

IAN KERNER

MEHR LUST FÜR  
IHN

WAS MÄNNER BEIM SEX  
VERRÜCKT MACHT

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

EBOOKS

## *Buch*

Laut einer Studie bleiben über die Hälfte aller männlichen erotischen Wünsche unerfüllt. Damit ist jetzt Schluss, denn Ian Kerner weiß, was Männer antörnt und wie frau sie bei der Stange halten kann. Hier erfahren Sie ganz genau, was IHN anmacht, wie sein bestes Stück funktioniert und über welche Fantasien er sich nicht zu reden traut. Ian Kerner gibt Antworten auf die weiblichen FAQs zum Thema Mann, hilft mit praktischen Tipps und Schritt-für-Schritt-Anleitungen beim Vorspiel und sorgt für den richtigen Händedruck, wenn's zur Sache geht. Die zahlreichen Leserinnenbriefe zeigen, dass frau mit ihren Problemen nicht allein ist, außerdem sorgen sie darüber hinaus für anschauliche Beispiele und Anregungen.

Mit diesem Buch wird Routine im Bett Geschichte und jede Frau für ihren Partner zur aufregendsten Geliebten der Welt.

## *Autor*

Dr. Ian Kerner erwarb seinen Dokortitel der Klinischen Sexologie an der American Academy of Clinical Sexologists, wo er heute lehrt. Sein Buch »Mehr Lust für sie« eroberte auf Anhieb die amerikanischen Bestsellerlisten und die deutschen Leser.

*Außerdem von Ian Kerner im Programm*

Mehr Lust für sie (auch als E-Book erhältlich)

Ian Kerner

# **Mehr Lust für ihn**

Was Männer beim Sex verrückt macht

Aus dem Amerikanischen  
von Christiane Burkhardt

Goldmann

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Dieser Band ist unter der Nummer 16871 bereits im Goldmann Verlag erschienen.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

© 2007 der deutschsprachigen Ausgabe  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München.

© 2006 Ian Kerner

Published by arrangement with Regan Books,  
an imprint of HarperCollins Publishers, Inc.

Originaltitel: He Comes Next

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustration: Getty Images / Bayram TUNC Illustrationen:  
Naomi Pitcairn

Redaktion: Eckard Schuster

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

CB· Herstellung: IH

ISBN 978-3-641-02902-9

V003

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



[www.randomhouse.de](http://www.randomhouse.de)

*Für Lisa,*  
*meine »sie« in Mehr Lust für sie*

# Inhaltsverzeichnis

[Buch und Autor](#)

[Copyright](#)

[Widmung](#)

[Vorwort: Die Frau auf der schwankenden Brücke](#)

[Einleitung](#)

[Quiz](#)

[Lieber Ian](#)

## **[TEIL I - Der männliche Körper](#)**

[Unter der Rüstung: Einblick in den männlichen Körper](#)

[Die männliche sexuelle Reaktion: Ein komplizierter Prozess](#)

[Das männliche Gehirn: Wenn's juckt](#)

[Die männliche Psyche: Libido-Limbo oder die Furcht vor Phantasien](#)

## **[TEIL II - Techniken](#)**

[Lassen Sie Träume wahr werden!](#)

[Fit zum Ficken](#)

[Vorspiel](#)

[Extremes Vorspiel](#)

[Drachenschwänze](#)

[Vorspiel-Protokolle: Orale Überlieferungen](#)

[Erobern Sie seinen Kopf](#)

[Erobern Sie sein Herz](#)

[Erregung, Teil I: Erobern Sie seine Hose](#)

[Richtig rubbeln](#)

[Gut gefü\(h/l\)lt](#)

[Erregung, Teil II: Der Rhythmus macht's](#)

[Geben Sie Gas!](#)

[Ende gut, alles gut](#)

Fazit

Dank

Literatur

Register

Vorwort:

## Die Frau auf der schwankenden Brücke

**Warnung:**

**Dieses Buch ist nichts für Frauen mit Höhenangst!**

Bitte lassen Sie mich das kurz erklären.

Falls Sie einmal zufällig den Capilano River in North Vancouver, Kanada, überqueren sollten, haben Sie dort zwei Brücken zur Auswahl. Die erste ist definitiv nichts für Leute mit schwachen Nerven: Die Capilano Canyon Suspension Bridge ist eine gerade mal anderthalb Meter breite und 140 Meter lange Fußgängerhängebrücke. Sie besteht lediglich aus ein paar Brettern und Seilen, die in 75 Meter Höhe über gefährlichen Stromschnellen hin- und herschwanken – das Ganze könnte gut in Alfred Hitchcocks *Vertigo* passen. Und was ist die Alternative? Eine solide, fest verankerte Brücke, die gerade mal dreieinhalb Meter über dem Wasserspiegel verläuft.

Im Jahr 1974 benutzten die zwei renommierten Psychologen Arthur Aron und Donald Dutton beide Brücken für ein geniales Experiment – eines, das dem Rätsel der sexuellen Anziehungskraft auf die Spur kommen sollte. Ihre Studie heißt im allgemeinen Sprachgebrauch das Brückenexperiment, aber ich nenne sie lieber den »Falls-er-Lust-hat«-Test.

