



### *Buch*

Dieser vergnügliche Ratgeber ist eine Einladung zu lustvollen Abenteuern zu zweit. Lou Paget macht Frauen zu perfekten Liebhaberinnen: Sie schildert, was Männern bei der Liebe besonders gefällt und wie sie ihm ein besonderes Vergnügen bereiten kann. Ohne Prüderie gewährt sie Einblicke in die besten Sextechniken und erklärt viele kleine Tricks mit großer Wirkung. Das Buch weckt die Lust, einmal etwas anderes auszuprobieren und neue, prickelnde Gefühle zu erleben. Es bringt den Leserinnen Dinge bei, von denen *er* garantiert nie genug bekommt.

### *Autorin*

Lou Paget ist Sex-Expertin und -beraterin. Seit 1993 veranstaltet sie Seminare zu den Themen Sexualität und Aids. Artikel über sie und ihre Arbeit sind bereits in großen Zeitschriften wie »Cosmopolitan« und »Playboy« erschienen.

### *Von Lou Paget außerdem im Programm*

- Der perfekte Liebhaber (16343)
- Der perfekte Orgasmus (17367)
- Die perfekte Leidenschaft (16565)

Lou Paget

# Die perfekte Liebhaberin

Sextechniken,  
die *ihn* verrückt machen

Aus dem Amerikanischen  
von Beate Gorman

GOLDMANN

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC®N001967

55. Auflage

Deutsche Erstausgabe September 2000

© 2000 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR.)

© 1999 Lou Paget

Originaltitel: How to Be a Great Lover

Originalverlag: Broadway Books, New York

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagfoto: Getty Images/Barnaby Hall

Redaktion: Dagmar Rosenberger

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Eö · Herstellung: Max Widmaier

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-16263-5

www.goldmann-verlag.de

---

# Inhalt

<b>1. Das KamaLoutra</b> .....	9
Wie es zu meinen Seminaren über Sexualität kam .....	9
<b>2. Über das Schlafzimmer hinaus</b> .....	29
Eine sinnliche Umgebung schaffen .....	29
<i>Schlechtes Timing – gekränkte Gefühle</i> .....	29
<i>Das Feuer der Leidenschaft neu entfachen</i> .....	34
<i>Körperliche Wonnen</i> .....	40
<i>Sich einfach schön fühlen</i> .....	43
<i>Die richtige Atmosphäre</i> .....	45
<i>Die Magie der Beleuchtung</i> .....	46
<b>3. Die Kunst des Küssens</b> .....	51
Ein Kuss ist <i>nie</i> nur ein Kuss .....	51
<i>Die Geschichte des Küssens</i> .....	53
<i>Ein prickelndes Gefühl</i> .....	55
<i>Lippen sind nicht nur zum Küssen da</i> .....	57
<i>Im Einklang</i> .....	59
<i>Zeigen Sie ihm, wie Sie es mögen</i> .....	60
<i>Küssen Sie ihn, dass es ihm den Atem verschlägt</i> .....	61
<i>Der Wirbel</i> .....	63
<i>Die Feinheiten des Küssens</i> .....	66

<b>4. Sicherheit ist wichtig (und sinnlich)</b> .....	69
Die Zerstörung des Mythos .....	69
<i>Die Fakten über sexuell übertragbare Krankheiten.</i> .....	72
<i>Die Krankheiten</i> .....	75
<i>HIV und AIDS – kein Ende in Sicht.</i> .....	82
<i>Kondom-Manie.</i> .....	86
<i>Die italienische Methode</i> .....	90
<b>5. Gleitmittel oder kein Gleitmittel?</b> .....	99
Das ist <i>keine</i> Frage .....	99
<i>Das richtige Gleitmittel für Sie</i> .....	101
<i>Der Spaß beim Auftragen</i> .....	104
<b>6. Legen Sie Hand an ihn</b> .....	109
Die Kunst der manuellen Stimulation. ....	109
<i>Das Vorspiel ist die Hauptsache.</i> .....	109
<i>Techniken mit den Händen.</i> .....	115
<b>7. Bringen Sie ihn um den Verstand</b> .....	151
Anleitungen für lustvollen oralen Sex. ....	151
<i>Das größte Geschenk – oraler Sex</i> .....	151
<i>Die einzelnen Schritte</i> .....	159
<b>8. Bis zum Äußersten gehen</b> .....	175
Nur für Abenteuerlustige in Sachen Sex. ....	175
<i>Falsche Vorstellungen von der »Hintertür«</i> .....	175
<i>Die drei Juwelen</i> .....	178
<i>Massage des männlichen G-Punkts oder Prostatamassage</i> .....	180
<i>Externe G-Punkt-Massage</i> .....	181
<i>Interne G-Punkt-Massage.</i> .....	183
<i>Analingus</i> .....	185

---

<b>9. Endlich zusammen kommen</b> . . . . .	189
Die Magie des Geschlechtsverkehrs . . . . .	189
<i>Der weibliche Orgasmus</i> . . . . .	191
<i>Die Geheimnisse der Sicherheit</i> . . . . .	198
<i>Stellungen</i> . . . . .	199
<i>Übungen für die Scheide:</i>	
<i>Damit es sich schön eng anfühlt</i> . . . . .	215
<b>10. Perlen und andere erotische Spielsachen</b> . . . . .	221
Entdecken Sie den Spaß an Spielzeug . . . . .	221
<i>Was ist erotisches Spielzeug?</i> . . . . .	221
<i>Schätze aus der Spielzeugkiste für Erwachsene</i> . . . . .	226
<i>Pflege und Reinigung des Spielzeugs</i> . . . . .	238
<i>Für ganz Verspielte</i> . . . . .	239
<i>Wo bekomme ich die Spielsachen?</i> . . . . .	240
<b>Ein Wort zum Schluss</b> . . . . .	241
<b>Anhang</b> . . . . .	243
Lob für Lou Pagets tolle Techniken . . . . .	243
Für Bryan Thalheimer . . . . .	245
Danksagung . . . . .	247
Register . . . . .	249



# 1. Kapitel

---

## *Das KamaLoutra*

### **Wie es zu meinen Seminaren über Sexualität kam**

»Die Behauptung: ›Wenn du zu erfahren bist  
oder zu viel weißt, bist du eine Nutte‹,  
hat für mich keine Gültigkeit mehr.

