

Leseprobe aus: **Kunyaza** von Dr. Nsekuye Bizimana.

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

[>> Kunyaza](#)

# KUNYAZA

*Multiple Orgasmen  
und weibliche Ejakulation mit  
afrikanischer Liebeskunst*

Dr. Nsekuye Bizimana

# KUNYAZA

*Multiple Orgasmen  
und weibliche Ejakulation mit  
afrikanischer Liebeskunst*

**HANS-NIETSCH-VERLAG**

Dieses Buch ist meinen Ahnen gewidmet, die dank einer bemerkenswerten Beobachtung die Methode des „Kunyaza“ entwickelt und anschließend bis heute von Generation zu Generation weitergegeben haben.

Ich widme es außerdem all den Leserinnen und Lesern, denen die vielen Hinweise und die Anleitungen in der ersten Ausgabe dieses Buches geholfen haben, ihr Liebesleben deutlich zu verbessern.

Titel der Originalausgabe: *Le Secret de l'Amour à l'Africaine:  
La Caresse Magique que Chaque Homme Devrait Connaître*,  
erschienen bei Leduc.s éditions, Paris

© Hans-Nietsch-Verlag 2009

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

1. Auflage, November 2020

Übersetzung: Helga Schenk

Redaktion und Lektorat: Martina Klose

Korrektorat: Sylvia Schaible

Illustrationen: Juan Pablo Gomez, Matthias Knapp, Simon P. Schrieber

Umschlaggestaltung, Innenlayout und Satz: Devam Will

Coverfoto: Carole Gomez, iStockphoto

Druck: Dimograf, Bielsko-Biala/Polen

Hans-Nietsch-Verlag  
Industriestraße 20  
64380 Roßdorf

[www.nietsch.de](http://www.nietsch.de)  
[info@nietsch.de](mailto:info@nietsch.de)

ISBN 978-3-86264-880-1

# *Inhalt*

Dank .....	7
Vorwort .....	8
<b>I. Wozu ich dieses Buch geschrieben habe .....</b>	<b>13</b>
Die sexuelle Entfaltung – eines der schwierigsten Dinge der Welt .....	14
Wie lässt sich die Schwäche der vaginalen Penetration ausgleichen?.....	19
<b>II. Die afrikanische Liebeskunst .....</b>	<b>23</b>
Was ist Kunyaza? .....	24
Eine traditionelle Methode der körperlichen Liebe in Zentralafrika .....	25
<b>III. Das Mysterium der weiblichen Ejakulation .....</b>	<b>29</b>
Was passiert denn hier? .....	30
Ein Liter Ejakulat – das ist ausgeschlossen! .....	35
Die Quellen des weiblichen Ejakulats .....	36
Erfahrungsberichte zum Thema „weibliche Ejakulation“ .....	40
<b>IV. Das Geheimnis des Kunyaza .....</b>	<b>47</b>
Von der Theorie zur Praxis .....	48
Die Stellungen des Kunyaza .....	68
<b>V. Die beste Methode für die körperliche Liebe .....</b>	<b>79</b>
Das große Mysterium „Klitoris“ .....	81
Die Klitoris, aber eben nicht nur sie .....	82
Es kommt doch auf die Größe an – oder etwa nicht? .....	87
<b>VI. Probleme und Lösungen .....</b>	<b>97</b>
Haben Sie die Anleitungen vielleicht falsch verstanden? .....	98
Haben Sie als Mann etwas falsch gemacht? .....	99
Reagieren Sie als Frau nur schwach auf die Stimulierung? .....	100

Haben Sie wenig Erfahrung? .....	100
Passen Sie als Partner in sexueller Hinsicht einfach nicht zusammen? .....	100
Vergessen Sie Vor- und Nachspiel? .....	101
Haben Sie Rückenschmerzen? .....	101
Mangelt es Ihnen an anatomischen Kenntnissen? .....	102
Wissen Sie nicht genug oder haben Sie Vorurteile? .....	108
Haben Sie sexuelle Probleme? .....	112
Wurden Sie lustfeindlich erzogen? .....	115
Die gute Nachricht ist: All das ist kein Schicksal! .....	118
Lassen Sie uns endlich offen über sexuelle Probleme sprechen! .....	121
<b>VII. Ist Kunyaza eine universelle Methode? .....</b>	<b>127</b>
Eine wahre Geschichte .....	128
Leserbriefe .....	134
Beschnittene Frauen – ein Sonderfall .....	138
<b>VIII. Und was auch nicht fehlen sollte .....</b>	<b>141</b>
Gukuna .....	142
Kunyaza in Zeiten von Aids .....	146
Kunyaza als Antwort auf die sexuelle Emanzipation der Frau .....	147
<b>Anhang .....</b>	<b>149</b>
Die Geschlechtsorgane der Frau (Abbildungen) .....	150
Die Geschlechtsorgane des Mannes (Abbildungen) .....	153
Anmerkungen .....	155
Glossar .....	158
Literaturverzeichnis .....	163

