

Leseprobe aus: **Super Sex beginnt mit 50** von Tracey Cox.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

---

**PRANAHAUS**<sup>®</sup>  
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Super Sex beginnt mit 50](#)



Für die deutsche Ausgabe:  
**Programmleitung** Monika Schlitzer  
**Redaktionsleitung** Anne Heinel  
**Projektbetreuung** Doreen Wlöff  
**Herstellungsleitung** Dorothee Whittaker  
**Herstellungskoordination** Ksenia Lebedeva  
**Herstellung, Design & Satz** Christine Rühmer  
**Übersetzung** Regine Brams  
**Lektorat** Elke Sagenschneider Texte und Projekte, München  
 Titel der englischen Originalausgabe: Great Sex starts at 50. How to age-proof your libido.  
 Der Originaltitel erschien 2020 in Großbritannien bei Murdoch Books, ein Imprint von Allen & Unwin, London.  
**Text** © Tracey Cox 2020  
**Covergestaltung** Sibylle Schug, unter Verwendung eines Bilds von 123RF.com; Daria Minaeva

© der deutschsprachigen Ausgabe by  
 Dorling Kindersley Verlag GmbH, München, 2021  
 Ein Unternehmen der Penguin Random House Group  
 Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten  
 Jegliche – auch auszugsweise – Vervielfältigung, Wiedergabe, Vervielfältigung oder Speicherung, ob elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie oder Aufzeichnung, bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch den Verlag.  
 ISBN 978-3-8310-4164-0

**www.dk-verlag.de**  
 Hinweis  
 Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch sind von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwoogen 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.

**HAFTUNGS-AUSSCHLUSS**

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch sind von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwoogen 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. Wer gesundheitliche Beschwerden hat oder an einer Erkrankung leidet, sollte unbedingt Rücksprache mit seinem Arzt halten. Die in diesem Buch enthaltenen Informationen können eine qualifizierte Untersuchung und Diagnose nicht ersetzen. Die Verantwortung liegt allein beim Leser. Grundsätzlich ist bei ernsthaften oder anhaltenden Beschwerden von einer Selbstdiagnose und Selbstbehandlung abzuraten. Auch wenn Beschwerden länger anhalten, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Dasselbe gilt für Personen, die verschreibungspflichtige Medikamente einnehmen.

**HINWEIS**

Dieses Buch ist für Frauen jeglicher sexueller Orientierung gedacht, gleich ob sie hetero, bi oder lesbisch sind. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit ist hier von „Ihr Partner“ und „er“ die Rede. Partnerinnen sind jedoch ausdrücklich mitgemeint.

SUPER SEX BEGINNT MIT 50

MACHEN SIE SICH AUF ETWAS GEFASST!

Hätte man vor 20 Jahren jemanden aufgefordert, eine Frau mittleren Alters zu beschreiben, wäre wohl das Bild einer stämmigen Person mit Dauerwellen und festem Schuhwerk herausgekommen, die gerade im Garten herumwerkelt. Google Sie mal Jennifer Lopez, die gerade knapp über 50 ist – dann sehen Sie, dass sich etwas verändert hat. Und wie! 50 plus heute hat mit 50 plus damals nichts mehr zu tun.

Wir haben starke weibliche Vorbilder, die andere Generationen nie hatten: alterslose Schönheiten wie Helen Mirren, die quirliche Dawn French, Madonna, die noch immer Netzstrümpfe trägt, Christine Lagarde, Anne Will, Annie Leibovitz, Annie Lennox, Isabelle Huppert, Birgit Schrowange und Michelle Obama. Keine dieser Frauen macht den Eindruck, man müsse geschlechtslos, unsichtbar und öde werden, nur weil man ein halbes Jahrhundert auf der Welt ist.

Auch in Sachen Sex sind wir anders als unsere Mütter. Wir diskutieren über Testosteronsubstitution und wissen, dass Hormonersatztherapie unsere Geschlechtsorgane einsatzfähig und unsere Stimmung im Gleichgewicht hält. Wir treiben mehr Sport, machen Yoga und Pilates, ernähren uns besser, fühlen uns jünger und sehen auch so aus.

