

Jacopo Fo



Zen oder die  
Kunst guten  
Sex zu haben

HOLLITZER



JACOPO FO



Zen oder die  
Kunst guten  
Sex zu haben

HOLLITZER



Jacopo Fo

# **Zen oder die Kunst guten Sex zu haben**

Mit Illustrationen von Jacopo Fo

Aus dem Italienischen von Alexandra Titze-Grabec



HOLLITZER



Jacopo Fo: *Zen oder die Kunst guten Sex zu haben*  
Aus dem Italienischen von Alexandra Titze-Grabec  
Mit Illustrationen von Jacopo Fo

Hollitzer Verlag, Wien 2021

Originaltitel:  
Jacopo Fo  
*Lo Zen e l'arte di scopare*  
1993/2015 Carlo Gallucci editore srl, Roma  
© Jacopo Fo

Umschlaggestaltung und Satz: Nikola Stevanović  
Hergestellt in der EU

Alle Rechte vorbehalten  
© HOLLITZER Verlag, Wien 2021  
[www.hollitzer.at](http://www.hollitzer.at)

**HOLLITZER**



ISBN 978-3-99012-515-1  
ISBN ePub: 978-3-99012-516-8

# **Inhalt**

## Der Sex in der Geschichte

Liebe in Zeiten der Gorillas

Der Tag, an dem der Mann den Verstand verlor

## Der Sex: So geht's

Sex - Eine komplexe Sache

Die erotische Verwirrung

Reden

Feurige Lippen

Das Verwöhnen mit den Händen

Die Vulva

Weshalb die Frauen ihre Muskeln nicht einsetzen

Der Pimmel

Die Lust des Mannes und die Lust der Frau

Tagebuch eines vorzeitigen Ejakulierers

Was, wenn Sie ihn nicht hochkriegen

Weibliche Lustlosigkeit

Der lustlose Mann

Der intensive Orgasmus oder die sexuelle Ekstase

Wie oft willst du mich küssen?

Der Sexualstraftäter ist frigide

Der verliebte Taxifahrer

## Das ABC des Sex

## Nachwort

Ich widme dieses Buch Antonio Camasutra, dem legendären neapolitanischen  
Latin Lover.  
Sein Motto lautet:  
„La scopata nun vo' pensieri.“  
(Der Geschlechtsverkehr setzt die Abwesenheit geistiger Anstrengung voraus.  
Oder: Nicht denken beim Ficken.)

ARMANDO, KOMMT  
DIR DAS NICHT  
EIN WENIG  
ÜBERTRIEBEN  
VOR?





Einleitung

# **DER SEX IN DER GESCHICHTE**



## LIEBE IN ZEITEN DER GORILLAS

Die Liebe ist eine wunderbare Sache. Mitunter ist sie jedoch nicht ganz einfach. Vor einigen Millionen Jahren ging es jedoch noch ein wenig unkomplizierter zu. Der Mensch kannte bloß das Gesetz des Instinktes. Wurde eine Frau „brünstig“, dann ließ sie sich zum Spaß tagelang von den Männern verfolgen, die sich häufig um sie prügeln. Erst ganz zum Schluss, wenn sie fruchtbar war, gab sich das Weibchen hin; zunächst paarte sie sich mit dem Männchen, dem es gelungen war, sie einzuholen, das ihr pausenlos gefolgt war und die anderen Verehrer ausgestochen hatte. Der Gewinner besprang sie, solange er über ausreichend Kraft dafür verfügte, und wenn der Erste dann zusammenbrach, setzte das Weibchen das Spiel mit den schwächeren Kandidaten fort. Während der gesamten fruchtbaren Zeit, die einige Tage dauerte, war das Weibchen verfügbar.

So stellte die Natur eine Schwangerschaft sicher und sorgte mit größtmöglicher Wahrscheinlichkeit für die Produktion von Nachkommen. Gleichzeitig verhinderte die Brunst, dass in nicht fruchtbaren Zeiten Energie beim Beischlaf vergeudet wurde.

Die Auswahl der Liebhaber mittels des Balz-Wettbewerbs hatte auch die Bildung von Paaren zur Folge, denn tatsächlich hielt das als erstes gewählte Männchen mit dieser Frau und ihren Kindern eine privilegierte Beziehung aufrecht.