Das zweiteilige Experiment funktionierte folgendermaßen: Sobald sich am ersten Tag ein Mann ohne Begleitung auf die wackelige Brücke wagte, wurde er auf halber Strecke von einer schönen jungen Frau angesprochen. Sie stellte sich als Psychologin vor und fragte, ob er an einer kurzen Umfrage teilnehmen wolle.



Am zweiten Tag tat dieselbe Frau genau das Gleiche, allerdings auf der stabilen Brücke.

Das klingt relativ unspektakulär, nicht wahr? Aber das war noch nicht alles: Nachdem jeder Einzelne befragt worden war, gab ihm die Frau ihre Telefonnummer und sagte, dass er sie am späteren Abend gern anrufen dürfe, um sich nach dem Ergebnis zu erkundigen ... *falls er Lust hätte*.

Ohne dass die Männer das wussten, bestand das eigentliche Experiment nicht in der Umfrage, sondern in dem, was danach geschah. Aron und Dutton wollten herausfinden, welche Männer die hübsche Psychologin anriefen und, was noch viel wichtiger war, *warum*. Mit anderen Worten: Sie erforschten nicht nur, was *auf* der Brücke geschah, sondern auch, wie sich das anschließend auswirkte. Sie wollten die Wurzeln des sexuellen Verlangens erkunden – nicht nur das Interesse, das kurzzeitig aufflammt, wenn man mit einem hübschen Mädchen spricht, sondern auch, inwiefern diese erste Begegnung den Wunsch nach weiterem Kontakt wachrief. Würde das aufregende Gefühl, auf einer schwankenden Brücke zu stehen, im Vergleich zu der banaleren Erfahrung auf der stabilen Brücke eine romantische Anziehung begünstigen?

Der wissenschaftliche Fachbegriff für das, was Aron und Dutton untersuchten, lautet »Fehlattribution« oder »Erregungstransfer-Theorie«.

Sie besagt, dass die abklingende Erregung, die durch eine bestimmte Situation ausgelöst wurde – beispielsweise weil man keine stabile, sondern eine schwankende Brücke überquert hat –, den darauffolgenden emotionalen Zustand intensiviert (und in diesem Fall die Erinnerung an die Begegnung mit der schönen »Psychologin« vertieft). Oder einfacher gesagt: Fördert ein Adrenalinschub das Verlieben?

Die Antwort auf diese Frage lautet tatsächlich: Ja.

Aron und Dutton fanden heraus, dass die Männer auf der schwankenden Brücke die Frau nicht nur mit einer größeren Wahrscheinlichkeit als jene auf der stabilen Brücke anriefen, um die Umfrageergebnisse zu erfahren, sondern sie auch mit einer erheblich größeren Wahrscheinlichkeit *um eine Verabredung baten!*

Wir werden später noch einmal auf dieses Experiment zurückkommen, wenn es darum geht, welche Rolle Erregung und der Reiz des Neuen für unsere »Sex-Schaltkreise« im Gehirn spielen. Dann werde ich meine »Schwankende-Brücke«-Methode für großartigen Sex erklären. (Keine

Angst: Das heißt nicht, dass sie Bungee springen müssen, um auf Touren zu kommen – obwohl das trotz der damit verbundenen Unfallgefahr sicherlich auch keine schlechte Idee wäre.)

Aufgrund meiner Erfahrungen als Paartherapeut bin ich fest davon überzeugt, dass sich unter der Decke so manchen Ehebetts bildlich gesprochen ebenfalls eine wild schwankende Brücke befindet, die nur darauf wartet, dass es jemand wagt, sie zu betreten. Trotzdem spielt sich das Liebesleben der meisten Menschen auf einer verlässlichen, stabilen Brücke ab – ohne dass sie es überhaupt bemerken. Als Ihr freundlicher Sexualtherapeut von nebenan möchte ich Ihnen helfen, einen Riesensatz zu machen, um die Brücke des Verlangens hoch über den tosenden Stromschnellen zu erreichen.

Doch bevor es richtig zur Sache geht, noch ein paar schwärmerische Worte über die Frau auf der schwankenden Brücke:

Sie ist Dantes Beatrice und Gatsbys Daisy, sie ist Königin Guinevere, Julia, Helena und Eurydike, um nur ein paar Namen zu nennen. Oder wer's etwas moderner mag: Sie ist Billy Bob Thorntons Angelina Jolie, Tom Cruises Nicole Kidman und Katie Holmes in Personalunion. Sie ist Brad Pitts Jennifer Aniston, besser gesagt Angelina Jolie – na gut, wenn ich so recht darüber nachdenke, sollte ich wohl doch eher bei den Klassikern bleiben.

Trotzdem, Sie wissen, was ich meine: Die Frau auf der schwankenden Brücke ist der Stoff, aus dem die Träume sind. Sie ist attraktiv und sexy – die Verkörperung des Verlangens, der Inbegriff der Anziehungskraft.

Doch ob Sie es glauben oder nicht: Der größte Vorzug der Frau auf der schwankenden Brücke ist weder ihre Schönheit noch ihr Körper, es ist ihr Gehirn. Es ist ihr sexualpsychologisches Wissen und ihre Fähigkeit, es einzusetzen – und vor allem ihr Wissen, *welche Brücke man betreten muss*.

Ich will Ihnen mit diesem Buch nicht nur eine Zusammenstellung heißer Sextipps und ebensolcher Techniken an die Hand geben. Ich will Ihnen mehr geben als eine bloße *Anleitung*, sondern Ihnen eine andere Sichtweise aufzeigen – eine Art zu *denken und zu sein*.

