holen.*)

Verwegene Idee I:
Konfrontieren Sie den Partner mit Ihren Antworten. Und hören Sie, was er sagt.

Verwegene Idee II:
Ihre Partnerin kreuzt an und orientiert Sie über das Ergebnis. Und Sie sind neugierig.

Häufig werden derlei
Sätze tonlos „gesagt“, lautlos verdampft.

Witz (ungerecht):
„Es stimmt nicht, dass Männer immer nur das Eine wollen. Manchmal wollen sie auch das Andere. In Ruhe fernsehen zum Beispiel.“

- „Dir ist offenbar einmal pro Woche bereits zu viel ...“
- „Bitte, bitte! Lass mich nicht im Stich!“
- „Was hast du wieder gelesen?“
- (*Langes Kopfschütteln:*) „Keine Ahnung, wie ich an dich herankommen könnte ...“
- „Ein anderer würde sich die Finger lecken mit mir.“
- „Dann bleibt mir nichts anderes übrig, als mich anderswo schadlos zu halten.“

*Gerd Holzheimer:
Das Erotik-ABC
Hoffmann & Campe
Hamburg 1999
(S. 46)*

web.36 **Werbung statt Druck**

Buch S. 156

Wie könnte Ihre Werbebotschaft klingen? Ganz klar, dass sie mit Vorteil präzise auf den anderen zugeschnitten ist. Er muss das deutliche Gefühl bekommen, persönlich gemeint zu sein, wenn Sie ihn ansprechen. Manche sexuelle Initiative wirkt klumpfüßig oder wie ein Hustenanfall. Es genügt nicht, selbst unwiderstehlichen Druck auf der Leitung zu haben, um im Kopf Ihrer Partnerin jene Bilder und Assoziationen entstehen zu lassen, die sie geneigt machen für ein lustvolles Spiel mit Ihnen.

*Haben Sie einen sog.
„starken Trieb“?
Sind Sie bedürftig? –
Dann seien Sie
besonders selbstkritisch:
Triebdruck drückt
durch alle Ritzen!*

Die wenigsten Menschen reagieren günstig auf Druck, am allerwenigsten im Sex. Aber viele lassen sich grundsätzlich gern entführen in Gefilde, mit denen sie angenehme Erinnerungen verbinden oder die sich decken mit ihren persönlichen Sehnsüchten und wirklichen erotischen Wünschen. Nur fällt es ihnen häufig schwer, die Schwelle zu überwinden, die sie von diesen wohligen Empfindungen trennt. Solche Stimmungsbarrieren sind meistens stumm und lassen sich deshalb, wenn überhaupt, am ehesten nehmen mit Hilfe von gesprochener Sprache. Ein feiner, beinahe poetischer Stimmungsmacher kann ein mächtigerer erotischer Impuls sein als eine unverblümete Einladung, die sich wie eine ungeduldige Forderung oder Aufforderung anhört oder anfühlt.

- „Seit gestern läuft mir immer dieselbe aufregende Phantasie nach. Magst du sie hören?“
- „Am Bahnhofskiosk habe ich einen verführerischen Aushang gesehen ...“

- „Gestern vor 19 Jahren waren wir zusammen im Hotel „Drei Könige“ in München. Soll ich dir erzählen – im Bett?“
- „Ich möchte dir zeigen, was ich einem Buch von Peter Weiss gelesen habe: eine pikante Szene mit einem Kutscher und einer Haushälterin, sage ich dir!“

*Peter Weiss:
Der Schatten des
Körpers des Kut-
schers.
Suhrkamp Frankfurt
1960*

Werbe-Glossar

Werben:

Balzen, röhren, fensterln, herumschwänzeln, Fensterpromenade machen, den Hof machen, Pluspunkte sammeln.

*Unzimperliche Syn-
onyme aus*

Schmeicheln, überreden:

Sich anschmeissen, sich anschmieren, sich anschmusen, sich anschustern, sich anwanzen, um den Bart gehen, bauchpinseln, beschmusen, die Butterseite hervorkehren, einbuttern, einkratzen, einseifen, schmalzen, balzen, schmieren, am Schmierer sein, die Spreckschwarte streichen, Zucker in den Arsch blasen, Tränen melken, flach machen, weichmachen, schwachmachen, herumbringen, herumkriegen, hinkriegen, eine(n) einwickeln, eine(n) erobern, Herzen brechen, Herzen im Sturm erobern, Herzen auf die Sanfte massieren, Herzen auf langsamer Flamme garkochen.

*Ernest Borneman:
Sex im Volksmund
Rowohlt Reinbek
1971*

Zugänglich:

Anbändelbar, freigebig, greifbar, für alles zuhaben, offen, offene Tür, nicht ganz dicht, kann nicht nein sagen, hat ein Herz wie Butter, ist kein Kostverächter.

*Weitere Wortschätze
zum Thema Lustma-
chen siehe web.a15+
a16*

Zugängliche Frau:

Geneigtes Ohr, williges Ohr, offenes Ohr, offene Tür, Betthase, Betthäschen, Betthupfer, Schaukelmädchen, Schaukelpferd, Schiessscheibe, Stichblatt, Stickscheibe, Steckdose, Tupferl.

Unzugänglich, abweisend:

Dicht, knitterfest, maschenfest, wasserdicht, zu, zugeknöpft, zugenäht, etepetete, madamig, zickig, zipp.

Abweisende Frau:

Eiserne, blecherne Jungfrau, Granit, Kräutlein rühr mich nicht an, Reff, verschlossene Tür, zu'e Tür, Arrogans, Block, Frosch, Kratzbürste, Pissnelke, Stachelbeere, hat ein wasserdichtes Gemüt.

Abweisender Mann:

Feuerlöscher, Gemütsathlet, Granit, harte Nuss, harter Knochen, Kostverächter, Sexmuffel, Weiberfeind.

web.37 Eröffnungszüge

Buch S. 157

- „Ich möchte gern schmusen mit dir. Nur eine halbe Stunde bis die Kinder kommen. Also Petting stell ich mir vor, ohne dass du in mich eindringst. Magst du?“
- „Ich würde dich gern mit dem Vibrator in Schwung bringen.“
- „Lass dich von mir fesseln, und ich mach mit dir was ich will. Wär das etwas?“
- „Als Ouverture stelle ich mir einen detailintensiven Männer-Striptease vor. Schenkst du mir diese Augenweide?“
- „Mein Vorschlag für heute abend: Ich lese dir vor aus der Fanny Hill, und du spielst unterdessen mit meinem Gehänge. Was meinst du?“
- „Wir könnten uns doch für Samstagabend ein Sex-Video ausleihen und uns das zusammen anschauen. Nackt vom Bett aus.“
- „Könnten wir nicht heute abend voreinander wichsen? – gleichzeitig meine ich.“
- „Ich merke, du bist scharf auf mich. Du kannst mich gerne brauchen heute. Das würde mir gefallen. Aber erwarte nicht, dass ich gross erregt werde. Ist das ein Angebot?“
- „Machst du mit bei einem kleinen Tauschgeschäft? Du tanzst mir einen Strip vor in deinem geilen Dessous, und ich befriedige dich nachher von Hand.“

*John Cleland:
Die Abenteuer der
Fanny Hill.
Roman
Aufbau Taschenbuch
Verlag Berlin 1998*

web.38 Diffuse Vollsex-Initiative geschickt auffangen

Buch S. 201

Der Mann greift im Bett seiner Frau stumm und ohne Vorwarnung unter das Nachthemd an die Brust. – Sie begreift schnell und sagt:

- „Ja, bleib', wo du gerade bist. Spüre, wie weich meine Brust ist. Geh nicht weg!“
- „Lass mich!“

Welche der 5 Varianten wirken günstig auf Sie?