Mir ist klar geworden, dass dies der Wahrheit  
absolut nicht entspricht. Sich seiner Sexualität  
und seines Ichs bewusst zu sein, ist gleichbedeutend  
mit Selbstbestimmung.«

*Seminarteilnehmerin,  
Autorin/Produzentin, 39 Jahre alt*

Im Konferenzraum eines eleganten Privatclubs haben sich zehn bis fünfzehn Frauen im Alter von zwanzig bis Mitte fünfzig um einen Tisch versammelt. Der Tisch ist mit Silberbesteck und Leinenservietten gedeckt und mit frischen Blumen dekoriert. Es ist abends, und das gedämpfte Licht lässt eine erwartungsvolle Stimmung aufkommen.

»Meine Damen, dies ist eine der vielen Entscheidungen, die Sie heute Abend treffen müssen.« Ich stehe am Kopfende des langen, rechteckigen Mahagonitisches.

Einige Frauen tragen Designerkostüme, andere legere Freizeitkleidung, und wieder andere haben sich für den Down-

town-Hip-Look entschieden. Die Frauen starren stumm auf die Mitte des Tisches, wo ich eine Auswahl von »Übungsgegenständen« ausgebreitet habe, die allgemein als »Dildos« bezeichnet werden.

»Ohne zu viel Rücksicht auf politische Korrektheit zu nehmen, wählen Sie bitte die gewünschte Farbe – weiß, schwarz oder kakaobraun – und die bevorzugte Größe – 20, 17, 15 oder das allseits beliebte 12 Zentimeter lange Executive-Modell.«

Ich höre ein paar unterdrückte Lacher und lächle die Neulinge an. »Meine Damen, bitte wählen Sie jetzt einen Übungsgegenstand aus.«

Eine große, schlanke Teilnehmerin Mitte vierzig sagt: »Muss ich das nehmen, was ich als Original zu Hause habe?«

Lautes Gelächter. Die Frauen schauen sich an – sie können die Komik der Situation kaum fassen. Nachdem ich nun schon seit fast sechs Jahren in den USA und Kanada Seminare über Sexualität durchführe, weiß ich, dass dies der Augenblick ist, in dem das Eis gebrochen ist: Die Frauen, die mehr über Sex erfahren und vor allem lernen wollen, wie sie zu einer besseren Liebhaberin werden können, entspannen sich langsam.

*Die perfekte Liebhaberin* ist die Zusammenfassung und Erweiterung dieser Seminare und enthält nicht nur die Dinge, die ich durch meine Forschungsarbeit gelernt habe, sondern auch das, was ich von den vielen Teilnehmerinnen meiner Seminare erfahren habe. In diesem Buch werden Sie immer wieder ihre »Stimme« (und die ihrer Männer) »hören«, während sie – von Frau zu Frau – ihre Geheimnisse verraten. So erklärte eine 55-jährige Hausfrau aus Seattle: »Ich habe festgestellt, dass Neues in Sachen Sex nicht nur etwas für die Generation meiner Kinder ist. Nach dem Tod meines Mannes habe ich neue Bekanntschaften geschlossen, und in meinem Alter MUSS ich einfach etwas über Safer Sex wissen.«

Ich möchte Ihnen deutlich machen, in welchem *Geist* dieses

Buch geschrieben wurde. Es war nie meine Absicht, mich hinzusetzen und in einem Buch zu beschreiben, wie man einem Mann Vergnügen bereitet. Natürlich werden die hier gebotenen Informationen hauptsächlich dem Mann in Ihrem Leben zugute kommen, doch mir geht es um drei Dinge: Sie in Ihrem Frausein zu bestärken, die Intimität Ihrer Liebesbeziehung zu erhöhen, und Ihnen und Ihrem Partner die Möglichkeit zu geben, Sex auf ganz neue Art zu genießen.

Obwohl wir von Natur aus wissen, worum es im Prinzip beim Geschlechtsverkehr geht, macht uns das nicht unbedingt zu großartigen Liebhaberinnen. Das werden wir erst. Ich war jedoch schon immer der Meinung, dass man alles, was man auch tut, gut machen sollte. Finden Sie nicht auch, dass man Dinge, die man gut macht, viel mehr genießt? Beim Sex ist das nicht anders. Er sollte keine mechanische Handlung sein, sondern eine Erfahrung, die man von Anfang bis Ende genießt. Damit Ihnen das gelingt, müssen Sie wissen, was Sie tun.

Außerdem bin ich der Ansicht, dass jede Frau das Recht auf sexuelles Wissen hat. Sie werden feststellen, dass die Erkenntnis darüber, was man mit dem männlichen Körper anfangen kann, nicht nur Vergnügen, sondern auch Macht verleihen kann. Im Gegensatz zu dem, was man uns in der Vergangenheit weismachen wollte, hat es nichts Undamenhaftes an sich, Herrin des Schlafzimmers zu sein. Sexuelles Können ist genauso Teil des Frauseins wie die Mutterschaft, und zu lernen, wie man zur perfekten Liebhaberin wird, lässt uns in allen Bereichen des Frauseins erfolgreicher sein.

