

Anleitung für heisse Frauen

Erotisch, lustig, tiefgründig, flockig und unverblümt: **Maya Onken lässt in ihrem Buch «Heissssss»** die Journalistin Alé deren Erfahrungen mit Männern und Sex schildern. Ein Buch über Lust, Sehnsucht und Abenteuer. Auszüge



MAYA ONKEN

Geboren 1968 in St. Gallen, Tochter der Psychotherapeutin und Autorin Julia Onken. Die Lehrerin und Personalchefin ist seit 2006 Mitglied der Geschäftsleitung des Frauenseminars Bodensee. Nach «Hilfe, ich bin eine emanzipierte Mutter» legt sie jetzt mit «Heissssss» ihre «Lustreise zur Sexgöttin» vor

→ Wie kann ich mich denn voller Spass dem Sex hingeben, wenn

er einfach alles falsch macht?! Er war zwar leidenschaftlich, das gefällt mir, aber ich bin dieses Tempo nicht gewohnt. Ich verstehe jetzt endlich diesen Witz, dass es für eine Frau nicht darauf ankommt, ob sie Beifahrerin oder Beischläferin sei – bei beidem schreie sie: nicht so schnell!

Ich hätte ihm sagen sollen: Du bringst mich auf Volltouren, wenn du Vollgas gibst und dich gleichzeitig total beherrschst! Und das geht zum Beispiel so: Ich mag es,

- lange und intensiv und mit Gefühl geküsst zu werden.
- wenn deine Berührungen fein sind, fast nur eine Andeutung. Du kannst mich sogar neben meinen erogenen Zonen streicheln und küssen, und es bringt mich zum Wahnsinn.
- wie ein Überraschungspaket genüsslich und langsam ausgezogen zu werden.
- Worte allein bringen mich zum Wahnsinn!

Ich hätte ihm nett, aber bestimmt erklären müssen, wie ich zum Orgasmus komme. «Ich brauche Stimulation. Aber auch hier: Achtung, nicht zu viel Druck und nicht auf das Ziel ausgerichtet. Und natürlich muss ich bei all diesen Vorgängen mithelfen: mit Bewegungen.

Also würde ich weitererzählen: «Die stärkste erogene Zone einer Frau ist ihr Gehirn. Dort ist die Lustfabrik. Sie produziert dort ihre Vorstellungen und Fantasien, und ein Teil des Vorspiels und der Vorbereitung auf Sex findet dort statt. Deshalb gibt es keine allgemeinen Regeln: Wie macht der Mann die Frau heiss? Es kommt auf ihr Gehirn und ihre Stimmung an.

Vergleichbar ist das Ganze mit dem Essen. Im Gehirn der Frau wird ihr Sexmenü zusammengestellt. Heute sehnt sie sich nach Fondue, und wenn der Mann das weiss, ist die Käsesorte für das Fondue ganz egal. Fondue heisst vielleicht Sex, viele Stellungen.

Will die Frau aber ein mehrgängiges Menü der französischen Küche mit dem passenden Landwein dazu, alles vitaminschonend zubereitet «à la manière de haute cuisine», dann hat der Mann mit Fondue-Anwandlungen keine Chance. Hier will sie ein verbales Vorspiel, Musik, Kerzen, eine Massage, dann leichtes erotisches Streicheln.

Ideal wäre es, wenn sich Frauen und Männer ihre Menü-Ideen erzählen würden. Sie könnten einander am Frühstückstisch ihre Menükarten vorstellen.

Guter Sex und eine heisse Frau im Bett bedingen also zusammenfassend:

- Der Mann hat eine Ahnung von der Menüvorstellung der Frau.
- Der Mann kann seine eigene Lust beherrschen.
- Der Mann kann sich auf feines, langes Liebkosen einstellen, ohne ungeduldig zu werden.
- Der Mann kann sich in wichtigen Momenten zurückhalten, stillhalten und beherrschen.

Ich erinnere mich an eine Umfrage bei 16 000 Männern und Frauen. Von all diesen Befragten würden nur 35 Prozent sagen, ihr Sexleben sei sorgenfrei. Und nun wissen wir auch, warum 65 Prozent Schwierigkeiten haben:

- Die meisten Paare reden nicht über Sex. Wenn sich die Paare erzählen würden, was sie sich wünschten, wenn Frauen ihre Menüvorstellungen mitteilen würden, dann wären ihre

« Die erogene Zone ist das Gehirn »

Männer bereit, ihnen bis zu 40 Prozent ihrer unerfüllten Sexwünsche zu erfüllen.

- Wenn die Männer den Frauen mitteilen würden, was sie gerne hätten, dann wären die Frauen bereit, ihnen bis zu 36 Prozent ihrer unerfüllten Wünsche zu erfüllen. Insgesamt würde sich der Zufriedenheitsgrad verdoppeln.

- Der Mann sollte sich Methoden aneignen, um sich beherrschen zu können.

- Guter Sex für beide Partner hat viel damit zu tun, sich in den anderen einzufühlen. Und ihn kennenzulernen. Es ist idiotisch zu glauben, wirklich guten Sex hätten die Leute bei einem One-Night-Stand. Guter Sex entwickelt sich meist über die Zeit hin. Beidseitig.

- Der Orgasmus einer Frau ist eine viel komplexere Angelegenheit als derjenige des Mannes. Bezüglich Orgasmus kommen die Männer auf ihre Rechnung, und nur etwa 33 Prozent der Frauen schaffen es, während des Beischlafs einen Orgasmus zu haben. ●



FAZIT

Maya Onkens «Heissssss» (Xanthippe, Fr. 34,90) ist ein Blick auf alles, was Frauen Lust macht.

Harte Kost 😊😊😊😊😊