Die Gesellschaft ist offener für Themen wie die Wechseljahre, und – ob es Ihnen gefällt oder nicht – es gibt keinerlei Zweifel, dass *Fifty Shades of Grey* einen starken Einfluss auf Frauen mittleren Alters hatte; schließlich wurden wir an den guten, interessanten Sex erinnert, den wir hatten, bevor er langweilig und monoton zu werden begann. Ihre Kinder finden den Gedanken, dass Sie es immer noch tun, möglicherweise eklig, aber einige Frauen haben im Alter tatsächlich mehr und befriedigenderen Sex als je zuvor.

Allerdings ... wenn alles so einfach wäre, bräuchte ich dieses Buch nicht zu schreiben. Ganz so einfach ist es nicht. Denn mit 50 geschieht sexuell etwas mit uns: Unsere Lust auf Sex nimmt ab. Wenig Lust ist das häufigste sexuelle Problem älterer Menschen, und dieses Problem betrifft Frauen doppelt sooft wie Männer. Viele Paare reden nicht über schwindende Lust, darüber, dass jede Art körperlicher Nähe sich seltsam anfühlt, fast unmerklich die Zuneigung versiegt und Paare sich auseinanderleben. Es gibt viele ältere Menschen, die

INHALT

Machen Sie sich auf etwas gefasst!	6
KAPITEL 1	
<b>Vier Dinge, die ihr Sexleben revolutionieren</b>	11
KAPITEL 2	
<b>Libido kennt kein Alter</b>	27
KAPITEL 3	
<b>Ich fühle mich aber nicht mehr sexy</b>	49
KAPITEL 4	
<b>Die Hölle, die man Wechseljahre nennt</b>	69
KAPITEL 5	
<b>Ich liebe meinen Partner, will aber keinen Sex mehr mit ihm</b>	97
KAPITEL 6	
<b>Frauen haben keine schwache Libido, wir sind gelangweilt!</b>	121
KAPITEL 7	
<b>Wie man ohne Erektion (heißen) Sex haben kann</b>	143
KAPITEL 8	
<b>Warum Sexspielzeug die meisten Ihrer Probleme lösen kann</b>	171
KAPITEL 9	
<b>Wie man in einer sexlosen Beziehung überlebt</b>	191
KAPITEL 10	
<b>Affären: Ihre, seine und der Umgang mit den Konsequenzen</b>	221
KAPITEL 11	
<b>50 plus und Single</b>	239
KAPITEL 12	
<b>50 Dinge, die Sie nur wissen können, wenn Sie über 50 sind</b>	271
Dank	278
Leseempfehlungen	280
Quellenangaben	282
Register	286

MACHEN SIE SICH AUF ETWAS GEFASST!

kapitulieren und sich einer Zukunft ohne Sex gegenübersehen – die ihnen eine Riesenangst macht.

Es ist nicht so, dass wir alle träge und nachlässig geworden sind. Doch auch wenn 50 das neue 35 ist: Der Körper verändert sich. Die Wechseljahre bescheeren uns eine Menge Schwierigkeiten, von Schmerzen beim Sex und trockener Scheide bis zu schwindender Libido und Problemen mit der Körperwahrnehmung. Gleichzeitig sorgen sich viele Männer darum, dass ihr Penis nicht mehr so reibungslos funktioniert wie früher, und sie kriegen die Krise, wenn sie es mit Potenzstörungen und einem zweifelhaften Segen namens Viagra zu tun bekommen. Addiert man dazu noch so banale Altersbeschwerden wie lädierte Knie, einen kaputten Rücken, Arthritis und unerwünschte Nebenwirkungen typischer 50-plus-Medikamente auf unsere Sexualität, kann Sex vom Quell der Freude zum Quell des Leidens werden.

Doch es gibt auch andere als rein körperliche Herausforderungen. Lässt sich nach Jahrzehnten mit ein und derselben Person die Lust wieder neu entfachen? Was können Sie tun, wenn Sie Ihren Partner von Herzen lieben, aber nicht mehr mit ihm schlafen wollen? Kann man auch ohne Sex eine gute Beziehung haben? Und wie geht man mit dem Scherbenhaufen um, der übrig bleibt, wenn Untreue ins Spiel kommt?