Aus diesen Gründen und weil ich von den Teilnehmerinnen meiner Seminare darum gebeten wurde, habe ich beschlossen, ein Buch zu schreiben, das Frauen die Kunst des Sex lehrt, und ich hoffe, dass ich Ihnen anregende Ideen vermitteln kann, um Ihrem Partner Vergnügen zu bereiten, das seine wildesten Erwartungen übertrifft.

Wahrscheinlich haben alle die ersten Dinge in Sachen Sex in der Gesellschaft von Freundinnen gelernt, in deren Kreis wir sicherlich auch darüber *gelacht* haben. Die meisten erinnern sich bestimmt noch lebhaft daran, wie peinlich es war, als unsere Mütter sich abmühten, uns die Tatsachen des Lebens zu vermitteln, oder wie wir versucht haben, uns im Aufklärungsunterricht möglichst unauffällig zu verhalten, damit uns die Lehrerin nicht auffordern würde, vor der ganzen Klasse einen Vortrag zu halten. Gleichzeitig erinnern wir uns an wunderbare Wochenenden, an denen wir im Schlafanzug in einem Kreis von fünf oder sechs Freundinnen gespannt zuhörten, wenn die Mädchen mit älteren Schwestern von erstaunlichen Dingen berichteten, die sie durchs Schlüsselloch beobachtet hatten. Diese Geschichten waren wie das Evangelium für uns und glaubhafter als die Worte von Müttern oder Lehrern. Wir haben gekichert und schockiert getan, aber insgeheim konnten wir es kaum abwarten, Sex selbst zu erleben. Damals schien uns Sex wie ein fantastisches, aufregendes Abenteuer.

Als wir Jahre später endlich bereit waren, unser aufregendes Abenteuer auszuleben, wussten wir kaum mehr als die Dinge, die uns von den längst verloren gegangenen Geschichten jener älteren Schwestern noch im Gedächtnis geblieben waren. Wahrscheinlich war uns der Gedanke, Sex zu *erleben*, nicht mehr ganz so fremd, aber wir wussten im Grunde immer noch nicht, was wir tun sollten.

Erschwert wurde das Ganze noch durch das Gefühl, dass wir auch nirgendwo erfahren konnten, *wie* man es macht, einmal ganz davon abgesehen, wie man es *gut* macht. Weder Mütter noch Lehrer hatten bei ihren Versuchen zur Sexualerziehung irgendwelche Anweisungen gegeben. Unseren Müttern können wir im Grunde keine Schuld geben: Wenn sie tatsächlich etwas über die Techniken wussten, war es ihnen *viel* zu peinlich, ihr Wissen an die Tochter weiterzugeben. Und

ein Lehrer, der im Unterricht sexuelle Techniken angesprochen hätte, wäre seinen Job sicher bald los gewesen.

War es für uns schon als junge Frauen schwierig, über Sex zu reden, so wurde es mit zunehmendem Alter noch schwieriger. Als junge Frau nicht zu wissen, was man im sexuellen Bereich tun kann, ist unangenehm und bisweilen peinlich, aber es ist nicht mit der Unzulänglichkeit zu vergleichen, die man empfindet, wenn man in einem Alter, in dem man es eigentlich *wissen* sollte, Fragen zu diesem Thema stellen muss.

Genau wie mir war es vielen anderen Frauen immer peinlich, mehr über Sex wissen oder die eigenen Fertigkeiten auf diesem Gebiet verbessern zu wollen, ja, manche schämen sich deshalb sogar. Denn welche Dame möchte schon gut im Bett sein? Oder anders ausgedrückt: wie kann sie *zugeben*, dass sie gut im Bett sein möchte, und dabei gleichzeitig eine Dame bleiben? Für mich ist dieses Dilemma auf meine Erziehung zurückzuführen: Über Sex spricht man nicht, man stellt keine Fragen, und sexuelle Aktivitäten sind völlig tabu. Wie konnte ich unter diesen Voraussetzungen also etwas über Sex lernen? Männer konnten sich durch Erfahrung zum perfekten Liebhaber entwickeln. Tatsächlich wurde dies von ihnen sogar erwartet. Wenn *Frauen* jedoch über die entsprechenden Erfahrungen verfügten, spiegelte sich dieses gleich in einem schlechten Ruf wider. Dabei handelt es sich um eine Doppelfalle: Einerseits gibt es die Moralvorstellung, dass man darüber keine Fragen stellen sollte, weil »es« schlecht ist, während andererseits gelehrt wird, dass Sex eine Form der Manipulation ist, mit der man seinen Mann kontrollieren kann.

Keine der beiden Möglichkeiten hat für mich je Sinn ergeben. Ich wünschte mir den goldenen Mittelweg: praktische, wirklichkeitsnahe Informationen, die es mir ermöglichen würden, mich mit meiner Sexualität wohl zu fühlen. Ich glaubte, dass Sex Ausdruck und Feier meiner Gefühle sein sollte; und

alles, was *ich* mir wünschte, war brillanter Sex mit dem einen Mann meiner Wahl. Das schien mir eigentlich keine zu große Erwartung zu sein.