- „Ich mag es jetzt nicht, dass du mich da berührst. Aber schön wär, wenn du mich noch etwas in deine Arme nehmen würdest, bevor wir schlafen.“
- (Lächelt:) „Was möchtest du?“
- „Ich bin zu müde für eine ganze Partie Sex. Aber ich würde gern noch ein wenig handgreiflich werden bei dir, wenn du möchtest.“
-
-
-

*Haben Sie eine
brisante eigene
Idee?*

Das Paar sitzt vor dem Fernseher. Der Mann fährt seiner Frau mit seinem nackten linken Fuss unter den Rock und sagt: „Der Film ist soo langweilig.“ – Die Frau weiss, worum es ihm geht, möchte sich aber nicht stören lassen. Sie sagt:

- „Lass mich in Ruhe! Nie kann man einen Film zu Ende schauen.“
- „Mhmm, dein Fuss ist so aufregend kühl zwischen meinen warmen Schenkeln!“
- „Pass doch auf! Wenn der Lukas plötzlich reinkommt ...“
- (Lächelt:) „Ich weiss, dass dir die Dunkelhäutige Appetit gemacht hat.“ (Kramt seinen Fuss heraus und schmiegt sich an ihn, ohne ihren Blick vom Bildschirm abzuwenden.)
- (Milde:) „Ein wenig rammeln wär schön für dich, gell... Aber mir ists heute zu spät für soviel Aufwand. Morgen ist besser. Bestimmt.“
-
-

*Welche der 5 Ant-
worten könnten Ihrer
Partnerin behagen?
Sind Sie sicher?*

*Ein Lächeln kann
sehr erotisch sein.*

Eigene Version?

Am Samstag morgen, wo sie fast immer einen Rutscher miteinander machen, läufsts diesmal nicht wie gewohnt. Die Frau ist längst zurück von der Dusche. Als zehn Minuten nichts geschieht, sagt sie: „Was ist, Schatz? Worauf wartest du?“ – Der Mann, nicht speziell paarungswillig:

- „Gut, dass du fragst. Mein Arsch ist heute zu schwer zum Aufstehen, geschweige denn für einen Fickus.“
- (Robbt zu ihr hinüber und stöhnt theatralisch:) „Lass uns nur etwas sinnlos Zeit verplempern!“
- „Ich warte darauf, dass du mir meine Schlafspuren fleissig vom Schwengel reibst.“

*Bezeichnen Sie die
heisseste Reaktion.*

*Beraten Sie sich mit
Ihrer Partnerin.
Wenns geht.*

- „Ich hab gar keine Lust.“
- „Wir könnten doch ausnahmsweise unsere Matinée auf den Abend verschieben. Die Kinder sind ja nicht da. Was meinst du?“
- *Was würden Sie am liebsten sagen?*

Kapitel 7: Führen Sie Regie! Buch S. 203

web.39 **Start-Statut**

Buch S. 212

- Im nächsten Vierteljahr gibts bei uns Sex nur noch im Rahmen einer aufwändigen „Soirée Rose“ – nämlich reich garniert und verziert. *Qualität geht vor Quantität.*
- Entgegen unseren geheiligten Prinzipien machen wir in nächster Zeit Sex, auch wenn nicht „alles stimmt“, und sind gespannt darauf, wies wirklich ist mitsamt der Unstimmigkeit.
- Kein Sex ohne Planung: Ort und Zeit legen wir im Voraus fest. Versuchsweise.
- Kein Sex mehr im Ehekaahn! Bis auf weiteres.
- Wir entscheiden jedesmal im Voraus, wer heute in der aktiven Rolle ist und wer in der passiven. *Heisser Einstieg!*
- Einer von uns zeigt seine Erregung möglichst nicht, sondern lässt sie unsichtbar in seinem Inneren glühen. Wer von uns beiden?
- Nachher sagen wir einander immer, was diesmal so gut war, dass wir es in unser neues Spielrepertoire aufnehmen könnten.
- Sex gibts nur, wenn wir uns beide darauf freuen. Und wenn wir uns mitgeteilt haben, worauf genau.
- Diesmal geniessen wir nur unsere Erregung – sonst nichts.

web.40 **Lieben Sie erfinderische Sprachspiele?**

Buch S. 216

- Statt uns bei unserer allabendlichen Begrüssung nur hektische, leibfeindliche Küsschen auf die Wangen zu kleben, könnten wir *„Der Kuss ist ein Lippenbekenntnis zur Liebe.“*

.....
.....

*Martin Beheim-
Schwarzbach*

- Ich mag es nicht übermässig, wenn du im Bett

.....
.....

Idee: Du lässt das einen ganzen Monat lang bleiben, und ich ver-
wöhne dich dafür mit

*Je konkreter,
umso besser!*

.....
.....

Okay?

- Statt einzuschnappen, wenn ich keine Lust auf griffigen Sex ha-
be, reagierst du mal so:

.....
.....

*Witz: „Kommt ein
Elephant in die
Männersauna und
kann sein Erstaunen
nicht verbergen:
„Mit so was wollen
die trinken?“*

- Wenn ich mich nicht ganz wohlfühle beim Sex mit dir, werde ich
künftig sofort

.
.....
.....

- Ich male mir aus, ich wäre nicht mehr verstohlen bedürftig im
Bett, sondern würde meine Wünsche geradeheraus und schamlos
unverschnörkelt herausbringen, zum Beispiel statt

*Könnte waghalsig
sein!*

.....
.....

direkt

.....
.....

Dann versuche ichs ein-, zweimal so und stelle mir vor, wie deine
Reaktion ausfallen könnte, nämlich:

.....
.....

- Anstelle unserer üblichen Paarungsversuche könnten wir in
nächster Zeit

Das auch.

.....
.....

und ich übernehme dabei

.....
.....

web.40 Schlüsselsätze

K	„Bei mir muss vorher alles stimmen, sonst kann ich nicht.“
L	„Jedes Mal schlägt einer von uns vor, wie wir in unseren Sex einsteigen. Der andere muss einverstanden sein.“
M	„Wir legen immer fest, welchen der bisher obligatorischen Bestandteile unseres routinemässigen Geschlechtsverkehrs wir diesmal weglassen wollen.“
N	„Wir wechseln ab: einmal braves Petting à la First Date ohne Kopulation, einmal Turbo-Quickie.“
O	„Im nächsten Monat steigen wir nur miteinander in die Laken, wenn einer von uns eine pffiffige erotische Anregung von aussen (von Freunden, Büchern, anderen Medien) auftreiben kann, die sich innovativ umsetzen lässt.“
P	„Machen wir ab: Wir streicheln einander, bis wir genügend erregt sind.“
Q	„Lassen wir jeweils vorher das Los entscheiden, wer bestimmen darf, wann und wie unsere Bettszene zu Ende gehen soll.“

Schlüsselsätze:

*K 0 Schön wärs!
L 8 Spielerisch
M 7 Heiss ...
N 8 Heisser ...
O 9 am heissesten
P 4 Eher langweilig
Q 8 Abenteuerlich*

web.41 Heisse Szenarien zum Wühlen und Spielen

➔ Sex Marke „Eigenbrand“

Schon alles Mögliche erfolglos versucht?

