



Leseprobe

Cynthia W. Gentry

Was Frauen im Bett wirklich wollen

Geheime Wünsche und Sehnsüchte, die Männer kennen sollten

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



Seiten: 384

Erscheinungstermin: 19. März 2012

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Buch

Millionen Männer wüssten gern, was sie sich im Bett wirklich wünscht – in diesem Buch verraten über 300 Frauen, wie es ihnen am meisten Spaß macht. Wo und wie zart oder hart will sie angefasst werden? Wie beschert er ihr optimalen Oralsex? Was sind die besten Fingertechniken? Kommt es doch auf die Größe an? Welche Stellung bringt sie so richtig auf Touren? Wie kommt sie am schönsten? Aufregend, direkt und lehrreich. Vortäuschen war gestern! Mit diesem Wissen wird Mann zum Sexgott!

Autorinnen

Cynthia W. Gentry ist als Autorin, Journalistin und Drehbuchautorin tätig und hat bereits verschiedene erfolgreiche Bücher zum Thema Sex veröffentlicht.

Dana Fredsti, ehemalige B-Movie-Darstellerin, ist als Autorin, Journalistin und Theaterproduzentin tätig.

Von Cynthia W. Gentry außerdem bei Goldmann

Was Männer im Bett wirklich wollen (17281)

Cynthia W. Gentry

mit Dana Fredsti

Was Frauen im Bett wirklich wollen

Geheime Wünsche und Sehnsüchte,
die Männer kennen sollten

Aus dem Amerikanischen von Bettina Spangler

GOLDMANN

*Für Nima, wie immer.
Und für Dave, der unermüdlich Antworten
auf diese eine Frage sucht.*

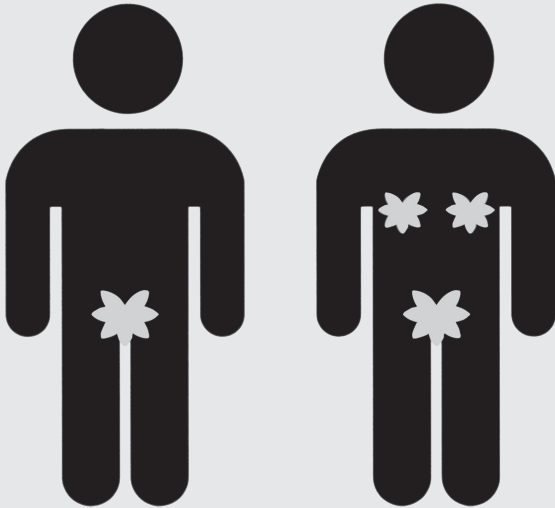
Inhalt

Was <i>wollen</i> Frauen denn nun im Bett?	11
So finden Sie heraus, was <i>Ihre</i> Partnerin sich wünscht ...	18
Fantastisches Vorspiel	21
Was Männer über das Vorspiel wissen sollten	23
Welche Art von Vorspiel tört Frauen am meisten an? ...	40
Entdecken Sie den weiblichen Körper:	
die erogenen Zonen der Frau	50
Darauf sollten Sie beim Vorspiel verzichten	53
Was lange währt, wird endlich gut	58
Hand anlegen	61
Was Männer über Handarbeit wissen sollten	63
Push My Buttons: So ist es richtig	76
Push My Buttons: so bitte nicht	82
Die besten Handtechniken	90
Lassen Sie Ihre Finger sprechen	99
Oralsex	105
Was Männer über Oralsex wissen sollten	107
Die größten Fehler beim Oralverkehr	126

Optimaler Druck und Rhythmus	129
Heiße Sachen, die man mit dem Mund machen kann	134
Die weibliche Landkarte der Lust	146
Was Männer über Fellatio wissen sollten	150
Der Hauptakt	163
Was Männer über »den Akt« wissen sollten	165
Spielt die Größe eine Rolle?	178
Der beste Ort	182
»Schatz, wir müssen reden!« – Dirty Talk	189
Lieblingspositionen	192
Und wie oft?	205
Ex und hopp: So vergrault man jede Frau	214
Zum Abschluss	222
Alles über den Orgasmus	225
Auf der Jagd nach Big O	227
Orgasmustechniken mit Gelinggarantie	233
Vortäuschen	237
Die Wahrheit über den multiplen Orgasmus	242
Das Nachspiel	245
Was Männer über das Nachspiel wissen sollten	246
Jammer statt Jubel: die größten Fehler nach dem Akt	261
In vier einfachen Schritten zum miesen Kerl	269
Das Fazit	273

Auf den Flügeln der Fantasie	275
Was Männer über die sexuellen Fantasien der Frauen wissen sollten	276
Wovon träumt sie?	288
Lasst die Spiele beginnen	294
Was Frauen nicht gefällt	298
Zeit für Spielzeug	303
Die Pornofrage	304
Scharfe Fesselspiele: BDSM	311
Sind Sie bereit, Neues zu wagen?	316
Geheimnisse der Verführung	319
Was Männer über die Kunst der Verführung wissen sollten	321
Was fällt einer Frau an einem Mann als Erstes auf? ...	340
Welchen männlichen Körperteil finden Frauen am schärfsten?	348
Verführung im Klartext	356
Die Tücken des Spiels	359
Wie früh ist zu früh (oder nicht früh genug)?	361
Du fängst an. Nein DU fängst an!	365
So halten Sie die Dinge am Laufen	370
Danksagung	375
Register	378

Was wollen
Frauen denn
nun im Bett?