Wohin wenden wir uns Frauen *im Allgemeinen*, um sexuelles Können zu entwickeln? Eine Steuerberaterin aus Chicago meinte: »Bei den meisten von uns ist unser sexuelles Können nur so gut wie das unseres besten Liebhabers – und den haben wir wahrscheinlich seit der Schulzeit nicht mehr gesehen.«

Oft sind Männer bereits sexuell aktiv, während junge Mädchen noch abwarten, und wir verlassen uns darauf, dass sie uns zeigen, wo's lang geht. Leider ist Sexunterricht aber meistens das Letzte, an das sie denken. Sie gehen stattdessen schnurstracks auf den Orgasmus zu. Und wenn der schon nicht zu erreichen ist, möchten sie ihm zumindest möglichst nahe kommen. Junge Männer wollen sehen, wie weit sie bei Frauen gehen dürfen. Sie wissen möglicherweise, wie es geht, aber nicht unbedingt, wie man es *gut* macht. Ideal ist daher eine feste Beziehung, in der wir uns (endlich) wohl genug fühlen, um Fragen zu stellen und zu experimentieren, und dabei am meisten lernen.

Ein anderer Weg zu sexuellem Wissen besteht darin, Sex an möglichst vielen verschiedenen Männerkörpern zu üben und dabei durch Ausprobieren ein gewisses Selbstbewusstsein in Sachen Sex zu erlangen. Ich glaube jedoch, dass dies bei unserem heutigen Wissensstand über sexuell übertragbare Krankheiten keine kluge Entscheidung ist. Das Risiko, an AIDS zu erkranken oder sich dabei andere Krankheiten zuzuziehen, ist einfach zu groß. Wahrscheinlich wollen die meisten Frauen auch gar nicht mit vielen verschiedenen Männern intim werden, und für Frauen, die in einer festen Beziehung leben, ist dies sowieso keine Alternative.

Als ich beschloss, mehr über Sex zu erfahren, begab ich mich auf die Suche nach einer Quelle, die mir helfen würde, die

entsprechenden Fähigkeiten zu erlernen, genau wie ich es in anderen Bereichen meines Lebens getan hatte. Wie ich bereits erwähnt habe, glaube ich fest daran, dass man *all die Dinge*, die man regelmäßig tut, auch gut machen sollte. Und von all den Dingen, die eine Frau besonders gut machen will, schien mir die intime Liebe zu einem Mann eine natürliche Priorität. Damals stand ich kurz vor meiner ersten richtigen Liebesbeziehung mit einem Mann, mit dem ich für immer zusammen sein würde, wie ich hoffte (daraus ist zwar nichts geworden, aber das ist eine ganz andere Geschichte). Mit natürlicher Neugier ausgestattet, begab ich mich also fest entschlossen auf die Suche nach zuverlässigen Informationen über Sex, die mir sinnvoll erscheinen und meine Wertvorstellungen nicht verletzen würden. Als Erstes wählte ich zu diesem Zweck Bücher aus, und wegen seines erotischen Rufs war das erste das *Kamasutra*.

Das *Kamasutra* gilt als eine der ältesten und maßgeblichen schriftlichen Quellen zu sexuellen Techniken und Liebeslust und wurde ursprünglich im vierten Jahrhundert nach Christus verfasst. Es wurde von einem Brahmanen und Religionsgelehrten namens Vatsyayana zusammengestellt, der sein Material in Lehrbüchern sammelte, die auf das vierte Jahrhundert vor Christus zurückgehen. Seitdem wurde das Werk mehrmals aktualisiert und ergänzt und in viele Sprachen übersetzt. Das *Kamasutra* war mir seit Jahren ein Begriff, und es erweckte in meiner Vorstellung immer eine Vision sinnlicher Erotik. Als ich das Buch schließlich aufschlug und zu lesen begann, war ich aus zwei Gründen überrascht. Der erste Aspekt dieses faszinierenden und umfangreichen Werks, der mich schockierte, war die freizügige Einstellung zur Sexualität im alten Indien. Die Darstellung des Liebesakts zwischen Männern und Frauen in diesem Buch warf bei mir die Frage auf, warum und wie Sex in der modernen Geschichte je zu dem Tabuthema werden

konnte, das es oft ist. Außerdem befasst sich das *Kamasutra* offen und unerschrocken mit Themen wie Liebesaffären, Ehe, Ehebruch, Bigamie, Gruppensex, Prostitution, Sadomasochismus, männlicher und weiblicher Homosexualität und Transvestismus.

Der zweite Aspekt, der mir beim Lesen auffiel, war die Tatsache, wie nutzlos diese Anleitungen für die Frau von heute sind. Damit will ich nicht sagen, dass das Buch nicht faszinierend wäre, denn das ist es auf jeden Fall. Es ist zudem sehr unterhaltsam, und es bietet eine wunderbar detaillierte Darstellung der alten indischen Kultur. Doch statt seinem Ruf als Handbuch für sexuelle Techniken für beide Geschlechter gerecht zu werden, ist es eher ein Handbuch zur Sexualerziehung für pubertäre Jungen und junge Männer im Indien des vierzehnten Jahrhunderts. Das *Kamasutra* beschreibt die drei damals aktuellen Ziele im Leben eines Mannes (Tugend, Reichtum, Liebe) und wie sie durch die Kunst der Erotik erreicht werden können. So beschreibt das Buch beispielsweise das Verhalten eines wohlgezogenen Bürgers (er muss regelmäßig baden und in seinem Zimmer ein *separates* Bett für Prostituierte haben), und es erklärt die feine Kunst, ein Mädchen zu verführen (einschließlich Anweisungen dazu, wie man seinen Rücken und seinen Kopf kratzt, zärtlich beißt und anpustet). Das Buch bietet sogar Ratschläge und die richtige Etikette für besonders delikate Situationen wie beispielsweise den Umgang mit mehr als einer Ehefrau und die Verführung der Ehefrauen *anderer* Männer.