„Heute spielen wir uns selbst nach: möglichst genau so, wie wir immer Sex machen – ein ganz klein wenig übertrieben.“

Könnte unterhaltsam werden. Und witzig.

➔ Die nackte Travestie-Show

Angewandte sexuelle Selbsterfahrung gefällig?

„Wir setzen unseren eigenen hausbackenen Sex in Szene: mit vertauschten Rollen. Du stellst mich dar, ich dich. Ok?“

Frech!

➔ Glühen statt sprühen

Werden Sie zu knapp erregt?

„Mein Vorschlag: Ich reize dich wie immer, und du unterdrückst jedes Anzeichen von Erregung total, auch das geringste. Ich höre nicht auf, dich gut zu berühren. Geht das?“

Sie brauchen nichts zu beweisen.

➔ Tun als ob

Entspannt und passiv – spannendes Neuland für Sie?

„Du liest ein Buch, und ich streichele dich hingebungsvoll, das heisst aus schliesslich zu meinem höchstpersönlichen Vergnügen. Du zuckst nicht mit der Wimper und bist in die Lektüre versunken, als ob ich gar nicht da wäre.“

Geht auch mit anderen Beschäftigungen.

➔ Nasen-Rüsseln

Sie wissen gar nicht (mehr) recht, wie Ihre Partnerin riecht: auf Haarboden, in ihren Achselhöhlen, in den Ell- & Kniebeugen, bei den Fussknöcheln, zwischen Brüsten und Beinen und Arsch-Backen, entlang der Wirbelsäule, bei den Handwurzeln, in den Augenhöhlen und Ohrmuscheln? Könnten Sie alle ihre vielfältigen Düfte beschreiben?

„Ich möchte heute abend intim werden mit dir – nur mit meiner Nase! Lass dem mich dich beriechen, überall. Wie ein ausdauernd-schnüffliges Tier.“

*Ein paar Stunden vorher sorgfältig duschen.
Je nach Absprache ohne Seife, Gel und Shampoo – oder mit.*

➔ Tandem-Handbetrieb

Ihr Blümchensex ist seit längerem etwas langweilig? Oder vertrackt und absturzgefährdet?

gasmus! Wir schauen uns dabei

„Ich bin im Moment scharf auf Schärfe pur. Ich würde mich gerne aufgeilen an deiner Lust. Und selber nichts als einfach geil sein. Mein Vorschlag: Du wichst dich selbst und ich mich – aber nicht bis zum Or-
zu. Ganz lange. Und nicht ganz stumm, wenns geht!“

Organisieren Sie sich einen indiskreten Spiegel, mit dessen Unterstützung sich alles haar-klein-genussvoll beschreiben lässt.

➔ Krankenschwester

Sie sind schon lange nicht mehr göttlich & gratis verwöhnt worden? Oder möchten Sie Ihre Partnerin wieder einmal ganzhäutig hätscheln können?

„Stell dir vor, ich berühre und betaste dich zärtlich und unermüdlich, doch nicht stumm! Alles, auch das Kleinste, was ich tue, kündige ich mit fließenden Wörtern an wie eine liebevolle Krankenschwester bei ihrer Pflege. Und du bist die längste Zeit gänzlich passiv. Ich garantiere dir: keine prallen sexuellen Uebergriffe! Juckt dich das?“

Wohltun können Sie mit Berührungen begleitet von den Wort-Klängen, die aus Ihrem Mund kommen: ein ganzheitliches Libretto.

➔ Gourmet-Sex

Ihre gemeinsame Sexualität ist etwas verwaht seit einiger Zeit? Geschrumpft auf gelegentliche Triebabfuhr?

„Ich hätte Lust, unsere fleischlichen Genüsse erotisch anzureichern. Eine üppige Garnitur rund um das füllige Rib Eye! Könntest du es einmal meiner Regiekunst überlassen, wie ich es auf ein fünfsterniges Zehngang-Menü bringen möchte? Hältst du dich für fähig, einfach zu schlemmen,

*Holen Sie sich Anregungen in den beiden Büchern von Lou Paget:
DIE PERFEKTE LIEBHABERIN/DER PERFEKTE LIEBHABER. SEXTECHNIKEN, DIE SIE/IHN VER-*

was ich dir vorsetze? Sag mir, was du NICHT möchtest, und ich lasse es weg!“

**RÜCKT MACHEN.
MÜNCHEN: MO-
SAIK BEI GOLD-
MANN
2000/2001.**

➔ Blindgänger

Sie haben beide seit langem einen erotischen Kick nötig? Sind Sie motiviert, dafür zwei, drei Tage zu investieren?

„Ein verlängertes Wochenende lang nur wir zwei, total zurückgezogen an einem fremden Ort! Ich verbinde oder verklebe dir die Augen, und du überlässt dich mir drei Tage lang ganz und gar. Lass uns drüber phantasieren!“

Ausgefeilte Drehbuchideen bei Andro & Devatara's Orgasmusschule. Hans-Nietsch Verlag Waldfeucht 1995

➔ Wünsche feiern

Sie vermuten, dass Sie beide in der terhand noch ein paar sexuelle Wünsche hätten, sie aber aus Höflichkeit nicht ausspielen. Darum ist Ihr Sex ohne Saft und Kraft.

„Ich mach dir einen Vorschlag für Heute abend: Anstelle unserer guten alten Nummer setzen wir uns nackt auf zwei gegenüberstehende Stühle, und einer von uns beginnt, konkret und detailliert zu beschreiben, was er sich (schon lange) wünscht im Sex. Der andere hört genau zu und fragt haarklein nach, gibt aber keinen Kommentar. Sobald das Wunschbild ganz plastisch geworden ist, tauschen wir die Rollen. Das geht so lange, bis es auch der zweite nicht mehr aushält auf dem Stuhl ...“

Viel Spannendes über Sexwünsche im Buch ab S. 143

Ein Wunsch ist kein Befehl.

Mit einem Wunsch herauskommen ist gewagt und überraschend erotisch.

➔ Milan Kundera-Trip

Wieder einmal Lust auf einen gedehnten Geschlechtsverkehr mit brimborischem Drum und Dran?

„An Himmelfahrt machen wir eine Himmelfahrt! Ich schlage vor: mit der Bahn nach dem kitschigen Venedig. Wir treffen uns als zwei Wildfremde im Speisewagen, und dann sehen wir, wie sich unsere Bekanntschaft entwickelt. Je nach dem erotischen Stand der Din-

Lesen Sie nach (oder vor!) bei Milan Kundera: Fingierter Autostop. In Das Buch der lächerlichen Liebe. Hanser Verlag München 1986

ge buchen wir in Venedig zwei

Lassen Sie sich vom

Einzel- oder ein Doppelzimmer. Auflösung des Spielszenarios erst wieder hier zu Hause. Was hältst du davon?“

verunglückten Ausgang der Geschichte nicht abschrecken.