»Die große Frage, die ich trotz dreißig Jahre langem Forschen in der weiblichen Seele nicht habe beantworten können, ist die: Was will das Weib?«

Sigmund Freud, Vater der Psychoanalyse

Sind Frauen und ihre sexuellen Wünsche und Sehnsüchte Ihnen, wie schon Sigmund Freud, ein ewiges Rätsel? Fragen Sie sich beispielsweise ständig, ob Ihre Frau oder Freundin den Oralsex überhaupt genießt – und zwar sowohl in gebender wie in empfangender Position? Oder rätseln Sie, ob sie sich gewissen Fantasien hingibt, während sie mit Ihnen schläft? Wüssten Sie gern, mit welchen Tricks sie Ihre Partnerin garantiert zum Orgasmus bringen können? Wie sehen ihre geheimsten Wünsche aus? All das sind Fragen, die Sie sich vielleicht insgeheim stellen, die Sie jedoch Ihrer Partnerin gegenüber nicht zu äußern wagen. Deshalb haben wir das für Sie übernommen – und wir haben tatsächlich Antworten bekommen, Sie werden staunen!

Bevor wir uns allerdings auf die spannenden Ergebnisse stürzen, wollen wir noch ein paar Worte zum Hintergrund dieses Buches verlieren. Im Jahr 2005 hatte ich, Cynthia Gentry, endlich genug von all den selbst ernann-

ten »Experten« in Sachen Sex, die einem dauernd erzählen wollen, was man vom anderen Geschlecht zu halten hat. Aus eigener Erfahrung wusste ich nämlich, dass diese Experten keineswegs immer richtiglagen mit ihrer Einschätzung. Daher fasste ich den Entschluss, mich mit echten Männern über ihre ganz persönlichen sexuellen Vorlieben zu unterhalten. Mithilfe eines anderen echten Mannes, meines Ehemanns Nima Badiy, entwickelte ich einen Fragebogen und verschickte diesen an rund 300 Männer. Darin fragte ich die Männer, was ihre Frauen und Freundinnen ihrer Meinung nach über Verführung, Vorspiel, Oralsex, Masturbation, Geschlechtsverkehr, diverse Positionen, Körperbild und vieles mehr wissen sollten. Die offenen und aufrichtigen Antworten der Befragten bildeten die Grundlage für das Buch *Was Männer im Bett wirklich wollen*.

Die Männer enthüllten ihre Geheimnisse, und einige dieser Geheimnisse waren durchaus überraschend. Wer hätte beispielsweise gedacht, dass mehr als die Hälfte der befragten Männer schon einmal einen Orgasmus vorgetäuscht hat? Der relativ anonyme Rahmen der Onlinebefragung gab den Teilnehmern offenbar das Gefühl, ohne Hemmungen über die Dinge sprechen zu können, die sie ihren Partnerinnen gegenüber niemals aussprechen würden. Zum Beispiel wünschen sich die meisten Männer eine Partnerin, die beim Sex hemmungslose Begeisterung an den Tag legt, außerdem ist den Männern die Befriedi-

Was wollen Frauen denn nun im Bett?

gung ihrer Partnerin wichtig und eine emotionale Verbindung mit der Frau, mit der sie schlafen (zumindest meistens).

Es schien daraufhin nur logisch und fair, dafür zu sorgen, dass auch die Männer alles über die intimsten Wünsche und Sehnsüchte des weiblichen Geschlechts erfahren.

So wurde die Idee zu *Was Frauen im Bett wirklich wollen* geboren. Für dieses Projekt konnte ich meine langjährige Freundin Dana Fredsti, selbst eine begnadete Schriftstellerin, als Koautorin gewinnen. (Mein Mann Nima war in *Was Männer im Bett wirklich wollen* selbstverständlich nicht nur für die witzigen Randbemerkungen zuständig, aber dazu später mehr.)

Mithilfe eines Internet-Befragungstools erweiterten wir unseren ursprünglichen Umfrageradius, um so viele Frauen wie möglich erreichen zu können. Wir schickten unseren Fragebogen an sämtliche Freundinnen und Bekannte, von denen wir wussten, dass sie sich davon nicht beleidigt fühlen würden – rund 450 Personen insgesamt –, und baten sie, ihn wiederum an alle *ihre* Freundinnen weiterzuleiten. Wir schickten ihn sogar an all die Männer, die sich an der Befragung für *Was Männer im Bett wirklich wollen* beteiligt hatten, und forderten auch sie auf, den Fragebogen an ihre Freundinnen, Ehefrauen und weiblichen Bekannten weiterzuleiten. Wir können nicht genau sagen, wie viele Frauen den Fragebogen letztendlich be-

kommen haben, doch geantwortet haben uns am Ende ungefähr 300.