Die im *Kamasutra* dargestellte indische Kultur legte großen Wert auf sexuellen Ausdruck und Erfüllung. Erotisches Vergnügen galt als göttlich, und der Wunsch, Genuss zu schenken, war genauso wichtig, wie Vergnügen zu empfangen. Dennoch hat das Buch eine eindeutige männliche Perspektive. Obwohl den Techniken, mit denen einer Frau Lust bereitet werden

kann, viel Aufmerksamkeit geschenkt wird, ist offensichtlich, dass die hier weitergegebenen Informationen eher auf Beobachtung als auf Gesprächen zwischen den Partnern beruhen. Es ist unwahrscheinlich, dass die Frauen damals tatsächlich gefragt wurden, was sie nun in diesen göttlichen Zustand versetzt. Ich möchte Ihnen ein Beispiel geben. Teil zwei des *Kamasutra* widmet sich »amourösen Avancen«. Dies ist ein Ausschnitt aus dem Kapitel über Umarmungen:

*»Auf seiner Seite liegend, lässt er sein bestes Glied auf ihr wie auf einer Zuchtstute ruhen, oder er liegt auf ihr, wobei der Teil seines Körpers unterhalb des Nabels auf der Scham des Mädchens ruht, und er presst sein Instrument an seinen Körper, ohne in es einzudringen. In diesem Augenblick öffnet sich das Geschlecht des Mädchens, übererregt, speziell wenn es ein großes Organ hat. Die Lenden fest gegen die Scham des Mädchens stoßend, packt er es bei den Haaren und hockt über ihm, um es zu kratzen, zu beißen und zu schlagen.«*

Hört sich das für Sie sehr vergnüglich und lustvoll an? Selbst wenn man hin und wieder nichts gegen ein wenig Grobheit beim Liebesspiel einzuwenden hat oder sich gerne mal den Po versohlen lässt, würde es mir nicht gerade gefallen, wie eine Zuchtstute fest gehalten und gekratzt, gebissen und geschlagen zu werden. Dennoch glaube ich, dass man den Frauen damals in Indien im Gegensatz zu heute mit mehr Respekt begegnete, obwohl sie wahrscheinlich missverstanden wurden. Trotz dieser Behandlung wurden Frauen in Vatsyayanans ursprünglicher Version des *Kamasutra* hoch geschätzt. Das Buch weist eindeutig darauf hin, dass es aus der Sichtweise des Mannes als Ehre galt, von einer Frau begehrt zu werden, und die Verführung einer Frau galt als Form der Kunst. Doch die Kunst ist

und war schon immer ein subjektives Phänomen, wie wir alle wissen, und die Perspektive des Mannes ist für die Frau nicht unbedingt gleichbedeutend mit Vergnügen.

Ich wollte Ihnen mit diesem Auszug aus dem *Kamasutra* zeigen, wie leicht es ist, im Bereich Sexualtechnik irrelevante Informationen zu erhalten. Ich lernte zwar viel über die indische Kultur im vierzehnten Jahrhundert und erhielt einige sehr interessante Tipps zu sexuellen Positionen, aber insgesamt entsprach das Buch nicht meinen Erwartungen und enthielt nicht die Informationen, die ich brauchte. Und so setzte ich meine Suche nach praktischem sexuellen Wissen fort.

*Geheimtipp aus Lous Archiv*

Wie Frauen bestimmte männliche Merkmale messen können: 1) der Abstand von seiner Zeigefingerspitze zum unteren Ende seiner Handfläche entspricht der Länge seines erigierten Penis, 2) je länger oder breiter der Mond seines Daumnagels ist, desto länger oder breiter ist sein Penis. Eine Seminarteilnehmerin meinte dazu: »Jetzt wird die Fahrt im Bus viel interessanter!«

Bald stieß ich auf andere Bücher, in denen ich einigermaßen nützliche Informationen fand. Ich wollte wissen, was Männer am aufregendsten fanden, und warum und – was vielleicht noch wichtiger war – welche Techniken als erfolgreich galten. Außerdem suchte ich nach leicht verständlichen Erklärungen, die mir genau zeigten, wie bestimmte Liebesakte durchgeführt wurden. Was machten Liebende mit ihren Daumen? Mit der Zunge? Was taten sie überhaupt? In Buchhandlungen und Büchereien fand ich zumeist nur dicke Bände zur Sexualgeschichte mit Bildern oder Zeichnungen von Männern und Frauen in Positionen, die unnatürlich, unbequem und mir völlig ungeeignet schienen. Obwohl ich den Anweisungen hätte

folgen können, war ich mir sicher, dass einer oder beide Partner bald einen Krampf haben statt sexuelle Lust empfinden würden.

Aus Gründen der Fairness muss ich jedoch sagen, dass es ein paar helle Lichter am Horizont gab. Bücher wie *The Sensuous Woman* von »J«, *The Happy Hooker* von Xaviera Hollander und Alex Comforts *The Joy of Sex* präsentierten Informationen auf eine Art, die mir gefiel – so, als sei sexuelle Interaktion und der Wunsch, dabei gut zu sein, für alle Menschen etwas ganz Natürliches. In diesen Büchern schienen die abgebildeten Körper zu normalen Menschen zu gehören, und die sexuellen Szenarien waren ebenfalls realistischer und fanden nicht in irgendeinem Land der Fantasie statt. Außerdem lernte ich etwas dabei: Bevor ich *The Sensuous Woman* las, hatte ich noch nie etwas von oralem Sex gehört!