➔ Szenario: „Oeffentliches Aergernis“

Ihr Sex – eine profane und platte Verrichtung? Die Aura des Abgründigen, Verbotenen, Undurchdringlichen, Rätselhaften, Ueberraschenden, Unberechenbaren, Zwiespältigen ist weg?

„Ich träume verschwommen davon, dass wir wieder einmal etwas Verruchtes, Schiefes miteinander machen. Wie lange haben wir nicht nicht mehr gezittert, erwischt zu werden beim Techtelmechteln! Komm, wir hirnen, wie wir unser Schicksal herausfordern könnten!“ Gelüftet es dich?

Spielregelvorschlag:

Vorläufig nur Sex ausserhalb der eigenen vier Wände, oder wenn jederzeit jemand hereinplatzen könnte.

➔ Rammliges Freistilringen

Saft & Kraft sind fast ganz gewichen aus Ihrem Sex?

„Wir sind viel zu lieb und zart und langweilig im Bett, findest du nicht auch? Ganz früher haben wir doch hin und wieder richtig gerauft miteinander, erinnerst du dich? Ringen als muskuläres Kräfteressen mit einer Prise erotischem Gewürz! Du nimmst deine Kraft zurück, sodass wir auf dem gleichen Niveau lustvoll und schweisstreibend miteinander ringen können.“

Geht nur, wenn keiner eine (versteckte oder verhockte) Wut auf den anderen hat.

➔ Libretto mit Hürde

Ihr abendländischer „Coitus simplex“ hängt Ihnen langsam zum Hals heraus? Schwellkörper, Schleimhäute und Entladung vermögen Sie nicht mehr richtig zu befriedigen? Sie sehnen sich

„Müssen wir uns wirklich damit abfinden, dass uns bis an Ende unserer gemeinsamen Tage nichts anderes einfällt ausser die dürre Rammelnummer? Leider ist meine Phantasie offenbar ebenso vertrocknet

Auffallend ist Jack Morin: Erotische Intelligenz Die Erschliessung der inneren Quellen

undeutlich nach weiteren erotischen Dimensionen?

mir gekauft. Wir könnten uns

wie deine. Wir brauchen Ideenspritzen. Mir ist da ein Buch aufgefallen, das ausführlich die „erotische Gleichung“ aufstellt: $A + H = E^2$. *Anziehung plus Hindernis ist gleich Erregung*. Ich hab's daraus vorlesen. Und uns anregen lassen. Magst du?“

sexueller Leidenschaft.
Goldmann Verlag
München 1997
(S. 100ff)

➔ S/M-Drehbücher

Sie haben von Sado/Maso-Praktiken gehört und gelesen und Sie spüren, dass es Sie nicht ganz kalt lässt? Sie könnten sich vage eine gelinde Version mit Ihrem Partner vorstellen?

„In ‘Liebe Sünde’ habe ich gestern abend spät einen Bericht gesehen, wonach Herrin/Sklave-Spiele mehr und mehr auch in gewöhnlichen Haushalten gespielt werden. Ich bekam ein wenig Herzklopfen bei dem Gedanken, dir davon zu erzählen. Und mit dir vielleicht sogar drüber zu reden ...“

Zu Ihrer ersten Information lesen Sie Susan C. Bakos: S/M, Sex, Gewalt und Liebe.
Knaur München 1996.

Warnung:
Das Eisen S/M könnte evtl. heißer sein als Ihnen lieb ist!

➔ Wider den erotischen Kurzschluss

Der Orgasmus-Terror macht sich breit in Ihrem Doppelbett? Immer diese Schwerarbeit ... oft erfolglos?

„Die Tantra-Freaks scheren sich keinen Deut um den Orgasmus, weißt du das? Sie lassen ihn einfach links liegen. Das möchte ich auch mal versuchen. Wir könnten doch einfach vereinbaren: Heute leeren wir unsere Kübel nicht aus! Dann sehen wir, wies ist, ohne diese Last. Ok?“

Orgasmus:
„flüchtige Epilepsie“

Denis Diderot

➔ Den Trott aus dem Tritt bringen

Ihr Ehebett ist eine Kultstätte der Langeweile, aber Sie bringen es beim besten Willen (noch) nicht über sich, mit Ihrer Partnerin innovativen Sex zu „planen“.

„Ich möchte, wenns geht, unserem tristen Sex-Ablauf zu Leibe rücken. Vielleicht so: Wir legen uns ab und zu zurecht, wie wir das nächste Mal anders schnäuzeln könnten, witziger, spritziger.

Schaffen Sie beide spannende Unsicherheit. Absichtlich, mit Wörtern!

Planung und Management,
sagen Sie, hätten Sie zur Genüge
im Büro.

und zwar ziemlich konkret. Wenn wir
dann aber wirklich dran sind, tun wir
beide, als hätten wir unsere Planung
vergessen und beide versuchen, den
anderen „spontan“ zu etwas ganz
anderem zu verführen. Verstehst du,
was ich meine?“

Kapitel 8: Reden beim Lieben *Buch S. 233*

web.42 Lieben Sie Stöhnen?

Buch S. 236

- Stöhnen = „Oohhh, hör nur ja nicht auf zu stossen!“
- Stöhnen = „Warum fegen wir eigentlich nicht öfter?“
- Stöhnen = „Was hab ich für eine Wut auf dich, dass du mich einfach nimmst!“
- Stöhnen = „Hoffentlich werd ich auch noch so geil wie du!“
- Stöhnen = „Eigentlich tuts mir nur weh.“
- Stöhnen = „Der Nachbar soll auch etwas davon
- Stöhnen = „Ahh!! Diese Sitzung morgen liegt mir auf dem Magen!“
- Stöhnen = „Mich hingeben ist das Grösste für mich!“

*Bonobo-Frauen
grinsen und schreien
und quieken beim
Masturbieren und
Koitieren. Und
natürlich auch beim
Orgasmus.*

*Mehr über Bonobos
Buch S. 233*

Sie geben nicht auf? Sie glauben, Ihre Chancen stehen nicht schlecht, dass Sie Ihre Partnerin für ein kleines erotisches Entwicklungsprogramm gewinnen können? Sie haben sie bereits gefragt und ihre Zustimmung bekommen? Sie haben erfahren, dass Sie fähig sind, miteinander zu verhandeln und zu einem für beide Seiten attraktiven Spielprojekt zu kommen? Sie beide verfügen sogar bereits über erste gemeinsame positive Erfahrungen im spielerischen Umgang mit verfeinerter und verlangsamter Berührung? Sie möchten einen Schritt weitergehen? – Gut!

Wirklich? Sind Sie ganz sicher? – Sie haben Glück!

Bonobieren Sie etwas Neues!