Ich sage bewusst ihren Kindern - also jenen der Frau - da die Natur, um sicher zu gehen, dass das Weibchen schwanger wurde, vorsah, dass es sich, wie bereits erwähnt, auch den anderen Männchen der Gruppe hingab. Und die Tatsache, dass alle Frauen mehr oder weniger gleichzeitig brünstig wurden, kam dem „Ehemann“ ganz gelegen, da er dann sein Vergnügen schnurstracks andernorts suchen konnte. Die „Eifersucht“ kam tatsächlich nur dann zum Tragen, wenn es um das Recht ging, der Erste zu sein. Um dieses Privileg prügeln sich die Männchen, waren sie jedoch woanders zugange, kümmerte sie das nicht mehr im Geringsten.

Auch heute gleicht sich die Menstruation von Frauen, die gemeinsam studieren oder arbeiten, oft an, und damit auch die fruchtbaren Tage. Diese Synchronisierung war von großer Bedeutung, um die genetische Vielfalt zu erhalten. Wären die Weibchen zu unterschiedlichen Zeitpunkten brünstig geworden, dann wären die stärksten Männchen womöglich Väter sämtlicher Nachkommen geworden, was bald zum Aussterben der genetischen Linie der schwächeren Männchen geführt hätte. Sind jedoch alle Weibchen gleichzeitig paarungsbereit, haben die stärksten Männchen gar nicht die Gelegenheit sich mit allen zu paaren ... So ist auch die Nachkommenschaft der weniger geeigneten Kandidaten gewährleistet; ein ganz wesentlicher Aspekt, da oftmals die schwächsten Elemente der Gruppe Träger evolutionärer Neuerungen waren, und ihre Andersartigkeit sich schlussendlich oft als Vorteil herausstellte, der es ihnen erlaubte, sich besser an neue Gegebenheiten anzupassen.

Diese Art zu lieben war Millionen Jahre lang auch die einzig bekannte, und die meisten Warmblüter wenden sie immer noch an.

Wann sich das bei den Menschen geändert hat, kann niemand so genau sagen. Mit Sicherheit spielte dabei die Aneignung der Fähigkeit eine Rolle, nicht nur während der fruchtbaren Tage miteinander zu schlafen.

Sex diente also nicht nur dazu, die Kontinuität der menschlichen Spezies zu gewährleisten, sondern war auch ein Element, das zum Zusammenhalt der Gruppe beitrug.

Als ich zur Schule ging, versuchte meine Lehrerin mich davon zu überzeugen, dass eine Welt ohne Kriege völlig illusorisch sei: „Unsere nächsten Verwandten, deren DNA beinahe identisch mit unserer ist, sind die Schimpansen. Wenn eine Gruppe Schimpansen eine andere unter einem Bananenbaum trifft, dann bekämpfen sie einander, und setzen dazu sogar Steine und Stöcke ein, und einigen Forschern zufolge soll es sogar zu Akten von Kannibalismus kommen ... Der Krieg ist in unseren Instinkten verwurzelt!“

Glücklicherweise irrte meine Lehrerin sich. Tatsächlich sind die großen Affen, die uns genetisch am nächsten stehen, nicht die Schimpansen, sondern die Bonobos, bei denen es sich um viel klügere Tiere handelt. Wenn eine Gruppe von Bonobos unter einem Obstbaum auf eine andere Gruppe von Bonobos trifft, dann haben sie erst einmal alle miteinander Sex; Männchen mit Männchen, Weibchen mit Weibchen, Männchen mit Weibchen. Dann füttern sie sich gegenseitig, glücklich und zufrieden.

Es sind äußerst hoch entwickelte Affen und zwar aus dem Grund, weil sie, im Gegensatz zu anderen Primaten, auch

dann Liebe machen können, wenn sie sich nicht in der Zeit der Brunst des Weibchens befinden. Für sie ist der Sex ein soziales Instrument, um das Miteinander zu fördern. Selbstverständlich bringen sie uns in der Schule nicht bei, dass unsere nächsten Verwandten gewaltlose, geile, bisexuelle Erotomanen sind. Man stelle sich vor, was da für ein Skandal wäre, der Jugend zu erzählen, dass die Homosexualität keine Krankheit, sondern ein völlig natürliches Verhalten ist. Neben der Abschwächung der Bedeutung der Brunst (der fruchtbaren Zeit) war auch noch ein anderes evolutionäres Element von Bedeutung, und zwar die Spiegelneuronen. Wir sind die Tierart, die in dieser Hinsicht am begabtesten ist, da wir über die außerordentliche Fähigkeit verfügen, uns auf empathische Art und Weise in andere hineinzusetzen. Sehen wir eine Person, die lacht, weint oder läuft, dann aktivieren sich in unserem Gehirn jene Regionen, die auch aktiv sind, wenn wir selbst lachen, weinen oder laufen. Das bedeutet, dass eine der größten Freuden in der Liebe das Teilen der Lust ist: Dir gefällt es, weil du siehst, dass es der Person, die du liebst, gefällt; ihr gefällt es umso mehr, weil sie sieht, dass es dir gefällt ... Ein wunderbar ekstatisches Crescendo. Die Spiegelneuronen bilden die Grundlage der überlegenen menschlichen Fähigkeit, zusammenzuarbeiten und Zustände körperlicher und emotionaler Ekstase zu erreichen.