## *Dank*

Danken möchte ich allen, die – in meinem direkten Umfeld und aus der Ferne – an diesem Buch mitgewirkt haben. Insbesondere gilt mein Dank den vielen Frauen und Männern, die sich freundlicherweise für die Interviews zur Verfügung gestellt haben. Es sind zu viele, um sie hier alle namentlich zu nennen. Mein besonderer Dank jedoch gilt Innocent Mugabire, Priscilla Kakuze, Victoria Nzirankunda und vor allem auch Jacques Bigirimana und Anaclet Sezibera. Sie haben durch ihre besonders umfangreichen Informationen entscheidend dazu beigetragen, dass ein so gut recherchiertes Buch entstanden ist. Außerdem haben Sie mich dazu ermutigt, meine Recherchen fortzuführen und dieses Buch zu veröffentlichen.

## *Vorwort*

Liebe Leserinnen und Leser,

es gibt immer noch viele Männer, die nicht wissen, dass die meisten Frauen allein durch vaginale Penetration keinen Orgasmus bekommen – das ist allerdings leider die Wahrheit. Sex-Experten auf der ganzen Welt sind sich einig: 70 Prozent der Frauen kommen auf diese Weise nicht zum Orgasmus. Wenn man andererseits davon ausgeht, dass ein großer Teil der Paare nur diese Techniken anwendet, kommt man zu dem traurigen Schluss, dass die meisten Frauen vielleicht nur Sex haben, um ihrem Partner Lust zu bereiten.

Diese Situation muss sich ändern. Und so freue ich mich, Ihnen hier eine sexuelle Methode vorstellen zu können, die in Zentralafrika entwickelt wurde, um die Schwächen der vaginalen Penetration auszugleichen. Man findet diese Praktik in Burundi, in Ruanda, im Osten der Demokratischen Republik Kongo sowie im Westen von Uganda und Tansania. In Burundi und Ruanda wird sie als kunyaza bezeichnet, in Uganda heißt sie kachabali. Diese Methode wird in diesen Ländern seit Hunderten von Jahren praktiziert. Die Erfahrung hat gezeigt, dass sie bestens geeignet ist, um Frauen Orgasmen, sogar multiple Orgasmen zu schenken.

Ich selbst habe Kunyaza entdeckt, als ich noch sehr jung war. Ich war damals etwa sechzehn Jahre alt und hatte noch keinerlei praktische Erfahrung auf dem Gebiet der Sexualität. Aber wie alle Teenies wollte ich natürlich mehr darüber wissen. Und so hat mir einer meiner besten Freunde von dieser Methode erzählt und die verschiedenen Stellungen beschrieben, in denen sie praktiziert wird. Er hat mir damals auch erklärt, dass die Frau vor dem Mann zum Höhepunkt kommen kann, wenn sie mithilfe dieser Technik intensiv stimuliert wird. Doch da ich sexuell noch sehr unerfahren war, konnte ich mir nicht genau vorstellen, was dabei eigentlich passiert. Das hat sich natürlich geändert, als ich schließlich Gelegenheit hatte, diese Methode selbst auszuprobieren. Ich erlebte, dass Kunyaza eine ungeheuer wirkungsvolle Methode



zur sexuellen Befriedigung einer Frau ist. Und heute praktiziere ich es schon mehr als dreißig Jahre!

Die Geheimnisse, in die ich Sie in *Kunyaza. Multiple Orgasmen und weibliche Ejakulation mit afrikanischer Liebeskunst* einweihen will, beruhen natürlich nicht ausschließlich auf meinen eigenen Erfahrungen. Verwandte und andere Menschen – hauptsächlich aus Ruanda – haben mir in Gesprächen unter Freunden und in Interviews von ihren Erfahrungen berichtet. Darüber hinaus habe ich alle Informationen über Kunyaza, die ich finden konnte, gesammelt und analysiert. Die Beschreibung der Techniken des Kunyaza und der verschiedenen Stellungen, in denen es praktiziert wird, wird durch Erklärungen ergänzt, die erläutern, was dabei im Körper der Frau geschieht. Hierbei waren mir meine Ausbildung und meine Erfahrung auf dem Gebiet der Medizin eine wertvolle Hilfe.