Egal wie Sie aussehen oder wie alt Sie sind, egal ob Sie Single oder verheiratet sind, egal ob Sie Ihre dritte oder ihre dreitausendste Beziehung eingehen wollen: Ich will, dass *Sie* sich in die Frau auf der schwankenden Brücke verwandeln.

# Einleitung

Die Idee zu dem Buch *Mehr Lust für ihn* kam mir, als ich gerade unterwegs war, um *Mehr Lust für sie* zu promoten. Auf jeder Station meiner Lesereise wandten sich Frauen mit ihren Fragen und Kommentaren an mich.

Vielen ging es um die Philosophie hinter *Mehr Lust für sie*. Gleichzeitig wollten sie wissen, wie sie ihre Männer dazu bringen könnten, das Buch zu lesen, ohne sie zu verletzen oder zu verärgern – ein Thema, auf das ich später noch zurückkommen werde: Wie geht man mit sexuellen Besserwissern um, die eigentlich nicht sehr viel Ahnung haben? Andere dankten mir für zahlreiche fantastische Orgasmen und wollten wissen, wann sie mit einem Ratgeber rechnen konnten, der es ihnen ermöglichen würde, sich zu revanchieren.

Ehrlich gesagt war ich von diesem Interesse etwas überrascht. Schließlich herrscht auf dem Buchmarkt nicht gerade ein Mangel an Literatur zu diesem Thema. Wenn überhaupt waren die vielen Ständer – man verzeihe mir dieses Wortspiel – mit Büchern, wie man Männer befriedigt, überhaupt erst der Grund, warum ich beschloss, *Mehr Lust für sie* zu schreiben und auf diese Weise für einen gewissen Ausgleich auf der Spielwiese der Sexualität zu sorgen. Aber anscheinend herrscht da immer noch Nachholbedarf. Als ich wissen wollte, was sich die Frauen von einem Sex-Ratgeber zum Thema, wie man Männer befriedigt, eigentlich erwarteten, sagten sie alle mehr oder weniger dasselbe: »Einen Sex-Guide für intelligente Frauen – ein Buch, das weder uns noch unsere Partner wie Idioten behandelt.«

Immer wieder hörte ich, dass Sex-Ratgeber die männliche Sexualität meist recht primitiv darstellen. Sie reduzieren die Kunst, einen Mann zu verführen, auf ein paar wenige simple Tricks: Strapse, Sex-Spielzeug, eine ausgefeilte Blow-Job-Technik oder eine pikante neue Stellung sind anscheinend alles, was man braucht, um einen Kerl bei Laune zu halten und

ihn sexuell zu befriedigen. Doch in Wahrheit sind Männer, genauso wie Frauen, äußerst komplexe, undurchschaubare und unbegreifliche Wesen. In der Realität ist unser Liebesleben alles andere als einfach und von unterschwelligen Botschaften, Missverständnissen, Doppeldeutigkeiten, aber auch von unausgesprochenen Bedürfnissen und heimlichen Sehnsüchten geprägt.

Eine Frau Anfang dreißig hat das wunderbar zusammengefasst: »Das Klischee, dass Männer mit dem Schwanz denken bzw. zwei Köpfe haben, könnte gar nicht weiter von der Wirklichkeit entfernt sein. Letztendlich gibt es nur einen Kopf, und wer seinen Penis wirklich verstehen möchte, muss erst einmal einen Blick hineinwerfen.«

Ich kann ihr da nur beipflichten.

Zum Glück lieben es die Männer, (mit mir) über Sex zu reden. Und zwar nicht nur in meiner Praxis, sondern wirklich überall. Ich kann kaum auf die Straße gehen, ohne dass ich auf dieses Thema angesprochen werde – vom UPS-Boten, vom Fitnesstrainer, von meinem Nachbarn über mir. So gesehen weiß ich besser Bescheid, was den Mann hinter der Feinkosttheke antörnt, als seine eigene Frau (was logischerweise ein Teil des Problems ist).

Vor allem ein Mann namens Charlie bringt mich immer wieder zum Lachen. Er ist Pharmareferent, und da wir uns ein Büro teilen, begegne ich ihm immer wieder am Kaffeeautomaten. Da er vom Aussehen her locker mit George Clooney mithalten kann, hat Charlie ein Liebesleben, um das ihn die meisten Männer beneiden werden. Jedes Mal, wenn ich ihn sehe, beugt er sich vor und flüstert mir begeistert ins Ohr: »Meine Güte, Doc, letzte Nacht hatte ich den besten Sex meines Lebens. Sie war einfach *unglaublich*. Wenn Sie kurz Zeit haben, würde ich Ihnen gern erzählen ...«

Dann muss ich ihn jedes Mal abwürgen und unter irgendeinem Vorwand das Weite suchen. Ich habe schließlich noch anderes zu tun! Ich habe Patienten, Termine, eine Frau und einen Sohn – wenn ich mich auf jeden einlasse, der mit mir über Sex reden will, würde ich gar nichts mehr geregelt bekommen.