Der Homo Sapiens und natürlich auch Frau Sapiens begriffen recht schnell, dass die Sexualität ein ganz wesentliches Element war, um das Leben erfreulich zu gestalten und das Zusammenwirken zu fördern.

Die Entwicklung der Kultur führte schließlich zum Zelebrieren von Sex als heiligem Augenblick im Leben, doch Jahrtausende lang gab es keine wesentlichen Neuerungen, was die überlieferten, urtümlichen Gewohnheiten anging.

Die Fruchtbarkeit war der Mittelpunkt jeglicher ritueller Handlung. Die angebetete Gottheit war die „Große Mutter“, Essen und Sex waren Möglichkeiten, um in Kontakt mit der „Schöpferkraft“ zu treten. Auf der ganzen Welt betete man riesige Abbilder von Pimmeln und Muschis an. In vielen Riten finden wir noch heute Belege für diese antiken matriarchalischen Religionen. In Japan und Indien beherrschen auch heute noch gigantische Darstellungen von Geschlechtsteilen shintoistische und hinduistische Tempel, während im Christentum und im Islam solche Bilder in weniger eindeutiger Form, stilisiert als große Kerzen, Stelen und Säulen, überlebt haben.

Ein konstantes Element in diesen frühen Kulturen war die ausgeprägte sexuelle Freiheit, die stets der Bereicherung des Erbguts der Gruppe diente. So wurden zum Beispiel Fremde, die in ein Dorf kamen, eingeladen, mit den Frauen im fruchtbaren Alter zu schlafen, um die Gruppe mit frischem „Lebenssaft“ zu versorgen. Und - unglaublich aber wahr - für gewöhnlich nahm der Fremde die Einladung an.



Dieser Brauch überlebte noch lange. Der griechische Geschichtsschreiber Herodot (400 v. Chr.) berichtet empört und angewidert darüber, dass sich die Frauen in Babylon, ehe sie sich verhelichen durften, mit einem Fremden paaren mussten. Ähnliche Bräuche waren beinahe bis in unsere Zeit an der Tagesordnung, zum Beispiel unter den Eskimo-Völkern (man munkelt, dass einige Missionare zur Zeit des Erstkontakts ermordet wurden, da sie es ablehnten, mit den Damen des Ortes zu kopulieren).

In den frühen (matriarchalischen) Kulturen galt die sexuelle Lust als Wunder. Noch im alten Ägypten war die Auferstehung des Osiris, der von Isis, seiner Schwester und Ehefrau, mittels eines intimen Kusses wieder zum Leben erweckt wurde, der Mittelpunkt des religiösen Mythos. So wie wir heute das Bildnis des gekreuzigten Christus anbeten, fanden sich damals in den Tempeln Gemälde und Reliefs von Isis, die zu Füßen Osiris kniete und damit beschäftigt war, ihm einen zu blasen.

Trotz der enormen sexuellen Freiheit dieser frühen Gesellschaften funktionierten die Dinge nicht mehr ganz so reibungslos, wie damals, als wir noch Menschenaffen waren.

Wir hatten uns von Vierfüßern zu Zweibeinern entwickelt. Das hatte auch Auswirkungen auf die Kompatibilität unserer Geschlechtsorgane. Die neue Neigung von Becken und Schambein führte bei den Frauen zu einigen Orgasmusschwierigkeiten.

Die Entwicklung in Richtung einer Reglementierung der sexuellen Aktivitäten ging langsam von statten. Erst gegen Ende der matriarchalen Epoche führte die Notwendigkeit, Allianzen zwischen den Gruppen zu schließen, zum Tabu des Inzests. Man beschloss also, dass die Mitglieder einer Gruppe sich nicht mehr untereinander paaren durften. Die jungen Männer verließen ihren Clan und lebten dann im Clan ihrer Ehefrauen. Jeder heiratete praktisch alle Frauen der Gruppe.

Allmählich entstand nun ein „Schwiegermutter-Problem“ und es etablierte sich das Verbot der Beziehung zwischen dem Ehemann einer Frau und deren Mutter.