Zum Glück braucht man nur Informationen und ein wenig Enthusiasmus, um viele dieser Probleme zu lösen und das Sexualeben wieder in Gang zu bringen. Warum das wichtig ist? Weil Sex nicht nur Spaß macht, sondern uns auch gesund hält. Er stärkt Immunsystem, Herz und Muskulatur. Eine Studie der *Harvard School of Public Health* ergab, dass bei Männern, die häufig onanieren, statistisch gesehen das Risiko an Prostatakrebs zu erkranken geringer ist. Die Wissenschaft zeigt auch, dass Sex hilft, den Blutdruck zu senken, Stress zu mindern, die Stimmung und sogar die Gedächtnisleistung zu verbessern. Regelmäßige Orgasmen sind unerlässlich für unser seelisches und körperliches Wohlbefinden. Sie helfen beim Einschlafen, entspannen uns und setzen Endorphine frei, die für gute Laune sorgen. Es lässt sich nicht leugnen: Es gibt bei Menschen jeden Alters einen klaren Zusammenhang zwischen sexueller Intimität und Wohlbefinden.

In diesem Buch geht es nicht um den Versuch, jung zu bleiben – weder von der Einstellung noch von der Körperlichkeit her. Es geht nicht um einen verzweifelten Versuch, die Uhr zurückzudrehen. Es geht darum, Ihnen Informationen und praktische Lösungen an die Hand zu geben, damit Sie das Beste in Ihnen zum Vorschein bringen und Ihre Beziehung in jeder Lebenslage genießen können, voller Elan – und bereit, in der zweiten Hälfte Ihres Lebens ebenso glücklich zu leben wie in der ersten.

Wir alle sind einzigartig, und ich habe dieses Buch für Sie alle geschrieben, egal, ob Sie eine feste Beziehung haben oder gerade Single, verheiratet oder irgendetwas anderes sind. Es ist für Frauen jeglicher sexueller Orientierung gedacht, gleich ob sie hetero, bi oder lesbisch sind, für Frauen, die Sex schön oder schrecklich finden oder nie verstanden haben, was die ganze Aufregung soll. Vor allem jedoch richtet es sich an Frauen, die Sex einmal schön fanden, aber im Laufe des Alterwerdens die Freude daran verloren haben. Dieses Buch wendet sich an Frauen, ist aber auch so angelegt, dass Sie es mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin teilen können und Sie beide etwas davon haben.

Ich habe für dieses Buch Hunderte von Frauen zwischen 45 und 80 interviewt. Ihre Geschichten haben mich aufgebaut, aber auch betroffen gemacht. Einige der Frauen haben fantastischen Sex, andere beschlossen, nie mehr Sex zu haben. Nicht wenige haben Sex nach dem Motto: Augen zu und durch. Eine der Frauen hatte ihren ersten Orgasmus mit 45, eine andere mit 17; letztere kommt weiterhin regelmäßig zum Höhepunkt, mit derselben Person, und ist inzwischen über 70 Jahre alt. Von all diesen Frauen kann man etwas lernen; ihre Fallgeschichten und Zitate sind über das ganze Buch verstreut.

Ich bin fast 60 Jahre alt, und dies ist mein 17. Buch über Sex und Beziehungen. Mein erstes hieß *Hot Sex: How to Do It* und kam vor 20 Jahren in den USA heraus. Vielleicht haben Sie es gelesen und sind mit mir zusammen älter geworden. Es war damals ein Bestseller, wurde weltweit über eine Million Mal gekauft und in mehr als 20 Sprachen übersetzt. (Es ist in Amerika immer noch im Handel.) *Hot Sex* war einer der ersten Sex-Ratgeber mit praktischen, erprobten und nicht wertenden Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Er sagt Ihnen alles, was Sie wissen müssen, um fantastischen Sex zu haben ... solange Sie noch nicht 50 sind. Wenn Sie unter 50 sind, haben Sie keine Ahnung davon, dass Sex in der zweiten Lebenshälfte eine völlig andere Sache ist.