Aber als ich beschloss, *Mehr Lust für ihn* zu schreiben, tat ich genau das: Ich blieb stehen und hörte jedem Mann zu, der mit mir über Sex reden wollte. Ich riss mich regelrecht darum: In jeder Stadt, in die mich meine Lesereise führte, sprach ich mit allen möglichen Männern. Und jedes Mal

stellte ich dieselbe Einführungsfrage: »Erzählen Sie mir vom *besten Sex*, den Sie je hatten.«

Daraufhin bekam ich tatsächlich so allerhand zu hören. Ich erfuhr nicht nur alles über den besten Sex, den sie jemals gehabt, sondern auch über den besten Sex, den sie niemals gehabt hatten – über jene unerfüllten Wünsche und Sehnsüchte, die sie ihren Partnerinnen, aus lauter Angst, sie zu verstören, niemals anvertraut hatten. Ich habe die Frage »Bin ich normal?« so oft gehört, dass ich zur Überzeugung gelangt bin, das einzig Normale in Sachen Sex besteht darin, dass jeder anders ist.

Um einen Mann wirklich kennen zu lernen, muss man im Grunde in seine Haut schlüpfen, sich in ihn hineinversetzen. Nur so kann man herausfinden, wie es sich anfühlt, einen Penis zu haben und alle damit verbundenen Phantasien, Sehnsüchte, Ängste und Unsicherheiten. So gesehen ist Teil I von *Mehr Lust für ihn* Ihre persönliche Variante der Body-Switch-Komödie *Ein voll verrückter Freitag*: eine prima Gelegenheit, mal in die Haut eines Kerls zu schlüpfen und zu begreifen, wie er wirklich »tickt«.

Fantastischer Sex bedeutet mehr, als irgendeine Technik zu beherrschen oder zu wissen, welche Knöpfe man drücken muss. Stattdessen sollte man wissen, *warum* man welche Knöpfe drücken muss. Angefangen von den neuesten Erkenntnissen über die Hirnchemie des Verlangens über die Physiologie des Kuschelns bis hin zur Erläuterung der drei verschiedenen Erektionstypen, die alle Männer kennen, nehme ich Sie mit diesem Buch mit auf eine geführte Tour in seinen Körper und seinen Kopf und bringe Licht ins Dunkel.

Was Teil II anbelangt, erinnern Sie sich bestimmt noch an meine Warnung, dass dieses Buch nichts für Frauen mit Höhenangst ist. Wie Sie sicherlich ahnen, meine ich damit keine konkrete Höhen- oder Flugangst, sondern eher so etwas wie Erica Jong in ihrem Bestseller *Angst vorm Fliegen*, nämlich die Angst davor, neue Gipfel der Lust zu erklimmen. Die Angst vor mehr Nähe und erotischer Experimentierlust. Also bereiten Sie sich bitte seelisch darauf vor, die schwankende Brücke zu betreten und richtig zur Sache zu kommen, denn in diesem Abschnitt geht es um Taktiken, Techniken und Tipps.

Eines möchte ich jedoch vorausschicken: *Mehr Lust für ihn* ist kein Nachschlagewerk zu Sex-Stellungen und auch keine bloße Auflistung von Techniken und Tipps. Ich habe nicht die Absicht, Ihnen einen

detailverliebten Ratgeber an die Hand zu geben, sondern möchte Ihnen eher eine klar umrissene, realistische Vorstellung einer lustvollen Sexualität vermitteln, bei der jede erläuterte Technik zum großen Ganzen beiträgt, das mehr ist als nur die Summe seiner Teile. (Und ja, liebe Frauen, keine Sorge: Das Buch enthält auch eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für den perfekten Blow-Job.)

Doch die Kunst der Fellatio ist nur eine Station auf dem Weg zu wirklicher Befriedigung. Eine lustvolle Sexualität ist weitaus mehr als nur Technik und Taktik. Das lustvolle Ausleben und Entwickeln einer eigenen sexuellen Identität sind für unsere körperliche und seelische Gesundheit, aber auch für eine funktionierende Partnerschaft unabdingbar. In einer Welt, in der der beste Sex, den wir jemals hatten, der Sex ist, den wir *niemals* hatten, brauchen wir uns nicht zu wundern, wenn sexueller Frust mit der Hauptgrund für Scheidungen ist.

Im Grunde ist *Mehr Lust für ihn* nur die natürliche Weiterentwicklung der feministischen Philosophie von Mehr Lust für sie, mit der ich die Männer ermutigt habe, einmal von dem bloßen Rein-Raus abzusehen und nicht nur mit ihrem Penis, sondern mit ihrer gesamten Persönlichkeit Liebe zu machen.

Während die männlichen Genitalien ganz klar den Mittelpunkt des sexuellen Empfindens des Mannes bilden, können sie sich auch negativ darauf auswirken. Mit dem Penis sind nämlich alle möglichen sexuellen Ängste verbunden, überwiegend was seine Größe, Ausdauer und Leistung betrifft. »Ist er groß genug? Ist er *zu groß*? Werde ich ihn hochkriegen? Und wird er steif bleiben? Was, wenn ich zu früh komme? Was, wenn es zu lange dauert?« Diese Reihe ließe sich endlos fortsetzen.