Wie schon in *Was Männer im Bett wirklich wollen* müssen wir vorab eines klarstellen: Es handelt sich hier *nicht* um eine wissenschaftlich fundierte Befragung. Wir sind weder Soziologinnen noch Psychologinnen noch sonst irgendwie wissenschaftlich tätig. (Allerdings hat Dana schon diverse Kriminalgeschichten veröffentlicht, weshalb wir sie für besonders qualifiziert halten, die gut gehüteten Geheimnisse der weiblichen Psyche zu enthüllen.) Was uns als Autorinnen qualifiziert, sind eine unersättliche Neugier und unsere schmutzige Fantasie. Zugegeben, wir haben für die Erarbeitung des Fragebogens anfangs einen befreundeten Anthropologen mit ins Boot geholt, doch als sich nach und nach herausstellte, dass er unsere lustige kleine Liste durch ein Kompendium von 500 Fragen ersetzen wollte, das einer wissenschaftlichen Abhandlung gerecht geworden wäre, waren wir uns schnell einig, dass unsere Wege sich wieder trennen mussten. Letzten Endes haben wir den Frauen dann ganz ähnliche Fragen gestellt wie zuvor den Männern – und noch ein paar zusätzliche, von denen wir uns sicher waren, dass Männer darauf gern eine Antwort hätten.

Und wir bekamen auch Antworten. Seitenweise aufrichtige, erhellende Kommentare, einige von ihnen wahnsinnig komisch, andere wiederum herzerweichend traurig. Tatsächlich sahen wir uns zu Beginn mit einer

derartigen Fülle an ausgezeichnetem Material konfrontiert, dass wir gar nicht wussten, wo wir beginnen sollten. Wenn Danas Freund, David Fitzgerald, nicht gewesen wäre und die Hunderte von Antworten grob vorsortiert hätte, säßen wir vermutlich immer noch ratlos davor. Wir gehen aber davon aus, dass David Spaß an dieser Aufgabe hatte; schließlich waren es keine mathematischen Gleichungen, die es zu ordnen galt.

Die Frauen, die sich an unserer Umfrage beteiligten, liegen altersmäßig zwischen 22 und 70. Sie stammen aus den unterschiedlichsten Schichten und Berufsgruppen. Darunter Bankerinnen, Verkäuferinnen, Lehrerinnen, nicht berufstätige Mütter und Frauen in leitenden Positionen. Aufgrund der Thematik wollten manche von ihnen einen gewissen Grad an Anonymität aufrechterhalten, daher ließen wir sie Pseudonyme wählen – was einige der ungewöhnlichen Namen erklärt. Die Frauen konnten außerdem entweder ihren wahren Beruf angeben oder den Job, den sie gern hätten. Wenn wir also eine Frau zitieren, die als Beruf »Profi-Wasserskifahrerin« angegeben hat, dann können Sie davon ausgehen, dass das nicht unbedingt der Wahrheit entspricht.

Einige Fragen stellten wir im Multiple-Choice-Format und erhielten quantifizierbare Daten, die das Internetportal SurveyMonkey.com für uns auswertete. Diese Daten sind in den hübschen Schaubildern dargestellt, die Sie über das Buch verteilt finden. Diese Schaubilder ver-

danken wir Cynthias Mann, Nima. (Sehen Sie! Wir haben Ihnen doch schon angedeutet, dass er nicht nur für die Randbemerkungen verantwortlich war. Hat also doch etwas gebracht, dass er mal kurz als Managementberater gearbeitet hat.) Diese Analysen zeigen unter anderem, dass genau 73,5 Prozent der befragten Frauen sich insgeheim *öfter* Sex wünschen; 25,9 Prozent sind absolut zufrieden, und 0,6 Prozent hätten gern weniger Sex.

Welches Fazit kann man nach Auswertung all der Daten und Kommentare ziehen? Ganz einfach: Frauen lieben Sex. Frauen wollen Sex. Frauen wünschen sich noch mehr Sex. Aber sie wollen auch, dass Sie, die Männer, ihnen zuhören und sich dafür interessieren, was sie sich im Bett wünschen. Aus dem Grund, so hoffen wir, lesen Sie gerade dieses Buch. Nutzen Sie es dazu, mit Ihrer Partnerin ins Gespräch zu kommen. Lassen Sie hin und wieder statistische Werte ins Gespräch einfließen, und fragen Sie sie, was sie davon hält. Lesen Sie ihr ein paar von den gewagteren Aussagen vor, und nutzen Sie das Buch, um das Gespräch auf Ihr eigenes Sexleben zu bringen. Wir glauben fest an MAUPL (Mund auf und Problem lösen!). Mit anderen Worten: Die meisten Missverständnisse würden sich in Luft auflösen, wenn Männer und Frauen einfach nur ehrlich zueinander wären und klipp und klar über ihre Wünsche und Bedürfnisse reden würden, statt sich auf Vermutungen, Freunde oder das Internet zu verlassen. Doch bis Sie so weit sind, hören Sie sich einfach ein-

Was wollen Frauen denn nun im Bett?

mal an, was ganz normale Frauen dazu sagen. Also legen Sie los, lesen Sie, und dann versuchen Sie es mit einem ersten Gespräch.