Nun mögen Sie sich fragen, warum diese so wirkungsvolle Methode nicht auf der ganzen Welt bekannt ist, wie es beispielsweise Tantra und Kamasutra – die berühmten sexuellen Praktiken der indischen Tradition – sind. Diese Frage habe ich mir selbst oft gestellt und schließlich habe ich eine Antwort gefunden: Während Tantra und Kamasutra seit mehr als tausend Jahren schriftlich überliefert wurden, gibt es nur sehr wenige Aufzeichnungen über Kunyaza. Das traditionelle Wissen Afrikas wurde von Generation zu Generation mündlich weitergegeben. Das gilt für Kunyaza wie für alle anderen Überlieferungen. Im Jahr 2005 habe ich mit der ersten Ausgabe dieses Buches<sup>1\*</sup> das erste nennenswerte schriftliche Zeugnis über diese zentralafrikanische Liebeskunst geschaffen. Diese Neuauflage ist eine überarbeitete und erweiterte Fassung der ersten Veröffentlichung. Sie beschäftigt sich noch eingehender mit dieser Thematik. Sie erhalten hier Auskunft sowohl über die weiblichen Orgasmen als auch über die weibliche Ejakulation, die ebenfalls durch die Methode des Kunyaza ausgelöst werden kann.

Viele Menschen haben noch nie etwas von der weiblichen Ejakulation gehört. Andere mögen daran zweifeln, ob es so etwas wie weib-

\* Die hoch gestellten Ziffern weisen auf Anmerkungen hin, die Sie am Ende des Buches (Seite 155 ff.) finden.

liche Ejakulation überhaupt gibt und wieder andere mögen der Ansicht sein, dass es sich bei der ausgestoßenen Flüssigkeit um Urin handelt. Das ist nicht erstaunlich, denn die konventionellen Sexualpraktiken – wie Cunnilingus, vaginale Penetration oder manuelle Stimulation der Klitoris (klitorale Masturbation) – führen bei der Frau nur selten zur Ejakulation. Kunyaza ist eine Technik, mit deren Hilfe man in fast allen Fällen eine weibliche Ejakulation auslöst. Die weibliche Ejakulation mag für Sie, wenn Sie sie die ersten Male erleben, eine höchst beeindruckende Erfahrung sein, weil hierbei große Mengen an Flüssigkeit (manchmal bis zu einem Liter) ausgestoßen werden können. So unglaublich das in Ihren Ohren jetzt klingen mag, weil Sie dieses Phänomen noch nicht erlebt haben, es ist doch wahr. – Manche Männer sträuben sich, wie sie sagen aus „hygienischen Gründen“, gegen die weibliche Ejakulation. Sie werden in *Kunyaza. Multiple Orgasmen und weibliche Ejakulation mit afrikanischer Liebeskunst* erfahren, wie entspannt und gereinigt sich Frauen nach der Ejakulation fühlen und dass die Männer, die es schaffen, ihre Partnerin zum Ejakulieren zu bringen, stolz darauf sind, da es zeigt, dass sie wissen, wie man eine Frau richtig stimuliert.

Doch im Folgenden wird es nicht nur um den weiblichen Orgasmus und die weibliche Ejakulation gehen, es werden auch andere Themen angesprochen, die direkt oder indirekt mit Kunyaza zu tun haben und den kulturellen Gesamtzusammenhang anschaulich machen.

Sie müssen kein Experte auf dem Gebiet der Medizin und der Sexualität sein, um die anatomischen Abbildungen im Anhang (siehe „Die Geschlechtsorgane der Frau“ und „Die Geschlechtsorgane des Mannes“, Seite 150 ff.) zu verstehen. Dieses Buch ist für alle Menschen geschrieben und folglich werden Sie den Inhalt leicht erfassen können. Ich habe mich bemüht, wissenschaftliche Bezeichnungen oder Fremdwörter so weit als möglich zu vermeiden. Wo ich doch lateinische Fachausdrücke verwendet habe, werden sie im Glossar am Ende des Buches (Seite 158 ff.) erläutert.