Sexualtherapeuten nennen diese übertriebene Form von Selbstbeobachtung beim Sex »Spectatoring«. Männer, die davon betroffen sind, beurteilen und kritisieren ihre Performance, während sie eigentlich noch voll bei der Sache sind. Manche Therapeuten halten das Spectatoring sogar für die Hauptursache von Sexualproblemen bei Männern. Wie schrieb der Anthropologe Lionel Tiger in seinem Buch *Auslaufmodell Mann* noch so schön: »Intimität wird zu einer Art künstlerischer Performance.«

Damit will ich nicht sagen, dass der Mann eine derart extreme Selbstbeobachtung betreibt, dass er zum Versager wird. Trotzdem habe ich die Erfahrung gemacht, dass die meisten Männer bis zu einem gewissen

Ausmaß davon betroffen sind. So wie auch einer Frau der Orgasmus versagt bleibt, weil sie sich ständig Gedanken darüber macht, wie sie beim Sex aussieht – ob sie feucht genug, eng genug, zu langsam, zu laut oder nicht laut genug ist –, kann auch die Fähigkeit des Mannes, seine Sexualität lustvoll auszuleben, dadurch beeinträchtigt werden, dass er ständig das Gefühl hat, beobachtet zu werden – vor allem dann, wenn der Beobachter der schärfste Kritiker ist, nämlich er selbst.

Die männliche Sexualität steht zurzeit sehr im Mittelpunkt, was viel mit der aggressiven Verbreitung von Pornos über das Internet und ihr Einsickern in die Popkultur zu tun hat. Heute, wo jede Menge Bücher mit Anleitungen zum Supersex auf dem Markt sind oder Titel wie *Die Geheimnisse der Pornostars*, sollten Sie Ihren Partner beruhigen und ihm sagen, dass er sie nicht gleich lieben muss wie ein Pornostar, um Sie zu befriedigen. Heute müssen die Frauen mehr denn je dazu beitragen, die Männer von ihren erdrückend hohen, unrealistischen Erwartungen zu befreien. Unter anderem auch deshalb, weil neben der Pornoindustrie nun auch noch die Pharmaindustrie zunehmend jüngere Männer mit potenzfördernden Mitteln wie Viagra, Levitra und Cialis umwirbt und sie außerdem mit Marketingbotschaften bombardiert, die eine rein penisfixierte Rein-Raus-Vorstellung von Sex verbreiten, sich die Versagensängste zunutze machen und das Spectatoring eher befördern.

Wie ein Artikel in der *New York Times* neulich beschrieb, »nehmen viele Männer Viagra, um dem Erwartungsdruck gerecht zu werden, in unserer übersexualisierten Zeit stets perfekt im Bett sein zu müssen.« Schon bald wird der Geldbeutel eines hoffnungsfrohen Teenagers nicht nur ein Kondom, sondern ein Kondom und eine kleine blaue Pille enthalten. (Jedes Mal, wenn ich einen Vortrag an einer Universität halte, bin ich entsetzt darüber, wie viele von meinen Zuhörern regelmäßig Viagra einnehmen. Nicht etwa, weil sie das bräuchten, sondern weil sie auf diese Weise schneller einen hochkriegen, wie sie mir stolz verkünden. Und ist das nicht genau das, was Frauen wollen?)

Doch viele Frauen werden mir bestimmt beipflichten, wenn ich sage, dass einen hochkriegen noch lange nicht bedeutet, dass man auch weiß, was man damit anfangen soll. Mit dem »Aufstieg« von Viagra scheinen dem weiblichen Orgasmus »harte Zeiten« bevorzustehen – außer Sie bringen Ihren Partner zur Räson und befreien ihn von seiner Erektionsfixiertheit.

Obwohl es in diesem Buch hauptsächlich darum geht, wie man einen Mann befriedigt, haben auch Sie selbstverständlich ein Anrecht auf eine befriedigende Sexualität. Er mag zwar »als Nächster drankommen«, aber bitte vergessen Sie nicht, dass Sie zuerst und dann immer wieder aufs Neue kommen sollten! Die Natur hat Sie schließlich aus einem bestimmten Grund mit einer Klitoris ausgestattet – machen Sie daraus mehrere Gründe! Wie schreibt der Bestseller-Autor und Zoologe Desmond Morris in seiner Hommage an den weiblichen Körper *Die nackte Eva* so schön? »Jede Frau hat einen schönen Körper – das großartige Endergebnis einer Jahrtausenden währenden Evolution. Dieser Körper ist reich an erstaunlichen Anpassungen und subtilen Verfeinerungen, die ihn zum bemerkenswertesten Organismus auf unserem Planeten machen.« So gesehen kommt das Orgasmusvortäuschen einfach nicht in Frage. Dieses Verhalten mündet automatisch in einen Teufelskreis aus gegenseitiger Abneigung, Vorwürfen und Wut – und auf keinen Fall in fantastischen Sex. Ihre Lust ist für seine unabdingbar.

Der Sex, den Sie geben, ist nur so gut wie der Sex, den Sie bekommen. In diesem Sinne geht es in *Mehr Lust für ihn* genauso sehr um Ihre Lust beim Sex wie um seine. Denken Sie daran: Das Aufregendste, was eine Frau für einen Mann (und sich selbst) tun kann, besteht darin, Sex ehrlich und in vollen Zügen zu genießen.

Die Feministinnen der 1960er- und 1970er-Jahre haben hart für das Recht der Frau auf sexuelle Befriedigung gekämpft und den Feminismus zu einem Synonym für sexuelle Freiheit und Gleichberechtigung gemacht. Zum Glück sind heute viele Frauen mit diesem Bewusstsein groß geworden und kennen es gar nicht anders. Ihnen geht es nicht mehr um ein Anrecht auf Sexualität, sondern darum, was man damit anfängt. Die Frauen von heute haben alle Freiheiten, aber wie sie diese nutzen, steht auf einem ganz anderen Blatt.