**J**etzt müssen Sie tapfer sein: Dieses Kapitel ist ziemlich ernüchternd. Ich werde darin über all die Dinge sprechen, die beim Alterwerden mit unserem Körper passieren. Um ehrlich zu sein: Einiges davon ist gar nicht schön. Aber was bleibt uns übrig, als der Realität ins Auge zu sehen? Gegen das Altern kann man nichts tun, doch es gibt einiges, das uns helfen kann, besser mit seinen Folgen umzugehen. An erster Stelle: Informieren Sie sich. Wenn Sie wissen, was körperlich mit Ihnen beiden geschieht und was vor Ihnen liegt, sind Sie für den Umgang damit viel besser gewappnet.

## DAS SEXUALLEBEN MIT 50 PLUS

Das »typische« Sexualleben ab 50 gibt es wohl nicht. Doch wir alle müssen auf einige recht gravierende körperliche Veränderungen eingestellt sein.

### Was in Ihrem Körper geschieht

Sie fühlen sich anders als in jüngeren Jahren, und das hat einen Grund: Der Hormonspiegel verändert sich, Östrogen- und Testosteronlevel sinken. Östrogen ist das Hormon, das Ihre Scheide feucht, gesund und flexibel hält – auch Klitoris, Harnleiter, Blase und andere Teile des Urogenitaltrakts sind für ein reibungsloses Funktionieren auf dieses Hormon angewiesen. Wenn nun der Östrogenspiegel sinkt, schrumpfen diese Organe buchstäblich. (Ich habe Sie gewarnt!)

Ist das Östrogenlevel zu niedrig, wird die Scheide trocken und weniger sauer. Selbst wenn man sexuell erregt ist, dauert es länger, bis man feucht ist, denn die Durchblutung der Vagina ist schlechter und die Schleimhaut deshalb dünner und schwächer. Die Elastizität nimmt ab, sodass die Scheide weniger dehnbar wird – deshalb kann Verkehr schmerzhaft oder unangenehm sein.

Eine geringere Durchblutung bedeutet auch, dass die Nervenenden weniger empfindsam sind, auch in Ihrer Scheide. Es kann sein, dass Sie bis zum Orgasmus länger brauchen und es Ihnen schwerfällt, den Höhepunkt zu erreichen. Wegen dieser hormonellen Veränderungen kann sich auch die Intensität der Orgasmen verändern.

Dies hier ist *Hot Sex* für Erwachsene. Ich hoffe, Sie finden es authentisch, aufbauend, ehrlich und (hoffentlich) lustig – ein Buch, in das Sie eintauchen und aus dem Sie wieder auftauchen können, das Ihnen von nun an zur Seite steht, so etwas wie eine beste Freundin, die sich mit Sex super auskennt. Und ich würde mir gern vorstellen, dass Sie es Ihren Töchtern, Freundinnen und Kolleginnen zu deren 50. Geburtstag schenken.

Ich hoffe, Sie haben beim Lesen so viel Freude wie ich beim Schreiben.



### 6 EWIGE WAHRHEITEN ZUM THEMA SEX

- 1. Begehrt zu werden ist ein unglaublich wirksames Aphrodisiakum.**  
Zu wissen, dass man von jemandem wirklich gewollt wird, schlägt selbst die ausgefeilteste Sexpraktik.
- 2. Zu hoherentischem Sex gehört nicht unbedingt ein Orgasmus.**  
Wenn Sie ganz in dem Erlebnis aufgehen, ist ein Orgasmus unbedeutend. Deshalb geht Orgasmus-fokussierter Sex komplett an der Sache vorbei.
- 3. Es ist nichts Schlechtes, manchmal Nein zu sagen.** So geben Sie Ihrem Partner die Gewissheit, dass Sie bei einem Ja auch wirklich in Stimmung für Sex sind.
- 4. Zu gutem Sex gehören Körper und Geist.** Das bedeutet, dass Sie Ihr Gehirn stimulieren müssen, damit Ihre Genitalien aufwachen und mitmachen.
- 5. Sex ist nicht etwas, das »einem im Blut liegt«.** Wir kommen nicht mit dem Wissen auf die Welt, wie man mit jemandem schläft. Es ist etwas, das wir lernen.
- 6. Echte Erregung ist viel mehr als nur »feuchte« oder »steife« zu sein.** Sie spüren sie im gesamten Körper, nicht nur im Genitalbereich.