Die erste Ausgabe dieses Buches wurde sehr gut aufgenommen, wenn man den zahlreichen ermutigenden Zuschriften und Mitteilungen, die

ich erhalten habe, Glauben schenken will. Und so bin ich überzeugt, dass diese Neuauflage Sie nicht langweilen wird. Ich habe versucht, sie in einem lebendigen Stil zu schreiben, und interessante und amüsante kleine Geschichten eingefügt. Sie werden sehen: Wenn Sie einmal zu lesen begonnen haben, können Sie es gar nicht mehr zur Seite legen. Und am Ende werden Sie glücklich sein, dass es Ihnen in die Hände gefallen ist, denn mit seiner Hilfe können Sie Ihr Liebesleben deutlich verbessern und bereichern. Dazu müssen Sie natürlich anwenden, was Sie hier gelesen haben. Und so bleibt mir nur noch, Ihnen viel Freude beim Lesen zu wünschen und viel Erfolg beim Umsetzen Ihres neu erworbenen Wissens.

Im Sommer 2009

Dr. Bizimana



**I.**

**Wozu  
ich dieses Buch  
geschrieben  
habe**

## *Die sexuelle Entfaltung – eines der schwierigsten Dinge der Welt*

Im Fernsehen, im Kino, im Internet, in den Zeitschriften, auf der Straße, in der U-Bahn und im Bus – überall werden wir mit sinnlich-erotischen Szenen konfrontiert. Und die meisten Bilder, die uns gezeigt werden, verleiten uns zu dem Schluss, dass unsere Mitmenschen ein äußerst aktives und erfülltes Liebesleben haben. Wirft man aber einen Blick auf die Wirklichkeit, zeigt sich ein ganz anderes Bild: Da gibt es eine Unmenge von Dingen, die einer befriedigenden Sexualität im Wege stehen. Diese Hindernisse könnte man vier Kategorien zuordnen:

### *Die verschiedenen sexuellen Störungen*

\* **Probleme mit der sexuellen Lust:** Ganz im Gegensatz zu dem, was uns die Medien glauben machen wollen, ist nicht jeder von uns voll von sexuellem Verlangen. Es gibt Menschen, die aus den verschiedensten Gründen nur wenig oder gar kein Interesse an Sex zeigen, und andere, deren sexuelle Lust praktisch unersättlich ist. Für die Partner der zur letzten Gruppe gehörenden Personen ist der Liebesakt keine Freude mehr, sondern eher eine Qual.

\* **Probleme mit der sexuellen Erregung:** Manchmal ist die Lust zwar da, doch die „Mechanik“ macht uns einen Strich durch die Rechnung. Männer, die dieses Problem haben, sind nicht in der Lage, eine Erektion zu bekommen, die hart genug ist, um den Penis in die Vagina einzuführen und einen befriedigenden Geschlechtsverkehr zu haben. Und Frauen, die sexuell nicht richtig erregt sind, können den Liebesakt nicht genießen, da ihre Vagina nicht feucht genug wird, um das männliche Glied schmerzfrei aufzunehmen.

\* **Orgasmusstörungen:** Wussten Sie, dass Männer ebenfalls von dieser Art von Problemen betroffen sind, auch wenn Orgasmusschwierigkeiten bei Frauen häufiger auftreten? Dieses Problem manifestiert sich in der Unfähigkeit, zum Höhepunkt zu kommen und damit den Geschlechtsakt voll zu genießen. Zu dieser Kategorie von Schwierigkeiten zählt auch der vorzeitige Samenerguss beim Mann. Hier wird der Orgasmus bereits durch die kleinste Stimulation oder ganz kurz nach der Penetration ausgelöst.

\* **Schmerzen beim Geschlechtsverkehr:** Dieses Problem kommt fast ausschließlich bei Frauen vor. Medizinisch werden zwei sexuelle Störungen unterschieden: *Vaginismus* und *Dyspareunie*. Beim *Vaginismus* ziehen sich die Muskeln um den Vaginaleingang jedes Mal unwillkürlich zusammen, wenn sich der Mann mit seinem Penis nähert. So wird eine Penetration von vornherein unmöglich. Bei *Dyspareunie* kann das erigierte Glied zwar eingeführt werden, das Eindringen ist aber mit Schmerzen verbunden. Die Schmerzen treten beim Einführen auf oder wenn der Penis in der Vagina vor und zurück bewegt wird. Frauen, die unter diesen Schwierigkeiten leiden, haben wenig Lust auf Geschlechtsverkehr.