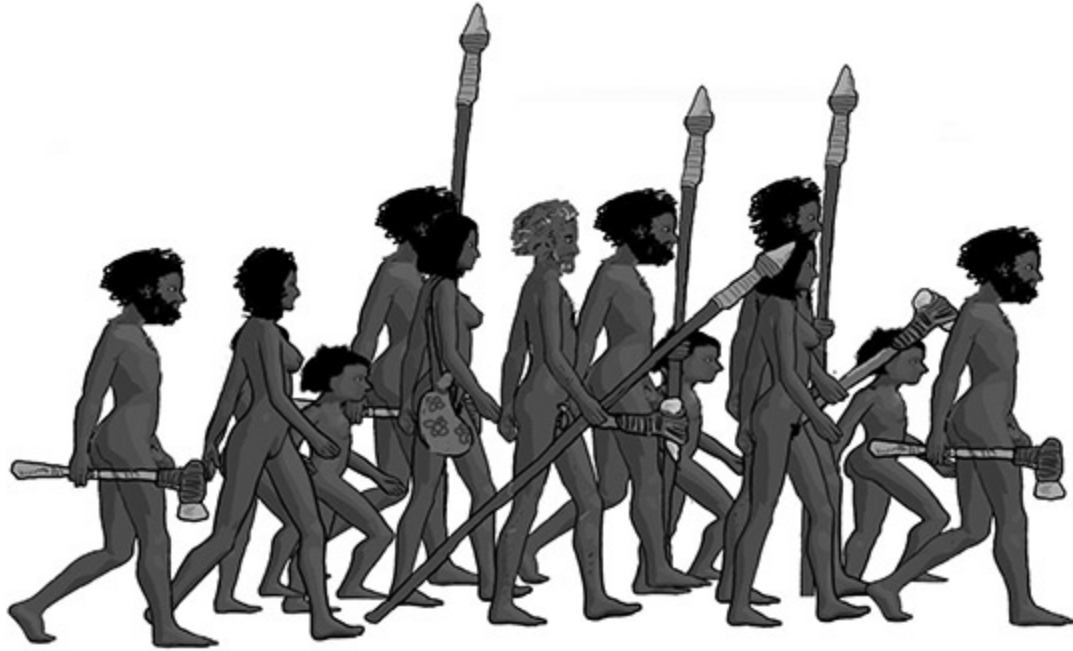
Anlässlich des jährlichen Fruchtbarkeitsfestes wurden diese Verbote jedoch nicht ganz so streng gesehen. An diesen Tagen fielen die Tabus und alles war erlaubt. Heute geben wir uns zwar nicht mehr dieser hemmungslosen Sexualität hin, aber wir feiern den Karneval, Tage in denen beinahe jeder Scherz erlaubt ist.



## DER TAG, AN DEM DER MANN DEN VERSTAND VERLOR

Die Situation blieb Jahrtausende lang unverändert, bis, nach der Erfindung des Bogens und der Viehzucht, einige Gruppen von Menschen zu kriegerischen Hirten wurden, und Diebstahl sowie Mord als durchaus sinnvoller Zeitvertreib galten. Ein Grüppchen tüchtiger Bogenschützen konnte ohne Weiteres einen Stamm überwältigen, die Männer aus der Entfernung umbringen und Frauen sowie Herden rauben.

So nahm das Töten, Vergewaltigen, Ausrauben und Versklaven seinen Anfang. Diese miserable Entwicklung fand zunächst innerhalb kleiner menschlicher Gruppierungen statt, die in besonders ungemütlichen Gegenden zuhause waren. Wir wissen, dass das Phänomen vor ca. 5500 Jahren explodierte, als die Horden kriegerischer Nomaden anfangen, die fruchtbaren Ebenen der Erde zu besiedeln - Lebensräume mit friedliebender Bevölkerung aus Fischern und Bauern.



Die Erfindung des Krieges hatte verheerende Auswirkungen auf das Leben unserer Vorfahren: Wirtschafts- und Produktionssysteme, Sitten und Sozialverhalten, sowie menschliche Beziehungen wurden völlig neu aufgestellt. Dieses Ereignis hatte einen enormen und beängstigenden psychischen und seelischen Schock zur Folge. Wie kann man inmitten einer Menschheit, die sich die Zeit damit vertreibt, sich gegenseitig abzustechen, Liebe machen und sich an gutem Essen erfreuen?

Das war der Zeitpunkt, an dem der Mann den Verstand verlor. Die Macht des Mannes-Kriegers-Viehhalters wuchs ins Unermessliche und er entmachtete die Frau, erklärte sich zum Stärkeren und damit zum Herrscher. Die mit Bogen bewaffneten Männer bestanden darauf, die erkämpfte Beute für sich zu behalten ... Das war die Geburtsstunde der patriarchalischen Gesellschaft, die auch die Ehe, das Eigentum an Frau und Kindern, das