Wenn Sie in die Wechseljahre kommen, produziert Ihr Körper nur etwa halb so viel Testosteron wie damals, als Sie um die 20 waren. Nach dem Wechsel werden nur noch geringe Mengen produziert. Forscher sind sich nicht ganz sicher, welche Rolle Testosteron bei der weiblichen Sexualität spielt, doch es scheint das Verlangen zu beeinflussen und kann auch zur Durchblutung und Erregung von Klitoris und Schamlippen beitragen, was wiederum für den Orgasmus wichtig ist.

Auch die Produktion von Progesteron – einem weiteren Hormon, das allgemein für sexuelles Verlangen verantwortlich ist – nimmt ab und hört gleichzeitig mit dem Eisprung ganz auf.

Die drei Hormone, die uns Lust auf Sex machen, gehen also langsam, aber sicher, den Bach hinunter. Ist es da ein Wunder, dass es sich ab 50 so anfühlen kann, als hätte jemand den »Lust-auf-Sex-Schalter« auf Aus gestellt?

Für Männer sind die Nachrichten nicht wirklich besser. Ihre Testosteronwerte sinken auch. Das geht einher mit Schwierigkeiten, eine Erektion zu bekommen oder zu halten (erektiler Dysfunktion), weniger Verlangen nach Sex und verringerter Durchblutung des Penis. Daraus folgt die gleiche Liste von (recht deprimierenden) Konsequenzen: Eingeschränkte Empfindsamkeit führt dazu, dass er länger braucht, bis er erregt ist. Zwischen den Erektionen braucht er eine längere Erholungspause, und sein Orgasmus ist ebenfalls weniger intensiv, die Ejakulation weniger kräftig und die Spermamenge geringer.

Nehmen Sie zu diesen Veränderungen, die sich direkt auf unser Sexualleben auswirken, auch noch die unvermeidlichen, altersbedingten gesundheitlichen Beschwerden hinzu, mit denen viele Leute zu kämpfen haben, wenn sie in die zweite Hälfte ihres Lebens eingetreten sind: Die Beweglichkeit nimmt ab, manche Menschen haben Arthritis, sind öfter müde und haben weniger Ausdauer. Vielleicht kämpfen sie auch mit einer Krebserkrankung. Männer sind besonders anfällig für hohes Cholesterin, schlechte Herz-Kreislauf-Gesundheit und Diabetes Typ 2; das alles beeinträchtigt die Durchblutung und kann zu erektiler Dysfunktion (ED) führen.

Weil Häufigkeit und Qualität ihrer Erektionen in Gefahr sind und Männer nicht mehr so einfach zum Höhepunkt kommen, ist es nichts Ungewöhnliches, wenn ihr sexuelles Selbstbewusstsein darunter leidet und Versagensangst aufkommt.



### SO GEHT GROSSARTIGER ORALSEX

Dies habe ich für die Person geschrieben, die ihn macht. Reichen Sie es also rüber mit der Bemerkung, ich hätte das gesagt.

#### EINE FRAU ORAL BEFRIEDIGEN

Wählen Sie eine bequeme Position. Sie sitzt, ihre Genitalien sind an der Stuhlkante; Sie knien vor ihr, mit Kissen unter den Knien. Sie könnte auch auf der Arbeitsfläche in der Küche sitzen, während Sie auf einem niedrigen Hocker vor ihr sitzen. Beides ist angenehmer für den Nacken, und Sie können sehen, was Sie tun. Wenn es von der Größe her passt, kann sie auch vor Ihnen stehen, und Sie knien auf Kissen vor ihr.