## Sind Sie vielleicht auch betroffen?

Sexuelle Schwierigkeiten treten weitaus häufiger auf, als allgemein angenommen wird. Sie sind weit verbreitet. Im Folgenden finden Sie ein paar Statistiken aus westlichen Ländern:

### Deutschland

Bei seinen Umfragen hat der Gynäkologe Prof. Albrecht Pfleiderer<sup>2</sup> herausgefunden, dass 80 Prozent der Frauen mindestens einmal im Leben unter sexuellen Schwierigkeiten leiden. Außerdem hat nach Chris-

tine Eichenberg<sup>3</sup> eine 1996 bei Allgemeinmedizinerinnen und Fachärztinnen in Hamburg durchgeführte Umfrage ergeben, dass jede Woche mehr als 0,1 Prozent der Bevölkerung wegen sexueller Schwierigkeiten einen Arzt aufsuchen. Zu diesen Zahlen muss man jedoch noch die hohe Dunkelziffer hinzurechnen, da viele Menschen aus Scham oder einem Gefühl des Unbehagens nicht zum Arzt gehen, wenn sie sexuelle Probleme haben. Sexuelle Schwierigkeiten treten bei älteren Menschen häufiger auf, trotzdem sind auch junge Menschen betroffen. Nach R. Dieckmann<sup>4</sup> hat eine im Jahr 2004 unter Studentinnen der medizinischen Fakultät der Universität Hannover durchgeführte Umfrage ergeben, dass nur etwas mehr als die Hälfte von ihnen mit ihrem Liebesleben zufrieden war. Die Studentinnen waren im Schnitt vierundzwanzig Jahre alt. Dem Spezialisten in Klinischer Pharmazie und Fachmann für Ernährungsberatung Klaus Storm zufolge hat eine repräsentative Umfrage im Jahre 2001 ergeben, dass 50 Prozent der Männer zwischen fünfunddreißig und fünfundsechzig Jahren unter einer Form von Erektionsstörungen leiden und jeder zehnte Mann unter einer erektilen Dysfunktion.<sup>5</sup>

## Frankreich

Eine unter der Leitung von Nathalie Bajos und Michel Bozon in Frankreich durchgeführte, 2008 veröffentlichte Umfrage zum Thema „Sexualität“ zeigt deutlich das Ausmaß der sexuellen Störungen:

- ∞ Bei Männern in den letzten zwölf Monaten:  
 Erektionsstörungen: 2,5 Prozent häufig; 14,3 Prozent manchmal;  
 16,7 Prozent selten  
 Vorzeitiger Samenerguss: 6,5 Prozent häufig; 33,1 Prozent manchmal;  
 30,3 Prozent selten  
 Keine oder zu wenig sexuelle Lust: 1,9 Prozent häufig;  
 20,2 Prozent manchmal; 39,6 Prozent selten
- ∞ Bei Frauen in den letzten zwölf Monaten:  
 Schmerzen beim Geschlechtsverkehr: 2 Prozent häufig; 14,3 Pro-

zent manchmal; 15,1 Prozent selten

Keine oder zu wenig sexuelle Lust: 6,8 Prozent häufig; 29 Prozent manchmal; 26,3 Prozent selten

Orgasmusschwierigkeiten: 7,3 Prozent häufig; 28,9 Prozent manchmal; 29,2 Prozent selten

## **Vereinigte Staaten**

Dr. Julia R. Heiman von der psychiatrischen Fakultät der Universität Washington hat Daten zu diesem Thema zusammengetragen. Ihre Analyse<sup>6</sup> hat gezeigt, dass sexuelle Störungen in den USA je nach Art der untersuchten Störung bei 8 bis 33 Prozent der Bevölkerung vorkommen.

## **Westliche Länder allgemein**

Wenn man der Vielzahl von Umfragen zu diesem Thema Glauben schenken darf, kann man zu dem Schluss kommen, dass sexuelle Störungen in der Bevölkerung ganz allgemein, das heißt in allen Altersstufen und in allen westlichen Ländern etwa in der gleichen Art auftreten.

Die Zahlen, die die verschiedenen Forscher angeben, weichen in geringem Maße voneinander ab, da die Studien nicht unter gleichen Bedingungen durchgeführt wurden. Insgesamt ging jedoch daraus hervor, dass sexuelle Störungen in den westlichen Ländern häufig auftreten. Und folglich gibt es in diesen Ländern eine große Anzahl von Menschen, die von den Wohltaten des Sex leider nicht profitieren.

