

Wo, bitte, geht's zum *guten Sex?*

Letztens habe ich es wieder getan. Gelogen. Eiskalt. Hmm, ja, sagte ich, klar doch, zweimal die Woche tun wir es auf jeden Fall. Fast immer. Wenn man das Ganze halbiert und noch ein paar stressige Wochenenden abzieht, kommt man vielleicht in die ungefähre Nähe meiner tatsächlichen Sex-Frequenz. Aber ich wollte vor der Freundin, die mit glänzenden Augen von ihrem One-Night-Stand schwärmte – „Die ganze Nacht! Und er war sooo gut!“ – nicht als die totale Matten-Loserin dastehen. Ich bin mir sicher: Da bin ich nicht die Einzige. Nicht nur, wenn es um die Sex-Häufigkeit geht, von wegen, zweimal die Woche ist „normal“... Auch sonst tappen wir, die doch eigentlich so aufgeklärte Generation, teilweise im Dunkeln. Weil wir flunkern, um gut abzuschneiden. Weil wir glauben, was wir im Porno sehen. Und uns manch intimen Wunsch einfach nicht eingestehen. Und weil wir irgendwann nicht mehr hinterfragen, was wir einmal gelernt haben. Und da sitzt sie nun, festgetackert im Kopf, die Sex-Überzeugung, und torpediert mit kleinen, borstigen

Männer können immer... Wer toll im Bett sein will, turnt das Kamasutra durch... Sex-Mythen halten sich hartnäckig. Hier steht, an welchen was dran ist und welche man vergessen kann. Und warum man ohne sie meistens besser liebt

Widerhaken unser Liebesleben. Eigentlich blöd. Nehmen wir sie doch einfach mal auseinander, die Uralt-Mythen, und stellen sechs von ihnen auf den Prüfstand. Experten sagen, welche ein Körnchen Wahrheit enthalten und welche ins Land der Märchen gehören. Für immer!

Männer kommen schneller zum Höhepunkt als Frauen

Er: Eine Brust gesehen, einmal den Penis in Stellung gebracht, und schon zischt er ab, bang, boom, bang, fertig. Sie: Seidene Laken, Kerzenschein, zärtliches Gestreichel, und dann flackert endlich mal ein Flämmchen auf... Ungefähr so, als würde ein Porsche gegen einen VW Polo antreten, könnte man denken. Die Folge: Der Mann muss an irgendwas Abtörnendes denken, um durchhalten zu können, bis



FOTO: DAVID TSAY/KATE RYAN



Auf der Suche nach
der verlorenen Lust:
Manchmal ist es am
besten, Uralt-Überzeu-
gungen für immer
verschwinden zu lassen

sie endlich auf Betriebstemperatur ist und Richtung Höhepunkt steuert. Stimmt so? Nachgefragt beim Hamburger Sexualmediziner Johannes Sievers (www.sexuelle-stoerungen-der-frau.de): „Es gibt Männer, die sehr schnell kommen – das ist jedoch eine Störung und behandelbar. Normalerweise können Frauen genauso schnell erregt werden und einen Orgasmus kriegen wie Männer.“ Wir Mädels sind nämlich in keiner Weise komplizierter! Wir besitzen schließlich mit der Klitoris ein ähnliches Erregungsorgan wie die Männer mit Penis und Hoden. Das Problem ist ein anderes: Laut einer Studie der Uni Glasgow halten viele Frauen das Vorspiel für überbewertet, manche sind sogar davon genervt, ständig nach Schema F bearbeitet zu werden. Das wirft zum einen kein gutes Licht auf die schottischen Männer. Und heißt in der Konsequenz: Nicht unser Körper ist schuld, dass wir manchmal mehr Zeit brauchen. Eher das Ungeschick der Partner. Und unser Unwissen, was uns schnell in Wallung bringt (siehe auch nächster Punkt). Kleine Anregung: auf Schlüsselreize setzen! Wenn ein gut gebauter Typ aus der Dusche kommt, Wassertropfen rinnen am Körper runter, das Handtuch rutscht ganz langsam von den Lenden... Mal ehrlich, wer braucht da noch Endlos-Liebesspiele bis zum ersten Höhepunkt?

**Wer tollen Sex hat, muss sich
nicht mehr selbst befriedigen**

Nehmen wir für einen Moment an, Sex ist wie Schokolade essen. Man entblättert die Tafel zärtlich aus dem Silberpapier, bricht sie voller Vorfreude in Stücke, lutscht zu zweit an den Riegelchen herum. Alles wunderbar. Aber hört man deswegen auf zu naschen, weil der andere aus dem Raum geht? Oder keinen Appetit mehr hat? Im Gegenteil. Man will mehr. Immer mehr. Und futtert allein,



Die Nummer
mit dem
Kronleuchter?
Führt nur
zu kaputten
Knochen.
Lust ist viel
einfacher, als
wir denken

bis die Gier gestillt ist... Der Appetit kommt beim Essen, das gilt für Süßkram wie fürs Liebesspiel. Meint auch die Sexologin und Autorin Ann-Marlene Henning („Make Love. Ein Aufklärungsbuch.“, Rogner & Bernhard, 23 Euro): „Es ist ein Irrtum, dass Masturbation ein Zeichen dafür ist, dass es im Bett nicht läuft. Im Gegenteil: Wer mit dem Partner Spaß hat, hat auch viel mehr Lust auf Solo-Sex.“ Nach einer Studie der Bonner Universität befriedigen sich 86 Prozent der Frauen selbst, 90 Prozent erleben die Solo-Variante nicht als Trost-