So finden Sie heraus, was Ihre Partnerin sich wünscht

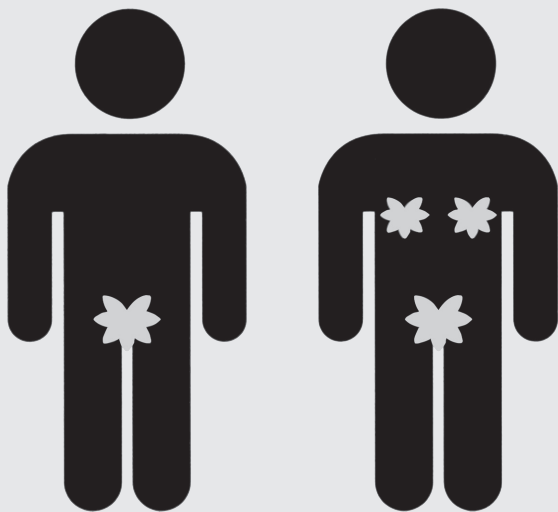
Wenn Sie nur eine Erkenntnis aus diesem Buch mitnehmen, dann hoffentlich die folgende: Ebenso wie keine zwei Schneeflocken identisch sind, sind auch keine zwei Frauen identisch. Damit endet der Vergleich allerdings schon. Manche Frauen schmelzen zwar, wie eine Schneeflocke, schon bei der ersten Berührung dahin, doch andere lässt das völlig kalt, es sei denn, man macht sich die Mühe und findet heraus, was sie antört. Nehmen Sie sich für jeden einzelnen Schritt ausreichend Zeit, von der ersten Begegnung bis hin zu jenen süßen Stunden, in denen Sie sich gegenseitig verführen und sich bei einem anregenden Vorspiel aufwärmen, um dann zu den Freuden des Akts überzugehen und anschließend die selige Phase danach ausgiebig zu genießen. Wenn Sie nichts überstürzen und immer bereit sind für ein offenes Gespräch, werden Sie in einer Beziehung viel mehr Intimität und Vertrauen schaffen – und damit letzten Endes auch richtig guten Sex haben, der sie von den Socken haut!

Eines allerdings wollen wir zur Vorsicht ganz deut-

So finden Sie heraus, was Ihre Partnerin sich wünscht

lich sagen (und wir hoffen, dass Sie dies nach der Lektüre auch stets beherzigen): Allen Gemeinsamkeiten zum Trotz hat jede einzelne Frau ihre ganz persönlichen Wünsche und Bedürfnisse, wenn es um Sex geht. Es wäre praktisch, wenn man zu jeder Frau gleich die Betriebsanleitung mitgeliefert bekäme, aber so ist es nun einmal nicht. Die einzige Möglichkeit herauszufinden, was Ihre Partnerin sich im Bett wünscht, ist es, auf ihre Signale und Hinweise zu achten ... und viel mit ihr zu reden. Nutzen Sie das vorliegende Buch ruhig als Starthilfe für solche Gespräche. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Partnerin, wo sie selbst sich im Spektrum der befragten Frauen einordnen würde. Beobachten Sie, wie sie auf diverse Kommentare von Umfrageteilnehmerinnen reagiert. Mit etwas Glück lenkt so ein Gespräch ihre Gedanken auf Sex und führt schließlich zu, nun ja, ... eher praxisorientiertem Unterricht. Betrachten Sie es ruhig als eine Art »mentales Vorspiel«, denn an dem uralten Spruch ist tatsächlich etwas dran: Sex spielt sich zu 99 Prozent im Kopf ab.

Fantastisches
Vorspiel



»Jede Art der Interaktion gehört bereits zum Vorspiel.«

Chloe (keine Angaben zu Alter/Beruf)

Umfasst Ihre Idealvorstellung von einem Vorspiel eine schnelle Partie Zungenhockey mit anschließendem raschen Entkleiden gefolgt vom Hauptakt, und zwar alles innerhalb kürzester Zeit? Oder gehören Sie zu der sensibleren Sorte Mann, der gern ausgiebig experimentiert und herausfindet, wie er seine Partnerin richtig auf Touren bringt, ehe es ans Eingemachte geht?

Falls Sie sich zu ersterer Gruppe zählen, dann lassen Sie sich gesagt sein, dass zwar grundsätzlich nichts gegen einen Quickie einzuwenden ist – und tatsächlich haben fast alle Frauen *gelegentlich* durchaus Spaß daran –, Sie aber besser daran täten, sich mehr mit der hohen Kunst des Vorspiels zu beschäftigen. Falls Sie *uns* nicht glauben wollen, dann lesen Sie bitte einfach weiter, die von uns befragten Frauen werden Sie sicher überzeugen. Falls bei Ihnen eine solche Belehrung nicht mehr vonnöten ist – sprich: Sie lieben es, Ihre Partnerin vor dem eigentlichen Akt in einen Zustand grenzenlosen Verlangens zu versetzen –, dann nehmen Sie dieses Kapitel als Anregung, Ihr Geschick in Sachen Vorspiel zur Perfektion zu bringen.

Was Männer über das Vorspiel wissen sollten

Das Vorspiel ist ein nicht unbedeutender Bestandteil des Sex. Aber verlassen Sie sich nicht nur auf unser Wort, lesen Sie, was die Frauen in unserer Befragung zu sagen hatten.