Obwohl ich alle drei Bücher gerne las, hatte ich dabei irgendwie das Gefühl, bei abgeschaltetem Ton fernzusehen: Die Bilder waren hilfreich, aber die Bücher enthielten nicht genug spezifische Details, wie ich diese Resultate in meinem eigenen Schlafzimmer erreichen konnte.

Als Nächstes suchte ich praktischen Rat im Kino. Hollywood leistete mit einigen Szenen in Filmen für Erwachsene zwar gute Arbeit, wenn es um Ideen ging, wie man eine sinnliche Atmosphäre schafft, doch bei den eigentlichen Sexszenen zeigen die Regisseure nur leuchtende Augen, gefolgt von zwei Menschen, die nach vollbrachtem Akt strahlen, ohne irgendeinen Hinweis, wie dieses Strahlen auf ihr Gesicht gezaubert wurde. Wenn der Film zu Ende war, frustrierte mich schon allein der Gedanke, dass die Schauspieler über mehr Informationen verfügten als ich. Die Tatsache, dass diese Männer und Frauen nur schauspielerten, trug wenig dazu bei, meinen Durst nach ihrem Wissen zu stillen, egal, ob es nun real oder imaginär war.

Auf meiner Suche nach sexuellem Wissen wandte ich mich nun der Pornografie zu. Es ist ein Milliardengeschäft, und die Mehrzahl der Verbraucher sind Männer. Daher sind Pornofilme ein geeigneter Forschungsgegenstand, um zu erfahren, was Männer sexuell erregt. Und ich muss sagen, dass man in Pornofilmen tatsächlich etwas zu *sehen* bekommt. Anders als in normalen Kinofilmen garantiert ein Pornofilm, dass alle Aktivitäten *auf* der Bettdecke stattfinden und nicht darunter. Doch nachdem ich mir einige Filme angesehen hatte, bekam ich das Gefühl, dass sie alle irgendwie gleich waren, was mich langweilte und gleichzeitig enttäuschte.

Die Art und Weise, wie Frauen in den meisten Filmen dargestellt wurden, stieß mich ab. Nicht das, was sie *taten*, störte mich, denn im Grunde erwartete ich, sexuelle Akte in den verschiedensten Stellungen zu sehen und eine Sprache zu hören, die nicht meinem Alltagswortschatz entsprach. Meiner Meinung nach können sich zwei Erwachsene durchaus wildem Sex hingeben, wenn beide damit einverstanden sind. Ich war vielmehr enttäuscht über das Fehlen eines romantischen, liebevollen, einfühlsamen und respektvollen Verhaltens zwischen den Männern und Frauen in diesen Filmen.

Bei Sex in Pornofilmen geht es nur um die körperliche Leistung, während eine Verbindung der Seelen keine Rolle spielt. Die Männer und Frauen verfügen kaum über eine eigene Persönlichkeit. Bei meiner Suche nach sexueller Kunstfertigkeit und Anziehungskraft hatte ich eine völlig offene Einstellung, aber gleichzeitig weigerte ich mich, zu einer reinen Technikerin zu werden. Außerdem wollte ich meinen Körper oder meinen Partner nicht mit anderen Menschen teilen, da dabei jegliche sexuelle Intimität auf der Strecke bleiben würde.

Für mich gibt es bei der Nutzung von Pornofilmen als Lehrmaterial mindestens zwei Probleme: Die Tatsache, dass Frauen zum Objekt werden, zerstört jedes Gefühl von Intimität, nach

dem die meisten Menschen in sexuellen Begegnungen suchen; und zweitens stellen Pornofilme nur die männliche Sichtweise dar und zeigen, was Männer visuell erregt. Leider haben die Filmemacher vergessen, fünfzig Prozent der Beteiligten zu befragen – uns Frauen nämlich.

Wenn ich Männer gefragt habe, was Pornofilme ihnen bringen, antworteten sie, dass sie durch sie erregt werden oder dass sie nach Ideen für Positionen suchen. Ein Werbeproduzent erklärte, dass er beim Anschauen von Pornofilmen Vergleiche mit der eigenen Leistung anstelle. Doch für uns Frauen sind Pornofilme als Richtschnur für unsere Vorlieben bestenfalls zu ungenau und schlimmstenfalls absurd.

Bei meiner Suche nach einer nützlichen und angemessenen Informationsquelle in Sachen Sex war ich also immer noch nicht viel weiter gekommen. Ich wollte wirklich gut im Bett sein, aber dabei meine persönlichen Wertvorstellungen nicht aufs Spiel setzen. Ich hatte keine Informationen gefunden, die einer ganz normalen Frau dienen konnten, die lernen wollte, wie sie ihre Liebe zu einem Mann auf körperliche Art ausdrücken kann.

Ich muss gestehen, dass die Beziehung zu dem Mann, den ich für immer zu lieben gehofft hatte, inzwischen in die Brüche gegangen war, aber ich war optimistisch und glaubte daran, dass ich *irgendwann* in meinem Leben eine neue Liebe finden würde. Und ich wollte darauf vorbereitet sein. Als ich schließlich nicht mehr weiter wusste, beschloss ich, eine persönliche Informationsquelle zu nutzen, und hier kommt mein Freund Bryan ins Spiel. Mit ihm konnte ich über alles reden, und da er schwul war, war dies für uns beide mit keinerlei Gefahr verbunden. Er würde mich nicht mit lüsternen Blicken ausziehen und mir das Wesentliche persönlich beibringen wollen. Er verstand mein Problem und wollte mir die notwendigen Ratschläge geben.