Einigen Sie sich darauf, sich bei Ihrem nächsten Duo in Herrn und Frau Bonobo zu verwandeln. Malen Sie sich den bonobischen Sex ganz genau aus, und verhandeln Sie im voraus ausgiebig über die Einzelheiten. Bonobos sind süß und zärtlich miteinander und ficken in allen denkbaren Stellungen, am liebsten aber in der langweiligen Missionarstellung. Sie sind aber auch ziemlich hemmungslos. Zum Beispiel fühlen sie sich nicht verpflichtet, bestimmte feste Zeiten und Orte für Ihre Vergnügungen abzuwarten oder einzuhalten. Sicher nicht (nur) am Samstagmorgen in ihrem Ehekahh! Ihre Ungeniertheit fällt akustisch am stärksten auf. Die Bonobos können zwar nicht reden wie wir. Wollen sie auch gar nicht. Doch ihr musikalisches Instrumentarium ist reich und vielfältig. Sie geniessen die eigenen Klänge und die des anderen: Sie hören und vibrieren mit, antworten und echoen. Oder sie klingen selbstvergessen vor sich hin. Manche sind unverschämt laut und lärmig, andere innig und meditativ.

Ja nicht im Bett phantasieren und verhandeln, sondern aufrecht und angezogen!

*Balzen Sie lieber als ein anderes Tierpaar?
Panther? Dalmatiner? Königspinguine?
Oder als gemischtes Tierdoppel?*

Beim Bonobo-Spiel können Sie eine interessante Erfahrung machen. Wenn Sie wohligh sind und erregt beim Sex, spüren Sie das

als erstes an Ihrem Atem. Sie atmen tiefer und langsamer. Oder flacher und schneller. Ein warmer bis heisser Lebensstrom hat Sie erfasst, Sie können fast nicht anders, als Ihren Atem anzureichern mit Tönen. Es geschieht eigentlich ganz von allein. Ausser Sie hindern sich selber daran, dass Musik aus Ihnen herausquillt. Vielleicht sind es Hemmungen oder Aengste, die Ihnen einen Streich spielen. Kann sein, dass Sie viel zu gut erzogen sind und „*kein Lüstling*“ oder „*sicher keine Hure*“ sein wollen, die „*etwas vorspielt*“. Als Bonobos dürfen Sie! Sie dürfen animalische Laute kommen lassen, sogar solche vorspielen! Tun als ob. Als ob Sie eine brünstige Bonobo-Frau wären, die affengeil ist auf ihren knackigen Alten. Sie dürfen experimentieren mit Ihrer Stimme. Erkunden Sie, zu was für verschiedenen Tönen Sie in Ihrer Schärfe fähig sind. Finden Sie heraus, welche Tonart, Lautstärke und Rhythmik im Moment zu Ihnen passt. Vergessen Sie die volkstümliche Gleichung „*Leidenschaft = fortissimo wie am Spiess*“. Sie funktioniert nur in öden Sex- und Pornostreifen. Niemand sagt Ihnen, Sie sollten leidenschaftlich sein. Es genügt vollauf, wenn Sie wohl oder erregt sind. Und reizvoll könnte es womöglich sein, wenn Sie Ihre Wohligkeit und Erregung ab und zu ein klein wenig vertonen könnten. Vertonte Wohligkeit und Erregung fühlen sich vielleicht noch wohliger und erregter an. Und mit Ihrer Vertonung locken Sie Ihren Partner heran zu sich. Sie ziehen ihn in Ihre unmittelbare Nähe, dorthin, wo Sie warm und heiss sind und wo Ihre Wärme und Hitze Laute von sich geben. Sie zeigen sich ihm. Das ist intim.

*Flüstern:
Das Wunder
der tonlosen Stimme.*

*Das können Sie auch
als Mann! Vertauschen
Sie doch Ihr
Geschlecht!*

*Stimme muss
stimmen.*

Testen Sies selber!

Spiel mit Tönen

Noch intimer wird es, wenn Sie sich anschicken, mit den Lauten zu spielen, die aus Ihnen herauskommen. Gehen Sie wieder von Ihren Hörerlebnissen aus: Lauschen Sie auf die Musik, die Sie von selbst machen, wenn Sie wohlilig oder sexuell angeregt sind. Achten Sie auf die unscheinbarsten Töne, auch auf das bescheidenste Seufzen. Und jetzt verlängern Sie es einfach. Lassen Sie ein kleines Summen entstehen, in das Sie ein wenig verfließen können. Geniessen Sie Ihre summenden Klänge, vibrieren Sie ein klein bisschen! Wenn Sie den Mund aufmachen, geht das Summen in ein Stöhnen über. Sie können damit spielen, die ausströmende Atemluft mit Tönen anzureichern, mal mehr, mal weniger. Baden Sie in Ihrem Stöhnen! Lassen Sie Veränderungen geschehen, wie sie kommen wollen. Klingen Sie aber nur soviel, wie Sie sich immer wohl fühlen: Besser noch: Tönen Sie

*Experimentieren Sie
auch mit offenen und
geschlossenen Augen.*

*Geniessen Sie die
Stille ebenso wie
Ihre
Klänge. Und die
Ihrer Partnerin.*

überhaupt nur, wenn Sie spüren können, dass Ihre Töne Ihre erotische Energie stützt und in Bewegung bringt. Vertrauen Sie Ihrem eigenen Entfaltungstempo, und überstürzen Sie nichts. Vielleicht genießen Sie es vorerst am hemmungslosesten, wenn Sie sich ganz einfach von Ihrem Atem tragen lassen. Wie ein Vogel von einem warmen Aufwind. Auch damit lässt sich köstlich spielen. Und horchen Sie: Sie klingen, dass es eine Freude ist!

web.44 Kosewörter

Buch S. 251

Aas, Aasgeier, Aefferchen, Ampel, Baby, Bär, Bartli, Biest(li), Bobole, Böckli, Bubi, Büseli, Butterblümchen, Chäferli, Cheibli, Chéri(e), Chugeli, Crèmeschnittli, Darling, Dicke(r), Dickerchen, Dösel, Dubeli, Dummerli, Ein-und-Alles, Engel(i), Entchen, Flamme, Frosch, Fröschchen, Füdeler, Füdeli, Fui, Fützilein, Gigi, Gold, Hagara, Hamster, Häschen, Härzchäferli, Häx(li), Herz(li), Herzbündel, Herzblatt, Herzchen, Hexe, Holde(r), Honey, Hure, Igeli, Jonathan, Kater, Kätzchen, Katze, Kauz, Kind, Kleiner Prinz, Knorrli, Knüdi, Kobold, Köfferchen, Ladli, Leu, Liebchen, Liebe(r), Liebste(r), Löffeli, Luder, Lümpli, Lüsli, Männchen, Mannli, Manuggel, Maus, Mäuschen, Mäusezähnen, Mausi, Mauz, Mimeli, Minu, Miststück, Mitzmatz, Mörder, Mügi, Mümmel, Munggel(i), Mungg(i), Murrl, Mutzer(li), Mutz(li), Nachtigall, Nanu, Oefeli, Oefchen, Päckli, Perle, Pfüder, Pflümli, Pfüppli, Pip, Puppe, Puttchen, Rieschen, Rugi, Sauviech(li), Schäfchen, Schatz, Schätzchen, Schatzi, Schatzibein, Schelm, Siebenschön, Schifferli, Schlampe, Schlamper, Schlawitzer, Schleckstängel, Schlingel, Schlumilu, Schmuckstück, Schmüderli, Schmünz(li), Schmüüsel, Schneckchen, Schnäbi, Schnägg, Schnäggl, Schnorrli, Schnuckelchen, Schnucki, Schnuckilein, Schnuckiputzi, Schnügel, Schnügerli, Schnugiputz, Schnuppelhase, Siamoise, Spatz, Spätzchen, Spitzbub, Sputz, Stern(chen), Stier, Stinkbock, Strolch, Sugus, Sunnybunny, Sunshine, Surimutz, Süsse(r), Strick, Stromer, Sugar, Sweetie, Sweetheart, Tarzan, Teddy, Teuerste(r), Tigerli, Tigi, Tschigo, Tüfeli, Tuttchen, Ungetüm, Viech(li), Wonne, Watschelente, Weibchen, Wichser, Würmli, Zuckermäuschen, Zuckerschneckchen (sie!), Zuckerstängeli (er!), Zwergli.