Das Vorspiel ist nicht optional

»Ja, ja«, denken Sie vielleicht gerade abwehrend. »Klar ist so ein Vorspiel ganz nett, aber deswegen doch noch lange nicht zwingend notwendig. Wenn's drauf ankommt, bin ich innerhalb von zehn Sekunden so weit, das geht bei ihr doch sicher auch!« Tut uns leid für Sie, aber das Vorspiel ist für Frauen alles andere als nur ein netter Vorschlag. Vielmehr ist es ein unumgänglicher Bestandteil des Geschlechtsverkehrs. Wie eine Freundin von Cynthia gerne sagt: »Die Pfanne muss heiß sein, bevor man das Fleisch reinlegt!« Natürlich kann man seine Wurst auch auf den kalten Grill legen, aber dann dauert es deutlich länger, bis Essen auf den Tisch kommt. (Und damit genug von dieser peinlichen Metapher.) Sie verstehen bestimmt, worauf wir hinauswollen: Dem Großteil der Frauen ist ein Vorspiel nicht nur wichtig, es ist sogar unabdingbar. »Das ist nichts, was man einfach so überspringt und trotzdem ans Ziel kommt«, sagt Shelley (38, Künstlerin). Viele Frauen behaupten sogar, es habe emotionale Auswirkungen, wenn man es weglässt.

»Das Vorspiel ist notwendig, damit eine Frau sich geliebt fühlt«, gibt Ella (36, Geschäftsinhaberin) an. »Das gehört einfach zum Gesamtpaket Sex!«

Tatsächlich betonen sogar mehrere Frauen, dass für sie das Vorspiel gar nicht getrennt vom Sex zu betrachten ist. Wie Nara (41, Masseurin) es treffend ausdrückt: »Es ist einfach überaus wichtig für die sexuelle Begegnung als Ganzes.« Sophie (45, Designerin) sagt dazu: »Das ist kein Einstieg, den man allzu schnell hinter sich bringen sollte.«

Stacey (33, Marketingexpertin) formuliert es ganz unverblümt: »Sex ist für eine Frau kein Spaß, wenn kein Vorspiel stattfindet«, behauptet sie. »Denn das erweckt bei uns den Eindruck, dass es ihm nur um sich selbst geht!«

Allerdings gibt es noch einen sehr viel wichtigeren Grund, weshalb das Vorspiel in der Menüfolge dringend berücksichtigt werden sollte: Die meisten Frauen brauchen es, um überhaupt zum Orgasmus zu kommen. »Ohne Vorspiel komme ich nicht«, sagt Ellen (37, Teamleiterin).

Nichts überstürzen!

Sie verstehen also langsam, warum das Vorspiel für eine Frau so wichtig ist wie die Kontrolle über die Fernbedienung für einen Mann. Sie sollten außerdem wissen, dass man beim Vorspiel nichts überstürzen darf, wenn es am Ende von Erfolg gekrönt sein soll. Also lassen Sie sich

Zeit! Immer wieder rufen die Frauen in der Umfrage dazu auf, es langsamer anzugehen. »Je länger es dauert, desto besser«, meint Judy (59, Wissenschaftlerin). Mit anderen Worten: Eine Frau zwei Minuten lang zu betatschen, bevor man sich aufs Eingemachte stürzt, bringt nichts. »Es müssen ja nicht gleich zwei Stunden sein, aber es ist einfach nicht zielführend, wenn es zu schnell geht«, sagt auch Alina (25, Akademikerin). Marla (44, Sängerin) bringt es wunderbar auf den Punkt: »Mit einem kurzen Grapschen bringt man eine Frau nicht in Stimmung.«

Einer der Gründe hierfür liegt in der weiblichen Anatomie. »Frauen brauchen viel länger als Männer, um auf Touren zu kommen«, meint Alli (32, keine Angaben zum Beruf), »darum kann das Vorspiel gar nicht lang genug sein.« Damit hat Alli recht: Frauen brauchen zwischen zehn und 20 Minuten, bis sie richtig erregt sind. Das ist es vielleicht, was Cari (26, Verwaltungsassistentin) meint, wenn sie sagt: »Wir wissen ja, dass ihr es kaum erwarten könnt, aber wir wollen eben auch auf unsere Kosten kommen, deswegen gehört das Vorspiel allein uns!«

Vergessen Sie bitte nie, dass selbst wenn eine Frau sich feucht anfühlt, sie unter Umständen psychisch noch nicht dazu bereit ist, Sie in sich aufzunehmen. Die Autorinnen Cathy Winks und Anne Semans weisen in ihrem Buch *Good Vibrations* (Goldmann Verlag, 1996) auf Folgendes hin: »Tatsächlich erleben die wenigsten von uns die Erregung dergestalt, als seien ihre Körper Raumschiffe,

Frauen in Stimmung bringen

Wir hoffen, Ihnen ist inzwischen klar geworden, dass Frauen im Normalfall nicht so sind wie die betrunkenen Studentinnen in den *Girls Gone Wild*-Videos und sich *nicht* gleich aus ihren Tops schälen und ihre Brüste zeigen. Doch falls Sie immer noch unrealistische, durch die Medien hervorgerufene Erwartungen hegen, sollten Sie uns vertrauen und uns glauben, dass die meisten Frauen sich einen Partner wünschen, der sich Zeit nimmt und sie ausgiebig in Stimmung bringt. Im Folgenden finden Sie einige Tipps zu diesem Thema (beachten Sie dazu auch das Kapitel »Geheimnisse der Verführung«, S. 319 ff.)!