## **Im Zentrum der Kritik steht die vaginale Penetration**

Im Rahmen dieses Buches möchte ich nicht auf sexuelle Schwierigkeiten eingehen, die organische und/oder psychische Ursachen haben. Ich bitte die Leserinnen und Leser, die sich darüber informieren wollen, die im Literaturverzeichnis aufgeführten Bücher zurate zu ziehen. *Kunyaza. Multiple Orgasmen und weibliche Ejakulation mit afrikanischer Liebeskunst* richtet sich an alle, die gesund und dennoch mit



ihrem Liebesleben nicht zufrieden sind. Vor diesen Schwierigkeiten ist niemand gefeit. So ist es beispielsweise ganz normal, dass man als Anfänger in Sachen „Sex“ bei den ersten Erfahrungen gewisse Schwierigkeiten hat, auch wenn man gesund ist. Darüber hinaus stellt sich die Frage, wie wirkungsvoll die angewendeten sexuellen Techniken sind. Im Zentrum der Kritik steht die vaginale Penetration. Damit wir uns richtig verstehen: Gemeint sind das Einführen und die anschließenden Gleitbewegungen, das heißt das Vor-und-zurück-Bewegen des Penis in der Vagina. Sex-Experten auf der ganzen Welt zufolge erreichen 70 Prozent der Frauen keinen Höhepunkt, wenn ausschließlich diese Methode angewendet wird. Von diesem Problem sind viele Menschen betroffen. Deshalb werde ich es auch, wie im Vorwort angekündigt, zum Hauptthema dieses Buches machen.

Geht man von der Tatsache aus, dass die meisten Paare weltweit bei ihren Liebesspielen allein mit der vaginalen Penetration auskommen, kann man daraus schließen, dass nur sehr wenige Frauen beim Liebesakt einen Orgasmus haben. Und das ist eine äußerst traurige Tatsache.

Natürlich betrifft dieses Problem hauptsächlich die Frauen, aber eigentlich müsste es dann ja auch ein Problem der Männer sein. Wie können Sie nach dem Sex zufrieden und glücklich sein, wenn Ihre Frau sich frustriert fühlt, meine Herren? Was empfinden Sie, wenn Sie hören oder lesen, dass Ihr geliebtes Organ, der Penis, für 70 Prozent der Frauen nicht viel wert ist? Ich sehe Männer, die nun beginnen, an sich zu zweifeln. Und sich die fatale Frage stellen: „Zu welcher Gruppe gehört wohl meine Partnerin? Zu den 30 Prozent oder zu den 70 Prozent?“ Woraufhin ein innerer Monolog beginnt: „Und wenn meine Frau zu der 70-Prozent-Gruppe gehört, heißt das dann, dass sie mich die ganze Zeit über belogen hat? Bis jetzt hat sie mich immer gelobt: ‚Du warst ganz toll, Liebling!‘ Hat sie mir das nur vorgespielt?“ Und den Männern, die viele Partnerinnen hatten, drängt sich die Frage auf: „Wie viele von all den Frauen, die mich im Bett gelobt haben, habe ich wirklich befriedigt?“ Am Ende all dieser inneren Monologe haben wir dann Männer vor uns, die verunsichert und sexuell frustriert sind.

So ist es auch für diejenigen, die nicht unter sexuellen Störungen leiden, die körperliche oder psychische Ursachen haben, eines der schwierigsten Dinge der Welt, ein erfülltes Liebesleben zu haben.

## *Wie lässt sich die Schwäche der vaginalen Penetration ausgleichen?*

Diese ohnehin schon schwierige Situation wird außerdem noch durch die Tatsache kompliziert, dass die meisten Männer sich überhaupt nicht bewusst sind, dass die vaginale Penetration bei den meisten Frauen nur Frustration schafft. Dieses Unwissen entsteht zum Teil, weil die Frauen sich nicht trauen, mit ihrem Partner darüber zu sprechen. Letztendlich verschlimmern viele Frauen die Situation, weil sie ihren Männern einen Höhepunkt vortäuschen. Deshalb ist es meiner Ansicht nach lobenswert, dass dieses Problem erforscht wird und Wissenschaftler versuchen, Lösungen zu finden, um das Liebesleben von Paaren zu verbessern. Doch die erste Voraussetzung – wenn diese Lösungen auch die gewünschte Wirkung haben sollen – ist in jedem Fall, dass die Männer die Grenzen der vaginalen Penetration anerkennen. Denn sie werden ihre gewohnten Praktiken wohl kaum ändern, wenn sie nicht zuvor von deren Misserfolg überzeugt sind. Ich wünsche mir, dass dieses Buch dazu beitragen möge, die Mentalität der Männer zu verändern.