*Hauptsächlich aus:
Ernst Leisi:
Paar und Sprache.
Heidelberg 1978*

*Bornemann Ernest:
Sex im Volksmund*

..... Und Ihre privaten
..... Schöpfungen?

Wenn Sie nicht ganz wohl sind im Sex, oder sogar hinten und vorn nicht zufrieden, fühlen Sie sich schnell noch zusätzlich gefordert, wenn nicht überfordert mit neuen Vorschlägen. Hilfreich könnten dann eher Anregungen sein, die das Ganze vereinfachen. Komplizierter, unübersichtlicher Sex ist immer ein Hirn-Murks. Sie könnten also vielleicht versuchen, sich bei Ihrem nächsten Duett auf das Allerelementarste zu konzentrieren, was es in Ihrem Dasein gibt: auf Ihren Atem.

*Dies ist Ihr ganz
privates Projekt.
Lassen Sie Ihren
Partner im Moment
noch unbehelligt –
ausser Sie sind ganz
sicher, dass Ihr
Versuch zu zweit
nicht übermässig
kompliziert wird.*

Natürlich stolpern immer eine Menge Gedanken, Bilder und Aengste durch Ihren Kopf. Das passiert auch dem entrücktesten Sex-Meister, der begabtesten Paradies-Vöglerin. Verscheuchen Sie die „Störungen“ nicht, wenden Sie aber Ihre Aufmerksamkeit mit sanfter Beharrlichkeit immer wieder Ihrem Atem zu.

*Einatmen und Reden
– das geht nicht
zusammen. Haben
Sies schon probiert?*

- Achten Sie beim Zwitschern darauf: Wie alle lebendigen Wesen auf der Erde atmen Sie ein- und aus, ohne etwas dazuzutun. Lassen Sie die Luft ein- und ausströmen – wenn Sie erregt sind, geschieht es besonders ausgeprägt. Geniessen Sie das Ein und Aus, das Auf und Ab, das Auf und Zu, das Hoch und Tief.
- Haben Sie je die beiden Umkehrschlaufen oben und unten wahrgenommen? Es wird doch einen Augenblick ganz still zwischen dem Ein- und Ausatmen. Unten, also vor dem neuerlichen Lufteinlassen, ist die Sohle besonders breit. Sie lädt Sie ein zum Verweilen.
- Machen Sie sich so lange mit Ihrem Atem vertraut bis es für Sie ganz einfach und entspannend geworden ist, beim Sex sich immer wieder von Ihrem Ein- und Ausatmen hin und herschaukeln zu lassen. Vielleicht müssen Sie es zehn oder zwanzig Mal probieren.
- Wenn Ihr Atem Sie gut trägt, können Sie beginnen, sich darin umzusehen. Schauen Sie, wie er auf das reagiert, was Sie beim Sex gerade erleben. Unsicherheit, Angst, Druckgefühle wirken sich bei vielen Leuten ähnlich aus: Der Atem stockt, Ein- und Ausatmen geraten aus dem Gleichgewicht, das Einatmen dehnt sich unangenehm aus. Sie halten die Luft an und

*Was immer Sie
versuchen:
Tun Sies langsam!*

lassen sie nur zögernd wieder gehen. Sie geraten innerlich in eine Schiefelage, leiblich und seelisch. – Sie sind neugierig? Sie möchten wissen, ob bei Ihnen auch so ist? Das können Sie ganz leicht herausfinden. Nehmen wir an, Sie gehören zu denen, die Ihre Partnerin beim Sex nie ausgiebig anschauen, in die Augen sehen, aus allernächster Nähe, meine ich. Jetzt tun Sie das, nur einen Augenblick länger als gewöhnlich. Sollten Sie dazu gar keine Gelegenheit haben, weil sie die Augen ständig geschlossen hat, dann genügt es vielleicht schon, sich den überlangen Augenkontakt genau vorzustellen.

Probieren Sie lebendige Reaktionen an!

- Nun zum Ausatmen. Das Ausströmen der Atemluft ist natürlich die entspannende Seite der Atmung. Wenn Sie ausatmen, lassen Sie sich gehen, Sie vernachlässigen die Kontrolle über sich, Sie geben sich hin. Ob Sie eine Frau oder ein Mann sind – Hingabe und Entspannung sind die Flügel, die Sie in der Sexualität schweben lassen. Auch das können Sie konkret an sich erfahren, indem Sie sich ins Ausatmen sinken lassen wie in einen weiten, weichen Sessel. Es wird Ihnen fast nicht gelingen, so schön schlaff auszuatmen und gleichzeitig Angst zu haben! Und Sie müssen bewusst Kehlkopf und Lippen verklemmen, um beim Ausatmen nicht zu tönen! Der Urlaut, der ganz von selbst aus Ihnen herauskommt – ein wohliger Seufzer. Sie summen und flüstern und vibrieren wie eine Windharfe. Als sprachbegabter Mensch sind Sie hautnahe dran, dem luftigen Strom aus Ihrem Inneren ein Wort mitzugeben. Probieren Sie aus! Lassen Sie Wörter auf Ihrer Entspannung hinausgleiten!

Witz: „Woran erkennt man einen Macho? – Ein Macho lässt sich einen blasen und fragt nachher: „Und, wie war ich?““

web.46 Ein kitzlicher Augenblick

Buch S. 263

- ❖ „Ich seh mir dein Gesicht an. Es gefällt mir.“
- ❖ *Ich taste mit meinen Fingern über ihr Gesicht, genieße ihre Nähe.*
- ❖ „Lass mich in deine Augen sehen. Wie ganz früher...“
- ❖ „Sehen und gesehen werden macht mich warm. Und scharf im Schwanz. Das ist neu für mich.“
- ❖ *Ich greife an ihre rechte Brust und verfolge mit den Augen meine Hand. Und sie folgt meiner Hand dorthin. Es wird wunderbar still.*
- ❖ „Mach deine Augen wieder zu. Ich möchte dir erzählen, was ich auf deinem Gesicht sehe.“
- ❖ „Wir haben keine Übung ... im Anschauen beim Vögeln ... gell? Aber ungeübt ist auch schön scharf.“
- ❖ *Ich mache die Augen zu und sage: „Komm, schau jetzt mich an bitte, so wie ich dich vorher!“*

„Das Auge sieht den Himmel offen.“

*Friedrich Schiller:
Das Lied von der Glocke.*

Kapitel 9: Duett im Bett Buch S. 267

web.47 Parlando

Buch S. 284

Wenn Ihnen beim Wort „Sexualität“ reflexartig „Geschlechtsverkehr“ in den Kopf schießt und sonst nichts, brauchen Sie keine Wörter im Bett. Sie sind überflüssig. Um ein Ei zu besamen oder sexuellen Ueberdruck loszuwerden, genügt Ihnen als Mann ein funktionierendes Bockshorn, als Frau ein offenstehendes Schenkelpaar. Aus der Sicht der Arterhaltung reicht das. Ebenso für die bescheidenen Ansprüche einiger Männer, die auf dem langen Marsch der Evolution etwas zurückgeblieben sind.