Die Männer von heute dagegen suchen nach Antworten. Angesichts der vielen unabhängigen, sexuell befreiten Frauen ist ihr Bild von Männlichkeit ständigen Veränderungen unterworfen und muss bitte schön stets abrufbereit sein. Und genau das ist es, was die Pornoindustrie und Viagra so verführerisch, aber auch so gefährlich macht. Laut Derek C. Polonsky, eines klinischen Psychiaters und Sexualtherapeuten der Harvard Medical School, »sind viele Männer in einem Verhaltensmuster gefangen, das die Angst und



Isolation regelrecht befördert. (...) Das liegt auch an der unrealistischen Darstellung von Sexualität in vielen Filmen, in denen die verschiedenen Erregungsstadien nahtlos ineinander übergehen, eine ununterbrochene nonverbale, atemlose Leidenschaft herrscht und normalerweise der Mann den Ton angibt und jederzeit weiß, was seiner Partnerin Lust bereitet.« Doch die gute Nachricht ist, dass diese sexuellen Verhaltensmuster, nach denen wir Liebe machen, mehr denn je in einer Umbruchphase sind. Diese Gelegenheit sollten die Frauen nutzen, um ihre Wünsche wahr werden zu lassen: Jetzt dürfen Sie den Ton angeben, meine Damen!

In der ersten Folge der TV-Serie *Sex and the City* überlegt Carrie, ob Frauen in einer Zeit, in der sie gleich viel Geld, Macht und Erfolg wie Männer haben können, auch Sex wie ein Mann haben können. Obwohl ich diese Frage instinktiv bejahen möchte, glaube ich im Grunde, dass die Frauen von heute schlauer sind. Anstatt Sex zu haben wie ein Mann, sollten sie ihren Partnern beibringen, Sex wie eine Frau zu haben und es sinnlicher, intimer, unverkrampfter, kommunikativer und letztendlich lustvoller zu gestalten – und zwar für Mann und Frau, anstatt sich einzig und allein auf die Ejakulation zu konzentrieren. Eine Frage, die ich meinen weiblichen Patientinnen häufig stelle, lautet: Wenn Sie keinen Orgasmus bekommen – können Sie den Sex dann trotzdem genießen? Beinahe alle bejahen meine Frage. Ihr Wunsch nach Sex entspringt in erster Linie einem Bedürfnis nach Nähe und Zärtlichkeit. Nun, auch Männer wissen so etwas wie Zärtlichkeit zu schätzen. Trotzdem sind für sie Sex und Orgasmus ein und dasselbe. (Das hat biologische Ursachen, da sie versuchen müssen, ihren Samen zu verbreiten.) Männer sind generell zielorientierter, während Frauen die unterschiedlichsten Facetten von Sex genießen können – sogar wenn sie selbst nicht zum Höhepunkt kommen. So gesehen wird es höchste Zeit, den Männern zu zeigen, welcher enormer Unterschied zwischen einer sinnlichen Erfahrung von Sex und dem rein orgasmusfixierten »Zum-Schuss-Kommen« besteht. Das ist der Weg zur wahren Lust, der über keine bestimmte Technik führt, sondern nur über eine neue Herangehensweise an Sexualität funktioniert, die Männer dazu inspiriert, neue Stadien von Erregung, Hingabe und Intimität zu erleben.

Im Vorwort habe ich die Frau auf der schwankenden Brücke als eine Art Idealgestalt beschrieben. Doch in Wirklichkeit ist unser Liebesleben oft alles andere als perfekt. Deshalb habe ich ein gerahmtes Foto von der Capilano-

Canyon-Brücke auf meinem Schreibtisch stehen – nicht nur, um es meinen Patienten zu zeigen, sondern auch, um mir als Mann und Ehemann regelmäßig in Erinnerung zu rufen, dass ich mich auf diese Brücke wagen muss, wenn ich die aufregende Frau in ihrer Mitte kennen lernen will. Im Grunde geht es darum, sich in der Mitte zu treffen und die Reise gemeinsam fortzusetzen – eine Reise, bei der man niemals aufhört, etwas dazuzulernen.

# Quiz

Selbstverständlich müssen Sie das Buch *Mehr Lust für ihn* nicht chronologisch lesen. Doch falls Sie vorhaben, Teil I zu überblättern und gleich mit den Techniken in Teil II anzufangen, möchte ich Sie bitten, sich erst einmal folgende Fragen durchzulesen:

- Was ist das beste Sex-Spielzeug, das man für Geld *nicht* kaufen kann?
- Kennen Sie die drei Erektionstypen, die jeder Mann hat?
- Täuscht Ihnen Ihr Partner einen Orgasmus vor? Ja, Sie haben richtig gelesen! Sind Sie sich da wirklich sicher?
- Wie kann eine geschickte Beckenmassage dazu beitragen, den Penis Ihres Partners tatsächlich zu verlängern?
- Was sind die natürlichen Sexstimulanzen im Gehirn, und wie kann man dafür sorgen, dass sie produziert werden?
- Was ist der Unterschied zwischen Orgasmus und Ejakulation? Sind die beiden untrennbar miteinander verbunden?
- Kennen Sie den Unterschied zwischen einem »lokalen« und einem »globalen« Orgasmus, und wissen Sie, wie man Letzteren erreicht?