»Es ist unabdingbar, dass ein Mann mich in Stimmung bringt, indem er mich liebevoll und zärtlich berührt, streichelt und küsst.« – *Jeester (36, Personalberaterin)*

»Wenn ein Mann auf sich achtet, sich Mühe mit seinem Aussehen gibt und gepflegt wirkt, dann fällt uns das durchaus auf. Dann finden wir ihn viel attraktiver und sexy, und die Wahrscheinlichkeit, dass wir mit einem solchen Kerl ins Bett gehen, ist viel größer. Wir geben uns für euch ja auch alle Mühe,

möglichst hübsch auszusehen ... ziehen uns was Nettes an, legen Make-up auf, rasieren uns, das ganze Programm. Es ist schön, wenn ein Mann dasselbe tut. Und wer sich auch noch wie ein Gentleman benimmt und sich aufs Komplimentemachen versteht, kommt uns garantiert viel eher an die Wäsche! Wir lieben Romantik, aber richtig guter, schmutziger Sex ist uns ebenso willkommen!« – Heidi (25, Vorstandsassistentin)

»Guter Sex fängt schon an, Stunden bevor man sich letzten Endes seiner Kleider entledigt. Intensive Vorbereitung garantiert ein intensives Ergebnis. Sich gegenseitig zu necken und den anderen zu Beginn abwechselnd zu reizen und dann wieder zurückzuweisen, kann den ganzen Prozess bisweilen erheblich beschleunigen.« – Ginger (38, Projektmanagerin)

die nach einem strengen Plan eine Startphase nach der anderen durchlaufen, während sie zu einem Orgasmus »abheben«.« Dieses Zitat sollten Sie unbedingt irgendwo griffbereit in Ihrem Nachttisch aufbewahren. Oder beten Sie sich einfach immer wieder folgendes Mantra vor: »Der weibliche Körper ist keine Rakete!«

Anders ausgedrückt: Seien Sie nicht überrascht, wenn es eine Weile dauert, ehe Ihre Partnerin sowohl physisch als auch psychisch so weit ist. »Wenn es zu lange dauert, dann war es offensichtlich noch nicht lang genug, also weitermachen!«, rät Katia (34, leitende Angestellte), und sie verleiht mit diesen Worten einem Gefühl Ausdruck, das viele der von uns befragten Frauen offenkundig teilen. Es führt nun einmal kein Weg daran vorbei – das Vorspiel ist eins der wenigen Dinge, wo weniger ausnahmsweise *nicht* mehr ist. »Es dauert so lange, wie es eben dauert«, meint Bryn (41, Sekretärin).

Sie fragen sich jetzt sicherlich, woher Sie wissen sollen, dass Sie sich lange genug abgemüht haben, nicht wahr? Dann beobachten Sie Ihre Partnerin bitte eingehend und hören Sie genau hin. Das Vorspiel sollte »so lange dauern, bis eine Frau bereit ist für den nächsten Schritt – und das wird sie ihrem Partner schon deutlich machen«, meint Julie (43, Künstlerin/Schriftstellerin). »Eine Frau sollte man so weit bringen, dass sie um den nächsten Schritt bettelt«, erklärt Troy (29, Anwältin). Cari (26, Verwaltungsassistentin) präzisiert das noch ein wenig: »Ein Mann sollte so lange mit dem Vorspiel weitermachen, bis ich mich von selbst auf ihn stürze. Ich will bestimmen, wann es so weit ist.«

Doch keine Angst: Sie brauchen sich gewiss nicht stundenlang ohne Pause mit ihr zu beschäftigen, ohne für die Mühen letztendlich belohnt zu werden (hoffen wir zu-

mindest). Wenn man das Vorspiel ausdehnt, »dann will eine Frau einen Mann garantiert nur noch mehr«, behauptet Katia (34, leitende Angestellte). Also nehmen Sie sich bitte Zeit. Ziehen Sie das Vorspiel in die Länge. Ähnlich drückt es auch Rose (30, Lehrerin) aus: »Ich wünschte, die Männer wüssten, dass es meine Lust ganz einfach umso mehr steigert, je länger es dauert.« Selbst eine Frau, mit der Sie vielleicht schon mehrere Jahre zusammen sind, braucht womöglich noch eine gewisse Anlaufzeit. »Je länger es dauert, desto schärfer werde ich«, meint Blair (27, Anwältin). »Und bitte beherzigt das nicht nur zu Beginn einer Beziehung. Selbst nach zwei Jahren sollte das Vorspiel noch eine scharfe und sexy Angelegenheit sein und nicht nur Mittel zum Zweck.« (Wir, die Autorinnen, sind der Ansicht, dass dies für die gesamte Dauer der Beziehung gilt, nicht nur für die ersten zwei Jahre!)