Bei mehreren Tassen Kaffee, die wir bei ihm zu Hause tranken, fragte Bryan mich, was ich wissen wollte und warum ich nicht meinen Freund gefragt hatte, was *er* sich im Bett wünschte. Ich erwiderte: »Bryan, wie kann man nach einer Sache fragen, wenn man nicht einmal weiß, was man darüber wissen muss?« Ich erklärte, dass ich mit meinem Wissen in Sachen Geschlechtsverkehr ganz zufrieden war, aber mehr Informationen über die *anderen* Dinge brauchte, die Männer sich wünschten. Ich wusste, dass ich mit mehr Wissen über orale und manuelle Techniken meine Liebe kreativer würde ausdrücken können.

Bryan lachte nicht und machte sich nicht über mich lustig. Er sagte nur: »Dann solltest du eins wissen: Für mich ist der Schlüssel für tollen Sex das Vorspiel.« Er erklärte, dass der eigentliche Geschlechtsverkehr beim Liebesspiel nur die Spitze des Eisbergs ist, während das Vorspiel die Grundlage für wunderbaren Sex bildet. Dadurch unterscheiden sich große Liebhaber von den mittelmäßigen. Was er sagte, schien mir logisch. Ich wusste, dass das Vorspiel die Basis für aufregenden Sex für *Frauen* ist; warum sollte das also nicht auch auf Männer zutreffen?

Während wir also unseren Kaffee tranken, nahm Bryan seinen Löffel zur Hand und forderte mich auf, dasselbe zu tun. Er tat so, als sei der Löffel ein Penis und zeigte mir, was Männer mögen. Er erklärte, welche Bereiche des Penis besonders empfindlich sind und nur leicht berührt werden wollen, und zeigte mir jene Regionen, bei denen mehr Druck ausgeübt werden sollte, um die beste Wirkung zu erzielen. Außerdem zeigte er mir einige kreative Dinge, die ich mit Händen, Zunge und Rachen tun konnte, um die verschiedensten Empfindungen an den richtigen Stellen hervorzurufen. Bryans Erklärungen waren klar und verständlich. Das Tolle daran war, dass ich bald herausfand, wie sie sich vom Löffel auf den Penis übertragen ließen.

Diese erste richtige Unterrichtsstunde in Sachen Sex fand 1985 statt, und bis auf den heutigen Tag war das der beste Kaffeeklatsch, den ich *je* erlebt habe. Bryan zeigte mir eine bestimmte Bewegung, von der ich ehrlich behaupten kann, dass sie im wirklichen Leben *nie* versagt hat. Und alle Frauen, die an meinen Seminaren teilgenommen und sie an *ihren* Männern ausprobiert haben, sagen genau dasselbe. Ich nenne sie »Ode an Bryan« zur Erinnerung an meinen lieben Freund Bryan, der in der Zwischenzeit verstorben ist. (In Kapitel sechs finden Sie genaue Informationen, wie die »Ode an Bryan« durchgeführt wird.)

Damals konnte ich nicht vorhersehen, welche Auswirkungen mein Gespräch mit Bryan auf mein Leben haben würde. Auf keinen Fall stellte ich mir vor, dass sich daraus für mich eine berufliche Karriere ergeben würde. Doch mein Umgang mit Männern änderte sich dadurch gründlich, und ich erhielt endlich das Selbstbewusstsein, das ich zur Erforschung meiner eigenen Sexualität brauchte. Lange behielt ich diese Informationen für mich, denn ich war mir einfach nicht bewusst, wie viele andere Frauen mit denselben Frustrationen zu kämpfen hatten, was das Gewusst-Wie beim Sex betraf.

Als ich an einem Abend im Jahr 1993 zwei Freundinnen zu Besuch hatte, kamen wir auf Sex, unser Liebesleben und Männer im Allgemeinen zu sprechen. Eine Freundin erwähnte dabei, dass das sexuelle Erlebnis mit ihrem Verlobten nicht das war, was sie sich eigentlich davon versprochen hatte. Das Problem lag dabei ihrer Meinung nach bei *ihm*. Da saß sie nun, war auf dem besten Weg zu heiraten und setzte wenig Vertrauen in ihre sexuellen Fähigkeiten, die über den direkten Geschlechtsverkehr hinaus gingen. Sie hatte Hemmungen, Dinge auszuprobieren, die sie möglicherweise nicht richtig machen würde. Meine andere Freundin tröstete sie und erklärte etwas verlegen, dass sie auch nicht so recht Bescheid wusste. Beide gaben zu, dass ihnen ihr mangelndes Wissen peinlich war und sie im

Bett hemmte. Doch was konnten sie tun? Frauen, die auf ihren Ruf bedacht waren und Selbstachtung hatten, konnten sich nirgendwo hinwenden, um sexuelle Techniken zu erlernen.

*Doch, es gibt eine Möglichkeit*, erklärte ich und fragte mich, ob Bryan in diesem Augenblick vom Himmel auf mich herab blickte, *und sie ist direkt hier*. Ich holte drei Löffel und begann mit meinen Erklärungen. Ich zeigte ihnen alles, was Bryan mir gezeigt hatte, und fügte einige Dinge hinzu, auf die ich selbst gekommen war. Wir hatten bis in die frühen Morgenstunden unseren Spaß, tauschten Ideen und sexuelle Anekdoten über all die falschen Informationen aus, die wir in der Vergangenheit bekommen hatten. Doch all das bereitete mich keinesfalls auf das vor, was folgen sollte. Innerhalb einer Woche erhielt ich Anrufe von beiden Freundinnen, die erzählten, dass die Dinge, die ich ihnen an jenem Abend gezeigt hatte, auf Anhieb zu unglaublichen Verbesserungen in ihrem Sexleben geführt hatten! Sie gaben mir den Spitznamen Kama*LO*utra und meinten, ich sollte mir doch überlegen, ob ich nicht auch andere Frauen in Sachen Sex unterrichten wolle.