Sie ist gut in Form, Sie aber nicht (oder Sie haben Probleme mit den Knien)? Dann legen Sie sich rücklings aufs Bett; sie kniet sich rittlings über Ihr Gesicht und stützt sich an der Wand ab. Wenn Sie sich in der traditionellen Stellung befinden (sie rücklings auf dem Bett, Beine gespreizt, Sie dazwischen), geben Sie Kissen unter Ihre Ellenbogen und schieben ein Kissen unter ihr Gesäß, damit Sie besser rankommen. Versuchen Sie es auch mal mit ihr auf der Seite und Ihnen zwischen ihren Oberschenkeln; sie legt dabei ihr oberes Bein um Ihren Hals.

Entspannen Sie bewusst Zunge, Nacken und Gesichtsmuskulatur. Das erleichtert Ihnen die Sache und fühlt sich für sie besser an. Entspannen Sie Nacken und Kiefer.

Sorgen Sie für reichlich Feuchtigkeit in Ihrem Mund. Idealerweise hat sich viel Speichel dort angesammelt.

Beginnen Sie sanft, aber unter ihrer Führung. Manche Frauen mögen ein kaum wahrnehmbares Lecken, andere finden es kitschig.

Gehen Sie nicht gleich auf die Klitoris los. Lecken Sie ihre Brüste, streicheln Sie sie, küssen Sie ihren Hals, streicheln Sie ihre Schenkel.

40

## 3 DINGE, DIE DAS SEXUELLE SELBSTWERTGEFÜHL GARANTIERT STÄRKEN

Wenn es also nichts bringt, den Körper zu verändern – was hilft denn dann? Sie werden staunen. Ganz oben auf der Hitliste stehen ...

### 1. Sex haben

Nicht alle Frauen, die ich für dieses Buch befragt habe, hatten eine negative Körperwahrnehmung. Manche waren sehr positiv:

»Mein Körpergefühl ist tatsächlich besser als je zuvor. Mit 50 habe ich mit Yoga angefangen, und nun unterrichte ich es. Ich übe jeden Tag, bin gelenkig, kräftig und schlank. Ich fühle mich begehrt und sexy. (Auch wenn meine Brüste nach wie vor hängen!)«

»Ich bin 49, fühle mich aber nach wie vor schön; warum auch nicht? Mich gibts nur einmal!«

»Ich hatte eine Affäre, und das hat meine Körperwahrnehmung total verändert. Mein Mann hat immer bissige Bemerkungen darüber gemacht, wie fett ich geworden war. Der Grund für die Affäre war, dass dieser Mann jeden Teil von mir liebte. Ich wiege noch dasselbe, habe aber eine ganz andere Einstellung zu mir.«

»Ich war Swinger, das ist ein gutes Experimentierfeld für das Körpergefühl. Es hat mir gezeigt, dass ich für viele Männer attraktiv war, und ich konnte auch eine Menge normaler Menschen verschiedener Altersstufen sehen, die nackt und sexuell erregt waren. Das hat mir die Augen geöffnet, in einer virtuellen Welt voller schöner, manipulierter zweidimensionaler sexueller Abbildungen. Ich war ein schlanker, aber untersetzter athletischer Typ mit kleinem Busen. Jetzt, nach den Wechseljahren, fühle ich mich fraulicher und sexier: Ich wiege mehr und meine Brüste sind durch die Hormontherapie voller geworden.«

Allen Frauen mit einer selbstkritischen Einstellung gegenüber ihrem Körper war etwas gemeinsam: Sie hatten keinen Sex, selbst dann nicht, wenn sie eine Beziehung hatten. Alle Frauen (auch die eben zitierten), die nett zu ihrem

58

Wenn Sie dort angekommen sind, probieren Sie ausgedehntes Lecken mit der flachen Zunge, eine flatternde Hin-und-her-Bewegung, oder beschreiben Sie Zickzacks oder Kreise. Ziehen Sie ihren Venushügel (wo ihre Schamhaare sind) leicht nach oben und kreisen Sie mit entspannter Zunge um ihre Klitoris.