Wenn man das Vorspiel nicht beschleunigen darf, was soll man dann die ganze Zeit tun? Einige Frauen geben konkrete Anweisungen, wie sich das Vorspiel gestalten lässt, damit Spaß garantiert ist:

»Langsame, neckische Berührungen sind das Beste!« – *Richelle* (47, Anwältin)

»Berührt uns nur ganz leicht und zärtlich. Und bitte keine zu fahrigten Bewegungen oder ungeduldiges Verhalten.« – *Maureen* (45, Archäologin)

»Es macht einfach Spaß! Wenn es lange und ausdauernd ist, dann finde ich das Vorspiel einfach großartig. Ein Mann sollte sich bloß nie gelangweilt zeigen oder es schnell hinter sich bringen wollen.« – *Helena (39, Professorin)*

»Lasst euch Zeit, aber haltet euch nicht allzu lange an einer Körperstelle auf.« – *Esra (keine Angaben zu Alter/Beruf)*

»Genießt die Entdeckungsreise! Das beste Vorspiel, das ich persönlich erlebt habe, war mit einem Mann, der mich vom Kopf bis zu den Zehen mit Küssen bedeckte.« – *Karen (35, Studentin)*

»Es muss keine kontinuierliche Steigerung bis hin zum Sex sein. Erregung, die anschwillt und dann wieder abebbt, um dann wieder anzusteigen, ist mir am allerliebsten.« – *Teresa (33, Verkäuferin)*

»Entspannt euch und lasst euch Zeit! Härter und schneller heißt nicht, dass ich so schneller zum Orgasmus komme. Macht ein bisschen langsamer, und seid ein wenig zärtlicher.« – *Lulu (35, Strafverteidigerin)*

»Nehmt euch ein wenig Zeit dafür, und tut es mit Interesse – *nein, besser noch mit Begeisterung!*« – Helen (48, Geschäftsführerin)

Sie haben jetzt bestimmt verstanden, worum es geht. Übrigens: Wenn Sie erst einmal beim Vorspiel angelangt sind, besteht kein Grund zur Hetze, denn dann ist das Ergebnis normalerweise klar. So sagt Leslie (30, Volkswirtschaftlerin): »Bitte keine Eile. Ich laufe ja nicht weg.«

Manchmal ist ein Quickie in Ordnung

Nachdem wir Ihnen nun eingetrichtert haben, dass man beim Vorspiel nichts überstürzen sollte, müssen wir diese Aussage ein bisschen präzisieren: Das Vorspiel muss nicht stundenlang dauern, denn es gibt durchaus Frauen, die es vorziehen, wenn es gleich zur Sache geht. Wer hegt keine zärtlichen Erinnerungen an einen einfachen morgendlichen Abschiedskuss, aus dem ein leidenschaftliches Intermezzo im Stehen wurde? So sagt beispielsweise Heidi (25, Vorstandsassistentin): »Manchmal bevorzuge ich ein ausgiebiges Vorspiel – und manchmal ist es sogar besser als der anschließende Sex. Doch es gibt auch Gelegenheiten, da würde ich es am liebsten überspringen und ihm gern sofort die Kleider vom Leib reißen, um einen Quickie mit ihm hinzulegen!« Michelle (36, Managementberaterin) stimmt dem zu und bemerkt zudem, dass ein Mann einer Frau vertrauen sollte, wenn sie ihn bittet, das Vorspiel weg-

zulassen: »Auch wenn ich ein gutes Vorspiel toll finde, ist ein Quickie hin und wieder auch völlig in Ordnung! Und wenn ich das sage, dann meine ich es auch so!«

Auch wenn Frauen eine gewisse Aufwärmphase benötigen, reicht oft schon ein kurzes Vorspiel. »Ich steh auf das Vorspiel, aber manchmal scheinen die Kerle zu denken, es müsste Stunden dauern«, klagt Matilda (32, Apothekerin). »Es gibt einfach Situationen, da will man es sofort, ohne langes Rumgetue.« Shannon (40, Reisebuchautorin) meint: »Wenn ich bereit bin, dann bin ich bereit«, wohingegen Brooke (keine Angabe von Alter/Beruf) den Männern ins Gedächtnis ruft: »Wir müssen nicht unbedingt schon dreimal gekommen sein, ehe es an den eigentlichen Sex geht!«

Auch wenn das Vorspiel unverzichtbar ist, stellt es für viele Frauen dennoch nur »den kleinen Appetitanreger« dar, wie Paula (55, keine Angaben zum Beruf) es ausdrückt. »Manchmal ist es schon das beste Vorspiel, wenn er mir die Kleider vom Leib reißt!«, so Destiny (keine Angaben zu Alter/Beruf).

Nicht direkt auf die Genitalien stürzen

Wenn Sie Ihrer Partnerin einheizen wollen, dann langten Sie ihr nicht gleich als Erstes an die Brüste und in den Schritt. Der kluge Liebhaber weiß genau, wie man eine Frau reizt und erregt. Man sollte ihren Körper mit Berührungen liebkosen, und zwar überall, »bevor man sich

an die besten Stücke heranmacht«, so Paris (24, Wissenschaftlerin). Es gilt, mit Sarahs (47, Anwältin) Worten, »sich einige Zeit oberhalb der Gürtellinie aufzuhalten«. Der gesamte weibliche Körper, so sagt man, ist eine einzige erogene Zone – und das schließt auch den Bereich zwischen den Ohren mit ein, sprich das Gehirn. Also seien Sie kreativ, und gehen Sie auf Entdeckungsreise. Stellen Sie die Genitalien dabei *ganz hinten* an, bis Ihre Partnerin es früher oder später gar nicht mehr erwarten kann, dass Sie sie endlich dort berühren.