Beim Norm-Sex wird höchstens nach dem „Ob“ gefragt. Nie nach dem „Wie“.

Sie selbst geben sich damit nicht zufrieden, sonst hätten Sie Besseres zu tun, als dieses Buch zu lesen. Sie erwägen ja, ob Sie vielleicht flüssige bis überflüssige Wörter mitnehmen könnten zur Paarung. Unten Geschlechtsverkehr, oben Oralverkehr. Wenn Sie das tun, müssen Sie wissen, verstossen Sie gegen ein ungeschriebenes Gesetz: *„Sex ist Geschlechtsverkehr (GV), was denn sonst? GV ist natürlich und unter Heimatschutz, alles andere weicht ab, ist doch klar! Was gibts da zu reden?“*

Eine Peinlichkeitsschranke schützt den gottgewollten Vollzug vor Abwandlung und Innovation: Sprachlosigkeit. Doch Wörter unterspülen die Barriere, verflüssigen den zähen Schweigepfropf und bringen Verstopftes in Fluss. Wenn Wörter überflüssig werden, also mehr als flüssig, richtig dünnflüssig, werden sie musikalisch. In der italienischen Musik des 17./18. Jahrhunderts und in der komischen Oper war das Parlando eine Gesangsform, die rhythmisch und melodisch der natürlichen Rede nahekam. Heute nennt man das „Rap“.

Nicht jedes Schweigen ist Sprachlosigkeit.

Unbekümmerter und fülliger erotischer Sprachfluss – zu zweit – mag Ihnen vielleicht wortlastig oder geschwätzig vorkommen. Oder Sie können sich überhaupt nicht vorstellen, sich und den anderen unter dieser reissenden Flut von Wörtermassen überhaupt noch zu spüren. Macht nichts! Sehen Sie sich doch einfach diese musikalischen Sprachbilder-Kaskaden an. Wie in einem Museum für erotische Gegenwartskultur. Was es nicht alles gibt! Und Sie, Sie tun genau das, was Sie gelüftet.

Redseligkeit ist haltbarer als Verliebtheit.

Mann

vor.

Rutscht träge hinüber.

Sondern, was?

Was denn noch?

Es ist Mitternacht vorbei ...

Was „nur schnell“?

Ganz schnell ...

ohne Firlefan?

Wirklich?

Wird unruhig, windet sich ...

Wart nur!

Lacht.

Jetzt ... jetzt bist du dran!

Schiebt seinen Schoss... über den ihren.

... doch doch, ich will!

Ja, genau!

Lacht.

Frau

Reckt und streckt sich.

Endlich Ruhe! Gähnt.

Stille.

Ich will aber gar keine Ruhe, stell dir

*Drängt sich an seinen Hals,
schnauft in sein Ohr. Flüstert:*

Nur schnell ...

*Stöhnt, drückt den linken Schenkel
zwischen seine Beine.*

Frag nicht.

Nur schnell! Mhhh ... Ganz schnell...

*Prustet. Aefft ihn nach: „Wirklich?“
Lacht.*

Greift ihm an den Schwanz.

Uhhh!

Er kommt! Er kommt aus dem Busch.

Lacht ihm ins Ohr.

Was machst du da? Lacht.

Du willst doch nicht etwa ...?

Du willst!?

Lacht.

Nein! Nur das nicht! Stöhnt etwas.

*Wörter schaffen
erotische Unruhe.*

*Mit Wörtern lässt
sich fließend ver-
handeln...*

*...nicht wortwört-
lich...*

...und doch klar.

*Wörter sind eroti-
sches Spielzeug,...*

Uuuhh! ...	Du Scheusal! Zwängst dich zwischen meine Schenkel!	<i>... das Berührungen spielerisch macht.</i>
Ja, zwischen deine Schenkel ... genau!	Deine Kraft ...! Beginnt zu keuchen. Komm!	<i>Mit Wörtern bleiben Sie hautnah dran.</i>
Ich komm ja schon!	Komm! Oh! Komm ... du kommst! Du riechst gut. Du riechst scharf. Schnüffelt an seinem Hals und lacht. Schaff das Kissen weg! Brauchen wir nicht.	<i>Wörter begleiten Sie überall hin. Pillow Talk erquickt!</i>
Nnnneinnnn...! Das brauchen wir nicht.	<i>Flüstert: Nimm mich! Jetzt!</i>	
Nein, ich will mich nur an dir reiben.	Ja, mach das, reib dich!	<i>Wörter führen Regie für gemeinsamen Fluss ...</i>
Am liebsten reib ich mich in dir drin, im Nassen, Glitschigen.	Ja, glitschig für dich. Du dringst in mich, ohh! Wunderbar!	<i>... und gemeinsame Schärfe ...</i>
Es ist so was von glitschig in dir!	<i>Windet sich wohligh und langsam.</i>	
Soo glitsch-glitschig! Und eng!	Reib dich!	<i>... mit scharfem Klartext.</i>
<i>Schaut sie an.</i>	<i>Bewegt ihr Becken unmerklich mit.</i>	
Deine Augen! Schaust mir mitten ins Gesicht. Mitten hinein.	Schau mich an!	
	Dein Gesicht ist gut. Dein Männergesicht.	<i>Wörter schärfen Ihre Konzentration...</i>

**Siehst in mich hinein!
Und unten ...
da bist du himmlisch!**

Flüstert:
**Deine Augen glitzern ...
Du glitzerst!
Machst mich ganz schwach.**

...und die Konzentration Ihrer Partnerin...

Deine Lippen ...!

Zieht sie an sich heran.

**Küss mich! Küsse mich.
Küsse ...**

**Deine Lippen ... trocken erst –
warte, küss mich trocken erst!
So glatt. So trocken. Feinfein-fein!**

...und spitzen Ihre beide Konzentrationen auf einen einzigen Brennpunkt zu.

Lang mir an meine Lippen!

Kommt mit Zeige- und Mittelfinger und fühlt langsam.

**Hier ...
hier wirds feucht.**

**Und hier glatt, ganz glatt
deine Zähne ...**

Lässt ihre Zunge langsam über seine beiden Finger kriechen.

Den brennenden Punkt lassen Sie fließen ...

**Hier ... deine Zunge!
Sie macht mich scharf.**

Klammert sich fester an ihn.

... manchmal knapp nebeneinander her...

**Schau mich an!
Deine Augen –
sie schimmern ...**

Lässt ihren Atem aus halboffenem Mund klingen.