Wenn Sie diese wichtigen Fragen nicht wirklich beantworten können, sollten Sie sich ganz im Sinne der Philosophie von *Mehr Lust für sie* noch etwas zügeln und *Mehr Lust für ihn* vom Anfang bis zum Ende lesen.

## **P.S.**

Als ich von meiner nationalen Lesereise nach New York zurückkehrte, hatte ich Charlie (den George-Clooney-Frauenhelden) schon fast wieder vergessen. Doch als wir uns dann am Kaffeeautomaten wieder gegenüberstanden und er wie auf Kommando sagte: »Doc, ich hatte letzte Nacht fantastischen Sex, sie war einfach *unglaublich!* Wenn Sie kurz Zeit haben, erzähle ich Ihnen gern ...«, antwortete ich zu seinem großen Erstaunen mit Ja und schleppte ihn in mein Büro, um mich von ihm einweihen zu lassen.

Zu meinem großen Erstaunen erfuhr ich zuerst, dass all diese Frauen, von denen er ständig geschwärmt hatte, ein und dieselbe Frau waren, nämlich seine Ehefrau, mit der er seit neun Jahren verheiratet war und zwei Kinder hatte – ein drittes war bereits unterwegs.

Charlie hatte nie aufgehört, seine Frau zu lieben, und der Sex war bis zum heutigen Tag fantastisch.

Soll ich Ihnen sein Geheimnis verraten?

Gern, aber bis dahin ...

# Lieber Ian

*Lieber Ian,*

*bringt es Ihr Beruf als Sexualtherapeut nicht mit sich, dass der Sex für Sie irgendwie entzaubert wird? Schließlich geht es dabei um mehr als nur um die richtige Technik und die verschiedenen Stellungen («Stecken Sie A in B und fixieren Sie das Ganze») – nämlich um Liebe. Und bleibt uns die Liebe nicht immer ein Rätsel, das sich niemals wirklich erforschen lässt?*

Letitia, 28, Werbemanagerin

Eine tolle Frage, mit der ich meine Überlegungen zur männlichen Sexualität hervorragend auf den Punkt bringen kann: Je mehr ich über die Natur der Liebe und ihre sexuelle Ausprägung weiß, desto mehr Zauber bekommt sie für mich. Manchmal glaube ich, dass wir die Liebe nur deshalb als rätselhaft beschreiben, um uns vor der harten Arbeit zu drücken, die wirkliche Nähe nun mal erfordert. Wir leben in einer Kultur, die eine echte Sexualerziehung bitter nötig hat. Trotz der allgegenwärtigen, beinahe pubertären Besessenheit durch das Thema Sex verhalten wir uns bei unserem fleischlichen *Lusttraining* enttäuschend unreif.

Der zweithäufigste Scheidungsgrund nach finanziellen Problemen ist ein nicht funktionierendes Liebesleben, das hauptsächlich auf einem Mangel an Kommunikation und Information beruht. Wenn es darum geht, mit dem eigenen Partner über Sex zu reden, ist es in etwa genauso schwer, das Eis zu brechen, wie einen wirklichen Eisberg zu brechen – und wir alle wissen noch zu gut, was mit der *Titanic* passiert ist.

Um Ihnen einen Eindruck von meiner klinischen Philosophie zu vermitteln, möchte ich kurz erläutern, wie ich an einen neuen Patienten bzw. ein neues Paar herangehe. Die Sexualtherapie folgt normalerweise einem Modell namens P-LI-SS-IT, was eine Abkürzung für *Permission* (Erlaubnis),

*Limited Information* (begrenzte Information), *Specific Suggestions* (spezielle Anregungen oder Vorschläge) und *Intensive Therapy* (intensive Therapie) ist: Als Erstes benötigt der Patient die *Erlaubnis*, offen über seine Sexualität zu sprechen. Zweitens braucht er konkrete *Informationen*, um seine Probleme bewältigen zu können – angefangen bei physiologischen Fakten bis hin zu psychologischen Reaktionsmöglichkeiten. Drittens braucht er *spezielle Anregungen oder Vorschläge*, wie er zu einer gesunden Sexualität gelangen kann. In manchen Fällen wird auch eine *intensive Therapie* benötigt, obwohl die ersten drei Stufen in den meisten Fällen ausreichend sind.

Ich habe die P-LI-S S-IT-Methode leicht abgewandelt und nenne sie die »Sieh-mich, fühl-mich, berüh-mich, heil-mich«-Methode. (Ja, ich war als Teenager in der Tat ein großer Fan von *The Who*). Damit meine Beratung Erfolg hat, muss ein Patient zunächst einmal wirklich gesehen werden. Das ist wichtig, wenn man bedenkt, wie viele Menschen still an ihren Beziehungen verzweifeln. Als Nächstes gilt es, ein Gefühl für den Patienten zu entwickeln. Das emotionale Chaos muss effektiv kommuniziert und vom jeweiligen Partner verstanden werden. Der dritte und schwierigste Teil besteht aus Sex- und Intimitäts-Hausaufgaben, die dann in den folgenden Sitzungen besprochen werden. All das muss geschehen, bevor der Heilungsprozess einsetzen kann. Um also die Frage meiner Leserin zu beantworten: Die Liebe ist in der Tat rätselhaft. Aber für sexuelle Ignoranz gilt das nicht – sie beruht schlichtweg auf Faulheit, Vorurteilen und Ängsten. Je mehr wir über Sex wissen, desto mehr können wir ihn schätzen, begreifen und genießen.