Machen Sie Rückmeldezeichen aus. Wenn Sie immer fragen, ob sie mag, was Sie tun, lenkt das viel zu sehr ab. Greifen Sie stattdessen als Zeichen für »Alles okay?« ihren Schenkel. Ist es das, antwortet sie, indem sie ihren Arm greift. Ist es nicht okay, halten Sie einfach inne und lassen sich ein bisschen umdrehen.

Seien Sie nicht beleidigt, wenn sie etwas Neues will. Es heißt ja nicht, dass es ihr früher nicht gefallen hat, sondern dass ihr Körper sich verändert und sie jetzt andere Bedürfnisse hat. Manche Frauen bekommen jahrelang Orgasmen, wenn der Partner immer das Gleiche immer auf dieselbe Weise tut, und dann wachen sie eines Morgens auf (üblicherweise nach einer Schwangerschaft oder wenn sie über 50 sind) und merken, dass es für sie nicht mehr funktioniert. Nehmen Sie das nicht persönlich.

Wenn die Zunge ermüdet, bewegen Sie nur noch den Kopf hin und her und auf und ab, statt die Zunge zu bewegen; oder sie halten die Zunge an sie, und ihre Partnerin rubbelt sich daran.

Greifen Sie ihr Gesäß, drücken Sie es, lassen Sie es kreisen. Das stimuliert indirekt den Anusbereich und bringt die Extrastimulation, die sie jetzt möglicherweise braucht, um die sie sich aber nicht zu bitten traut. Viele Frauen mögen auch, wenn ein gut mit Gleitmittel versehener Finger beim Orgasmus (oder davor) anal eingeführt wird, aber fragen Sie immer erst, bevor Sie so etwas tun!

Ihr Mantra: langsam, sanft und konsistent. Wechseln Sie nicht andauernd die Technik. Lassen Sie nicht die Hände auf ihrem Körper herumwandern, während Sie an ihr beschäftigt sind.

41

Körper waren und glaubten, attraktiv zu sein, hatten nicht nur Sex, sie gaben auch an, guten, befriedigenden Sex zu haben. Sex zu haben verbessert die Körperwahrnehmung.

Erfreuliche sexuelle Erfahrungen sorgen dafür, dass wir uns mit unserem Körper wohler fühlen. Wenn mein Partner mir zeigt, dass er gern mit mir Liebe macht, kann mein Körper ja so schlimm nicht sein! Es ist eine Win-win-Situation: Je besser wir uns mit unserem Körper fühlen, desto besser ist der Sex. Was dazu führt, dass wir mehr Sex wollen, was wiederum eine bessere Körperwahrnehmung begünstigt.

Doch es gibt auch die Lose-Lose-Situation: Forscher in Großbritannien haben untersucht, in welchen Stellungen Frauen mit negativer Körperwahrnehmung am häufigsten Sex hatten. Die bevorzugte Stellung war die Missionarsstellung (40 Prozent). Die Stellung, die Frauen am meisten an ihrem Körper zweifeln lässt, war: Frau oben.

Während nur 30 Prozent der Frauen regelmäßig einen Orgasmus durch Verkehr (ohne zusätzliche Stimulation der Klitoris) erleben, kommen viele von ihnen zum Höhepunkt, wenn sie oben sind und führen. Die Missionarsstellung ist eine der am wenigsten frauenfreundlichen Stellungen, denn sie erschwert zusätzliche Stimulation, und sein Penis ist nicht im richtigen Winkel zur vorderen Scheidenwand. Geringes Körperbewusstsein lässt Frauen eine Stellung wählen, in der sie mit ziemlicher Garantie keinen Orgasmus bekommen, und diejenige ignorieren, in der sie mit größter Wahrscheinlichkeit den Höhepunkt erreichen.

### 2. Toll im Bett sein

Frauen, die wissen, dass sie sexuell kompetent sind, sind beim Sex selten gehemmt – selbst wenn er außerhalb des Schlafzimmers stattfindet. »Sexuelle Kompetenz gibt Ihnen im Bett mehr Selbstvertrauen. Und Selbstvertrauen im Bett reduziert die Sorge um das Aussehen«, so Alvar. Sie finden überall in diesem Buch Unmengen an praktischen Informationen über sexuelle Techniken. Lesen Sie nicht darüber hinweg.

59