Ich wollte alles über guten Sex lernen und guten Sex erleben, aber da HIV und AIDS leider gefährliche Realität sind, wollte ich auch wissen, wie es um Safer Sex bestellt war. Bald leitete ich Diskussionsgruppen im Freundeskreis, und in den letzten Jahren entstand die Idee, ein Buch über Safer Sex zu schreiben. In den Diskussionsgruppen fragte ich Frauen, welche Fragen sie zum Thema Sex hatten. Ihre Antworten waren eine wirkliche Überraschung für mich: Ich hatte mit meiner Neugier und meinem mangelnden Wissen in Sachen Sex nicht allein dagedanden. Auch sie machten sich Gedanken über die Sicherheit in sexuellen Dingen und interessierten sich wie ich dafür, sexuelle Kunstfertigkeit zu erlangen. Sie waren der Meinung, dass die Fähigkeit, eine großartige Liebhaberin zu sein, einfach Teil des Frauseins ist.

So begann es also, mit den Sexseminaren: Freundinnen erzählten anderen Freundinnen von den Dingen, die sie bei mir gelernt hatten, und bald hielt ich solche Abende mehrmals wöchentlich nach der Arbeit ab. Es dauerte nicht lange, und das Telefon stand nicht mehr still. Ich erhielt so viele Anfragen, dass ich meinen Job aufgab und die Seminare zu meinem Hauptberuf machte. Ich muss zugeben, dass ich mich anfänglich mit meinem neuen Image nicht besonders wohl fühlte. Ich musste mich erst langsam daran gewöhnen, dass ich plötzlich eine Expertin in Sachen Sex war. Diese Seminare sind nicht mehr nur ausschließlich für Frauen gedacht, sondern auch auf Männer und Paare und besondere Ereignisse, wie Hochzeiten, Jungesellenpartys oder Geburtstage ausgerichtet.

Jedes Seminar ist ein Ideenaustausch, und wie ein Schneeball, der einen Berg hinabrollt und dabei immer dicker wird, wächst die Informationsgrundlage für diese Seminare mit jeder guten Idee, die ich höre. Bisher habe ich noch kein Seminar erlebt, bei dem ich nicht etwas Neues gelernt hätte, und ich denke, das wird sich auch nicht ändern. Obwohl ich diese Seminare *leite*, stammen die Informationen, die ich weitergebe, aus unzähligen Quellen. Ich kann immer wieder nur betonen, dass die Seminare dem Austausch dienen, und wenn Sie weiterlesen, werden Sie verfolgen können, wie die Teilnehmerinnen ihre Ideen austauschen, Wissen aufbauen und Selbstbewusstsein entwickeln, um gute – und fachkundige – Liebhaberinnen zu werden. Ich wette, dass einige ihrer Antworten Sie wahrscheinlich überraschen werden.

Herz und Voraussetzung dieser sehr vertraulichen Seminare (niemand zieht sich dort aus) war das Schaffen eines sicheren, verschwiegenen Ortes. Und wenn Frauen mit anderen Teilnehmerinnen über ihre Erfahrungen redeten, wurden Dinge, die sie bereits wussten, bestätigt und weiterentwickelt.

Wahrscheinlich werden Sie einige Techniken als eigene oder

sehr ähnliche Techniken wieder erkennen. Ausgezeichnet! Wenn Sie feststellen, dass sie mit einigen Techniken bereits vertraut sind, ist das wunderbar. Gehen Sie einfach zur nächsten über oder vergleichen Sie sie genauer mit der Ihren.

Obwohl ich diese Seminare seit über fünf Jahren leite, höre ich jedes Mal etwas völlig Neues. Wie das möglich ist? Indem ich neuen Ideen gegenüber immer offen und stets bereit bin zu lernen. Die Frauen, die diese Seminare besuchen, denken genauso. Eine aus Russland eingewanderte Frau meinte: »Dies ist mein viertes Seminar, und es ist unglaublich, wie viel ich immer noch lerne. Ich bin wieder zu einem Auffrischkurs gekommen.« Zu Beginn der Seminare denken die Teilnehmerinnen, dass ich diejenige bin, die alles weiß, aber am Ende gehen sie mit dem Gefühl nach Hause, dass im Grunde sie die Fachfrauen sind.

Grundlage für *Die perfekte LiebhaberIn* sind Tausende von Gesprächen, die ich geführt habe, sowie wissenschaftliche Untersuchungen, mit denen ich mich in den letzten fünfzehn Jahren befasst habe. Es ist eine Zusammenfassung der Dinge, die ich in den Seminaren von den Teilnehmerinnen gelernt habe. Die Frauen kommen, um zu erzählen, zuzuhören und zu lernen, und in diesem Sinn wurde auch dieses Buch geschrieben. Die Seminare werden immer größer, und die Teilnehmerinnen haben von anderen Frauen davon erfahren (bisher habe ich noch nicht direkt dafür geworben).

*Geheimtipp aus Lous Archiv*

Wenn Männer älter werden, brauchen sie mehr Stimulation und Vorspiel. Sie werden in dieser Hinsicht den Frauen ähnlicher.