»Frauen sind nicht wie Rennautos – sie schaffen es nicht von null auf hundert in nur zehn Sekunden«, erklärt Roxanne (45, Autorin). »Also nehmt euch etwas Zeit und heizt uns erst mal kräftig ein. Muss ja nicht Stunden dauern. Stürzt euch aber bloß nicht sofort zwischen unsere Beine, um erst hinterher auch andere Körperregionen (inklusive Gehirn) zu berücksichtigen.«

Im Folgenden noch ein paar ganz konkrete Tipps von unseren Umfrageteilnehmerinnen:

»Ein Mann sollte mit ganz sanften, zärtlichen Berührungen am ganzen Körper beginnen. Wo er seine Hände hinwandern lässt, sollte eine Überraschung für mich sein. Aber er soll mir bloß nicht gleich die Finger ins Höschen stecken.« – Abbey (30, Designerin)

»Er soll mich überall berühren, nicht nur an einer Stelle, und auf keinen Fall denken ›So, jetzt hab ich ihre Brüste geküsst, das wäre erledigt, Zeit für richtigen Sex!« – *Carrie (28, Unternehmerin)*

»Stürzt euch nicht direkt auf die Brustwarzen oder die Klitoris. Wenn man mich eine Zeit lang stimuliert, steigert das bei mir die Erregung, aber wenn man mich direkt an den Liebesknospen anfasst, stört mich das!« – *Inara (46, Autorin)*

Wie bereits erwähnt, kommt Ihnen ein ausgedehntes Vorspiel selbst nur zugute. »Männer sollten eine Frau viel mehr auf die Folter spannen und sie reizen«, meint Summer (27, Werbekauffrau). »Wenn sie mich überall berühren und die offensichtlichen erogenen Zonen so lange wie möglich umgehen würden, dann würde mich allein die Vorfreude darauf immens erregen.«

Scarlet (34, Köchin) formuliert es folgendermaßen: »Je langsamer und ausdauernder ein Mann mich berührt (statt sich direkt auf meinen Schritt zu stürzen), desto erregter werden wir beide, und desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass das Ganze noch weitergeht.«

Zärtlichkeit ist Trumpf

Wie sollten Sie den Körper einer Frau also berühren? Ganz einfach: Seien Sie zärtlich. Leidenschaft ist nichts Schlimmes, aber man sollte auf keinen Fall zu grob werden oder sich gefühllos zeigen. Die Brüste dürfen nicht wie »die Knöpfe an einem Flipperautomaten« traktiert werden (wie es ein Mann einmal bei Jackie, 50, Künstlerin gemacht hat), und man sollte die Brustwarzen auch nicht mit »den Senderknöpfen an einem Radio« verwechseln (eine eher schmerzhaftere Erinnerung für Inara, 46, Autorin). Wenn Sie sich in ihre südlicheren Gefilde begeben, sollte Sie immer Lulas (30, Bibliothekarin) warnende Worte im Hinterkopf behalten: »Die Klitoris ist extrem empfindlich, und wenn ein Mann sich direkt darauf stürzt, dann tut das verdammt noch mal weh! Also fangt bitte langsam und zärtlich an.«

Die meisten Frauen sehnen sich während des Vorspiels nach sanften Berührungen am ganzen Körper – und das erscheint auch logisch, schließlich ist die Haut das größte Organ des Menschen. Deshalb rät Elizabeth (28, Werbeverkaufsmanagerin) Folgendes: »Ein Mann sollte nie damit aufhören, mich zu berühren. Denn die Haut der Frau ist wahnsinnig empfindsam.«

»Mit zärtlichen Berührungen kommt man bei mir am weitesten«, meint Violet (40, Wissenschaftlerin), aber dabei sollte ein Mann nie die Frau selbst aus den Augen verlieren. Denn Frauen haben einen sechsten Sinn, wenn es darum

geht, egoistisches Verhalten zu entlarven. »Ein Mann sollte mich berühren, weil er will, dass ich mich gut fühle«, sagt Ava (keine Angaben zu Alter/Beruf), »und nicht nur, weil er selbst diesen Teil meines Körpers anfassen will.«

Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch, dass zärtliche Berührungen das Vertrauen bei der Partnerin festigen. Dies ist nicht der Fall, wenn sie sich die ganze Zeit gegen frontale Angriffe verteidigen muss. »Eine Frau sollte man nicht nur in Erregung versetzen, man sollte unbedingt auch erst mal ihr Vertrauen gewinnen«, erklärt Keite (31, Bürochefin).

Seien Sie kreativ

Abwechslung ist die Würze des Lebens, sagt ein amerikanisches Sprichwort – und das gilt auch für das Vorspiel. Eine Frau zu erregen funktioniert nicht nach dem Prinzip »Malen nach Zahlen«, wie Erika (50, Autorin/Lehrerin) es ausdrückt. Daher sollte man immer wieder die Routine durchbrechen und Neues ausprobieren. Weichen Sie ruhig einmal ab von den üblichen Tricks, von denen Sie genau wissen, dass sie Ihre Partnerin antörmeln, auch wenn natürlich nichts dagegen spricht, dass Sie dieses Ass »als krönenden Abschluss« aus dem Ärmel schütteln, wie Dawn (29, PR-Angestellte) meint. Scheuen Sie sich aber nie vor Neuem. »Es macht viel mehr Spaß, wenn man nicht immer nur das Gleiche in derselben Reihenfolge macht«, bemerkt Mae (31, Doktorandin). Vanessa (35, Verwaltungsangestellte)