Lassen Sie uns nun einen Blick auf Lösungsvorschläge werfen, die aus unterschiedlichen Teilen der Welt stammen und Methoden anbieten, die die Schwäche der vaginalen Penetration ausgleichen.

### **Lösungen aus dem Westen: Masturbation und Cunnilingus**

Zahlreiche westliche Sexualforscher empfehlen die Stimulation der Klitoris mit dem Mund oder mit der Zunge (Oralsex, Cunnilingus) vor der Penetration. Wenn die Frau durch die Penetration nicht zum Orgasmus kommt, empfehlen sie, die Klitoris zusätzlich mit den Fingern zu stimu-

lieren, wie es die Frau selbst macht, wenn sie masturbiert. Über diesen letzten Punkt schreibt die deutsche Autorin und ehemalige Pornodarstellerin Dolly Buster in ihrem Sex-Ratgeber: *Und damit: Buster!*<sup>7</sup>

„Den besten Sex mit garantiertem Orgasmus haben die meisten Menschen mit sich selbst. Wir alle wissen selbst am besten, wie wir uns zum Orgasmus bringen können. ... Im Bett mit dem Sexpartner gilt es, dieses Wissen zu vermitteln. ... Der klitorale Orgasmus ist relativ unkompliziert und hat nur einen einzigen Nachteil – dass dem Mann die Illusion geraubt wird, sein Penis sei allmächtig.“

Andere Sexualforscher empfehlen, dass man die Finger in die Vagina einführt und den G-Punkt (siehe Kapitel V, „Die beste Methode für die körperliche Liebe“, dort auf Seite 84 f.) mit den Fingern stimuliert.

## Lösungen aus dem Orient

Die aus Asien stammenden sexuellen Praktiken, die unser Liebesleben ganz allgemein verbessern und Frauen leichter zum Höhepunkt führen sollen, sind auf der ganzen Welt bekannt. Ganz oben auf der Beliebtheitsliste stehen die Praktiken indischen Ursprungs wie Tantra und Kamasutra, auf die ich bereits im Vorwort kurz eingegangen bin. Viele Bücher wurden über diese Themen geschrieben und sie sind auch äußerst erfolgreich. Tantra- und Kamasutra-Schulen schießen in Europa und den USA wie Pilze aus dem Boden. Leider sind die indischen Sexualpraktiken nicht für jeden geeignet, denn man muss dafür jahrelang üben, sehr beweglich sein und viel Geduld haben. Besitzen Sie diese Eigenschaften, können Sie sie erfolgreich anwenden.

## Eine afrikanische Lösung

Immer wenn ich in westlichen Buchläden Bücher über Tantra und Kamasutra in den Regalen stehen sah, fragte ich mich, warum es wohl kein Buch gab, das sich mit afrikanischen Sexualpraktiken beschäftigte-

te. Das war Anfang der Achtzigerjahre des 20. Jahrhunderts. Und daran hat sich bis heute nichts geändert, ganz im Gegenteil. Anstatt auch auf die positiven Aspekte der afrikanischen Sexualität einzugehen, befassen sich die westlichen Medien ausschließlich mit dem Problem der Frauenbeschneidung. Natürlich ist es wichtig, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen, um dann auch mithelfen zu können, dass diese schreckliche Sitte ausgerottet wird. Doch es wäre ebenso angebracht, die positiven Seiten der Sexualität in Afrika zu betrachten, denn die gibt es in reichlichem Maß, wie Sie beim Weiterlesen noch erfahren werden.

Wie in Asien gibt es auch in Afrika mehrere Methoden der körperlichen Liebe. Lassen Sie mich Ihnen eine davon vorstellen. Wie ich bereits im Vorwort geschrieben habe, nennt man diese Technik in Ruanda und Burundi „Kunyaza“. Diese Methode ist nicht nur besser geeignet als alle anderen, wenn es darum geht, die Schwäche der vaginalen Penetration auszugleichen und Frauen einen befriedigenden Höhepunkt zu schenken, sondern hat auch noch andere Vorteile.