Und übrigens: Bloß weil wir gegen einen Eisberg gefahren sind, heißt das noch lange nicht, dass wir mit dem Schiff untergehen müssen!

# *TEIL I*

## Der männliche Körper

# Unter der Rüstung: Einblick in den männlichen Körper

Sex folgt ganz eigenen Regeln. Kennen Sie das Sprichwort »Angriff ist die beste Verteidigung«? Nun, für Sex gilt das eigentlich nicht. Beim Reden über Sex ist die beste Verteidigung gar keine Verteidigung.

Stellen Sie sich folgende Szene vor: Ein Mann steht mitten in der Nacht auf, um ins Bad zu gehen, und tappt durch einen dunklen, mit Möbeln vollgestellten Raum. Er streckt eine Hand aus, um nach der Badezimmertür und dem Lichtschalter zu tasten, während er mit der anderen – ja, was wohl?

Seine Genitalien beschützt.

Das ist nur logisch: Männer schützen nun mal ihr bestes Stück. Und warum auch nicht? Schließlich hat niemand etwas davon, wenn sie die Familienjuwelen verlieren.

Und wenn ich Ihnen jetzt erzähle, dass dieser Schutzinstinkt weitaus mehr ist als nur ein simpler Reflex, nämlich der Schlüssel zu den dunkelsten Winkeln der männlichen Sexualität?

Lassen Sie mich ausführlicher werden: Die männlichen Genitalien entwickeln sich nach außen. Schon ab einem sehr frühen Alter schützen Jungen sie intuitiv. Aber mit der Zeit weicht dieses Schutzbedürfnis einer ständigen »In-sich-Gekehrtheit«, einem körperlichen »Schwanzeinziehen«, das mehr oder weniger die gesamte Beckenregion betrifft. (Wenn Sie mir nicht glauben, brauchen Sie sich beim nächsten Club-Besuch nur einmal die Jungs auf der Tanzfläche anzuschauen. Sie zappeln wie wild mit Armen und Beinen, so als vollführten sie den »Tanz der fehlenden Mitte«. Kein Wunder, dass Elvis mit seinem Beckenschwung zum King werden konnte.)

Über die Jahre habe ich mit unzähligen Physiotherapeuten, Chiropraktikern, Tanz- und Yoga-Lehrern gesprochen, die unisono sagen,



dass das erwachsene männliche Becken häufig verspannt ist. All diese Profis versuchen ihren Patienten und Schülern zu zeigen, wie man »sich öffnet« – entweder um etwas gegen ihre Rückenschmerzen zu unternehmen, Heilungsprozesse nach Verletzungen zu beschleunigen oder ihnen einfach nur zu zeigen, wie man auf der eigenen Hochzeit den Tanz eröffnet, ohne wie ein kompletter Idiot auszusehen.

Als Sexualtherapeut möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie sein Becken öffnen können, damit er weniger gehemmt und mehr sinnlicheren und aufregenderen Sex erleben kann.

Aber diese »In-sich-Gekehrtheit« beschränkt sich nicht nur auf den Körper. Männer verbarrikadieren sich hinter zahlreichen Schutzschichten – hinter körperlichen, seelischen und psychologischen –, die zwar alle im Becken zusammenlaufen, aber ihren gesamten Körper und Geist durchdringen. So gesehen ist jeder Mann ein Ritter in einer mehr oder weniger glänzenden Rüstung.

Ich weiß genau, was Sie jetzt denken: »Moment mal! Schutzbedürftig? Von wegen! Wenn überhaupt, könnte ich etwas Schutz gebrauchen – zum Beispiel immer dann, wenn er meinen Kopf nach unten drückt und ich den Mund aufreißen und ›Ahhhh!‹ sagen soll.«

*Genau* meine Rede: Denn für die meisten Männer beginnt und endet der Sex mit dem Penis, ohne sich nennenswert auf weitere Körperregionen auszudehnen. Aufgrund ihrer Angst um ihre Eier, die ja jemand zerquetschen könnte, um ihr empfindliches Perineum (jener Bereich zwischen Hoden und Anus, der voller Nervenenden steckt und den männlichen G-Punkt beherbergt) und ihren Hintern, den gefälligst niemand zu betatschen hat, ist die männliche Sexualität eine äußerst beherrschte, ja begrenzte Angelegenheit – wenn nicht sogar eine einzige Verspannung.

Manche dieser Schutzreflexe sind rein körperlich und laufen unbewusst ab – so auch der Hodenheberreflex, der ausgelöst wird, sobald Sie eine seiner Schenkelinnenseiten berühren. (Die Hoden werden dann buchstäblich nach oben und nach innen gehoben.) Aber es gibt auch andere Schutzreaktionen, die überwiegend bewusst ablaufen und eher psychologischer Natur sind.

Bei der Entwicklung zum Mann, ja beim Reifungsprozess eines Mannes generell, geht es hauptsächlich darum, die Kontrolle zu behalten. So schrieb