**Deine Augen –
ein Märchenland!**

Schaut lange hinein.

...dann wieder im gleichen Flussbett.

Grünes Korallenriff...

Flüstert:
**Hör nicht auf, bitte!
Stoss so weiter,
so langsam, so tief ...**

Stöhnt genüsslich.

**Ich liebe deine Augen.
Ich könnte versinken
in ihnen.**

Wörter bringen Sie ganz nah an Ihre Wonne.

Was bist du wunderbar scharf!

Nein, wir hören nicht auf!

Lacht.

**Jetzt haben wir doch eben
erst angefangen.**

Lacht.

Hör bitte nicht auf ...!

**Ja, umklammere mich
ganz fest, ja!**

*Sie kreisen wonne-
voll-spiralig immer
wieder ums Gleiche:
Hellwache Lust.*

DIE VIERZEHN BESTEN*

SACHBÜCHER ÜBER SEXUALITÄT

*MEINE ICH. ANDERE MEINEN ANDERES.

➔ Gerd Holzheimer: **Das Erotik-ABC**. Hamburg: Hoffmann und Campe Verlag 1999. 255 Seiten. 300 zentrale Stichwörter von «Adam» und «Bordell» bis «Vibrator» und «Zeugung».

GENÜSSLICH-WITZIGER QUERSCHNITT DURCH DAS UNVERMINDERT RÄTSELHAFTE DER SEXUALITÄT.

➔ Gunter Schmidt: **Das Verschwinden der Sexualmoral**. Ueber sexuelle Verhältnisse. Hamburg: Klein Verlag 1996. 138 Seiten. Uebers Knappwerden der Wünsche; über Masturbation, Perversionen, Bettlangeweile, Porno.

UNKONVENTIONELLES, PROVOKATIVES & GESCHEITES ZUR SEXUALITÄT HEUTE.

➔ Holger Schenk: **Individuelle Lust**. Gegen die Macht des definierten Sex. München: Deutscher Taschenbuch Verlag 1999. 176 Seiten. Plädiert für die eigenen Phantasien – jenseits von Norm, Klischee und Gewohnheit.

SEXUALITÄT IST DAS UND NUR DAS, WAS SIE, ZUSAMMEN MIT IHREM PARTNER, ALS IHRE SEXUALITÄT DEFINIEREN.

➔ Bernie Zilbergeld: **Die neue Sexualität der Männer**. Tübingen: dgvt 1994. 629 Seiten. Was ist Sexualität, wie wird sie besser, wie löst man Probleme?

VERMUTLICH DIE KOMPETENTESTE & INFORMATIVSTE ALLGEMEINE SEXAUFKLÄRUNG FÜR MANN & FRAU.

➔ M. & L. Douglass: **Und – wie war's?** Das etwas andere Sexbuch. So haben Frauen mit Männern wirklich Spass. München: Goldmann 1999. 383 Seiten. Präzise Informationen über spezifisch weibliches Potenzial in der Sexualität.

ERSTAUNLICH FÜR EIN SEX-BUCH AMERIKANISCHER AUTORINNEN: STIMULIERT ECHTE ENTDECKUNGEN!

➔ Hanjo Schmidt: **Klitoral, vaginal – ganz egal!** Die so genannten Orgasmusprobleme und wie Frauen mit ihnen fertig werden. Ein Buch – nicht nur für Frauen. Stuttgart: Gatzanis Verlags GmbH 1994. 190 Seiten.

LOCKERE & HILFREICHE UMFORMULIERUNG EINES ALTEN & HARTNÄCKIGEN „PROBLEMS“.

➔ Kurt W. Leuze & Hanjo Schmidt: **Der Geist ist willig, doch das Fleisch macht schlapp**. Mentale Impotenz und wie man sie überwinden kann. Stuttgart: Gatzanis Verlags GmbH 1994. 143 Seiten.

WAS BEDEUTET'S, WENN ER SCHLAPPMACHT? – EIN PAAR POTENTE ANTWORTEN.

➔ Lonnie G. Barbach: **For Yourself**. Die Erfüllung weiblicher Sexualität. Berlin: Ullstein 1977. 231 Seiten. Eine fachfrauulich begleitete Expedition in die sexuelle Lust der Frau, über die Entdeckung der Selbststimulation.

EIN KLASSIKER ZUR STÄRKUNG DER LUSTVOLLEN SELBSTVERANTWORTUNG DER FRAU.

➔ Lou Paget: **Die perfekte Liebhaber**. Sextechniken, die *ihn* verrückt machen. München: Mosaik bei Goldmann 2000. 252 Seiten. Wie Mund &

ZWEI HANDBÜCHER DER VERFÜHRUNG –

Hände im Sex virtuos einsetzen? • Analoger Band: **Der perfekte Liebhaber.** Sextechniken, die *sie* verrückt machen. München: Mosaik bei Goldmann 2001. 255 Seiten. Intime Infos über Klit, Orgasmus und andere weibliche Geheimnisse.

FÜR SIE & IHN. SIE WERDEN FESTSTELLEN: GUTER SEX BEGINNT MIT GUTEN EINFÄLLEN IM KLAREN KOPF.

➔ C. Winks & A. Semans: **Good Vibrations** – Sex fun and safe. München: Goldmann 1996. 535 Seiten. Alles über Sexhilfsmittel & -Spielzeuge, umfassend, sachlich und informativ.

VERGNÜGLICHE FUNDGRUBE BESTER IDEEN & NÜTZLICHSTER UTENSILIEN.

➔ Margo Anand: **Tantra** oder Die Kunst der sexuellen Ekstase. München: Goldmann 1989. 381 Seiten. Klassisches Lehrmittel in Sachen nicht-orgasmus-fixiertem Soft-Sex.

VOLL VON PHANTASIEN ZUR VERTIEFUNG DER SEXUELLEN BEGEGNUNG.

➔ Michael L. Moeller: **Worte der Liebe.** Erotische Zwiegespräche. Ein Elixier für Paare. Reinbek: Rowohlt 1996. 333 Seiten. Das bisher einzige Buch, das sich der epidemischen Bettstummheit der festen Paare annimmt.

SO SCHÖN ZU LESEN WIE SCHÖNE LITERATUR & ANREGEND AUF HOHEM NIVEAU.

➔ Jack Morin: **Erotische Intelligenz.** Die Erschliessung der inneren Quellen sexueller Leidenschaft. München: Goldmann 1997. 495 Seiten. Tiefenscharfe und anspruchsvolle Suche nach dem Brennpunkt. Ihres Frau/Mann-Seins.

FINDEN SIE'S HERAUS, IHR «ZENTRALES EROTISCHES THEMA». SICH VERSTEHEN MACHT SCHARF!

➔ Kathrin Passig & Ira Strübel: **Die Wahl der Qual.** Reinbek: rororo 2000. 347 Seiten. Handbuch für mögliche Sado-Maso-Einsteiger.

LIEBÄUGELN SIE INSGEHEIM MIT DER ZARTHARTEN LEIDENSCHAFT? DANN SCHNUPPERN SIE HIER AN DER NORMALITÄT VERPÖNTER LIEBESFORMEN!

©Klaus Heer

Alle Rechte vorbehalten.