Die orale Stimulation der Klitoris ist keine Lösung, die für jeden akzeptabel ist. Manche lehnen sie aus hygienischen oder aus kulturellen Gründen ab oder einfach, weil ihnen der Geschmack nicht angenehm ist. Da es sich bei der Klitoris um ein äußerst sensibles Organ handelt, kann ihre Stimulation mit den Fingern ein Problem für Männer sein, die sehr raue Hände haben, weil sie körperlich viel arbeiten. Außerdem kann diese Praktik, wie Dolly Buster meinte, dem Mann das Gefühl geben, dass sein Penis nicht „allmächtig“ sei. Und die Technik, bei der der G-Punkt mit den Fingern stimuliert wird, um die Frau zum Orgasmus zu bringen, wird häufig ohne Erfolg praktiziert, da noch nicht geklärt ist, ob es ihn überhaupt gibt und wo genau sich dieser Punkt in der Vagina befindet.

Um Kunyaza zu praktizieren, muss man – im Gegensatz zu den sexuellen Techniken aus Indien – nicht besonders gelenkig, auch nicht übermäßig geduldig sein und man muss nicht regelmäßig und über mehrere Jahre üben. Und im Gegensatz zum Oralsex spielen auch die Probleme der Hygiene und des Geschmacks keine Rolle. Diese

Methode ist leicht zu lernen, leicht zu praktizieren, ganz gleich welchem Kulturkreis, welcher Religionsgemeinschaft und welcher Nationalität Sie angehören. Wie Sie noch sehen werden, kann der Penis – ganz im Gegensatz zu der Meinung von Dolly Buster – „allmächtig“ sein. Es kommt ganz einfach darauf an, wie man ihn einsetzt ...



## II.

# Die afrikanische Liebeskunst

## Was ist Kunyaza?

Um Ihnen den Sinn des Begriffs „Kunyaza“ zu erklären, möchte ich die Definition von der englischsprachigen Website *www.urbandictionary.com* übernehmen: „Kunyaza is the traditional way of making love to a woman by rubbing the penis to the clitoris resulting in peeing by the woman. Rwandan men are good at kunyaza.“ Übersetzt heißt das: „Kunyaza ist die traditionelle Form der körperlichen Liebe mit einer Frau, bei der der Penis an der Klitoris gerieben wird, was die Frau zum Pinkeln bringt. Männer aus Ruanda sind Experten, was Kunyaza angeht.“

Ist das eine treffende Definition? Obwohl diese Beschreibung unvollständig und zum Teil sogar falsch ist, würde ich die Frage bejahen. Die Lücken sind verständlich, da Dr. Eulogius, der Autor, nicht den kulturellen Hintergrund der Länder hat, den die Menschen der Nationen haben, in denen diese sexuelle Technik praktiziert wird, und deshalb nicht genau Bescheid weiß. Diese Definition gibt sogar mehr Informationen als eine einfache Übersetzung von *Kunyaza*, das wörtlich übersetzt „zum Pinkeln bringen“ bedeutet.

Da ich jedoch den Ehrgeiz habe, Ihnen die Bedeutung dieses Begriffs vollständig und korrekt nahezubringen, will ich mich nicht mit der Definition des *Urban Dictionary* zufriedengeben. Ich werde dabei die verschiedenen Punkte, die Dr. Eulogius angeführt hat, als Grundlage nehmen und sie im Einzelnen erklären, korrigieren und nötigenfalls ergänzen.

Dr. Eulogius sagt:

- ☞ Kunyaza ist eine traditionelle Methode der körperlichen Liebe.
- ☞ Diese Form von Sex wird unter anderem in Ruanda praktiziert.
- ☞ Beim Liebesakt pinkelt die Frau.
- ☞ Die Technik besteht darin, den Penis an der Klitoris zu reiben.

Im Folgenden werde ich jeden einzelnen Punkt dieser Definition genauer unter die Lupe nehmen. Lassen Sie mich mit den ersten beiden beginnen:

## Eine traditionelle Methode der körperlichen Liebe in Zentralafrika

Dr. Eulogius hat recht: Kunyaza gehört zu den von unseren Ahnen überlieferten Traditionen Zentralafrikas. Wie ich bereits im Vorwort erläutert habe, wird diese Tradition in Ruanda und in Burundi „Kunyaza“ genannt. Dieselbe Bezeichnung wird auch von den ruandischen und burundischen Staatsangehörigen, die in den angrenzenden Gebieten der Nachbarländer leben, verwendet: im Osten der Demokratischen Republik Kongo, im Westen von Uganda und von Tansania. Bestimmte Bevölkerungsgruppen in diesen Gebieten bedienen sich zwar ebenfalls



Abbildung 1: Gebiete, in denen Kunyaza praktiziert wird