Sex-Gehampel macht keinen Spaß. Dann schon lieber in der *Missionarsstellung* schmusen. Wer zu viel turnt, der verspannt – und spürt kaum was

pflaster, sondern als eigenständige Spielart. Warum auch nicht – die Vorteile liegen klar auf der Hand: Wir finden nicht nur heraus, was uns am meisten erregt, sondern können verschiedene Arten der Berührung durchprobieren. „Es ist auch wunderschön unkompliziert“, sagt Ann-Marlene Henning. Man kann es tun, wo man will, wie man will, spart sich die Seidendessous und Enthaarungsorgien, dafür winkt – laut Umfragen bei 83 Prozent der Frauen – ein sicherer Orgasmus... Immer noch nicht überzeugt? Dann hilft vielleicht das Wellness-Argument: Selbstbefriedigung trainiert den Beckenboden. Und Regelprobleme und Kopfweh lösen sich einfach in Luft auf.

Wer oft die Stellung wechselt, ist besonders gut im Bett

Vom stehenden Kranich zum hockenden Pudel, dann die geschlossene Muschel und zum krönenden Ab-

schluss das wild gewordene Schaukelpferd: Nein, das ist kein Spaziergang durch den Zoo. Sondern, geht es nach den pornogeprägten Vorstellungen mancher Liebespartner, das sportliche Programm für einen gelungenen Sexualkontakt. Da kriegt man ja schon beim Zuhören Muskelkater. Und fühlt sich eher an olympischen Zehnkampf erinnert als an eine entspannte Nacht. Alles Quatsch! So ein Gehampel macht doch keinen Spaß! Dann schon lieber faul in der Missionarsstellung schmusen. Ist schließlich laut Studien die Position, in der Frauen am besten kommen. Denn wer herumturnt, der verspannt. Und spürt nicht so besonders viel. Kann man selbst testen, wenn man mal die Faust ballt und darüberstreift, dann wieder loslässt. Und schließlich kommt es doch beim Sex darauf an, loszulassen, zu spüren, zu genießen. Zwei bis drei Stellungen, sagen Sexologen

Gute Altersvorsorge:
Um später einmal
wirklich knackigen
Sex zu haben,
*müsste man sich
schon bald einen
deutlich jüngeren
Mann angeln*

wie Ann-Marlene Henning, reichen
völlig. Alles andere schauen wir uns
dann doch lieber im Zoo an.

Sex wird im Alter immer besser

Es gibt Umfragen, die erstaunen ei-
nen wirklich. Zum Beispiel diese:
Frisch verliebte ältere Paare um die
60 haben den besten Sex überhaupt.
Das heißt zwar einerseits, dass man
selbst auf die unvergesslichste Nacht
seines Lebens noch ein wenig war-
ten muss. Aber dass man sich auch

keine Sorgen um Falten oder Hän-
gebrüste machen sollte ... Spaß bei-
seite: Erst mit Mitte 30 erreicht das
Lustempfinden der Frau den Höhe-
punkt, das belegen diverse Studien.
Das hat viel mit Erfahrung zu tun:
Wir wissen, was uns erregt, wir sind
selbstbewusster, gelassener. Später
spielen zudem die körpereigenen
Botenstoffe eine Rolle: Zyklushor-
mone stören die Lust nicht mehr,
das Sexualhormon Testosteron
kommt stärker zur Geltung, die
Lust steigt. Nur: Machen da die
Männer mit? Bei denen sinkt mit
den Jahren der Testosteronspiegel
und damit die Libido. Und das mit
dem Frischverliebtsein kommt ja
auch nicht automatisch. Denkt man
länger darüber nach, gibt es nur
eine Möglichkeit: Um wirklich kna-
ckigen Sex zu haben, muss man sich
einen deutlich jüngeren Mann an-
geln. Perfekte Aussichten! Wie sag-

te schon Madonna: „Junge Kerle
wissen nicht, was sie tun. Aber sie
tun es die ganze Nacht.“

Frauen mögen keine Pornos

„Er wirft sie auf das Bett. Sie stöhnt,
will sich ihm nur noch hingeben...“
Was, bitte, ist der Buchhit „Fifty Shades
of Grey“ anderes als ein lupenreiner
Porno? Mal ehrlich: Ab der Hälfte des
Erotikschmökers wird nur noch ge-
gögelt. Literatur sieht anders aus. Klar
gibt es Pornofilme, da können wir bis
heute nicht ohne ein gewisses Kopf-
schütteln hinschauen: dieses brutale
Rein-und-Raus, diese Frauen mit den
aufrecht wippenden Brüsten und den
Schlauchbootlippen. Seltsamerweise
lehnen wir das jedoch nur von un-
serem Verstand her ab – Wissen-
schaftler fanden heraus, das Frauen
sogar schneller durch erotische Dar-
stellung erregt werden als Männer.
Wir müssen uns das nur eingestehen!

STRESS, HORMONSCHWANKUNGEN, ALTERUNG:

SIE KÖNNEN IM JAHR BIS ZU 35.000 HAARE VERLIEREN.¹

innēov HAARFÜLLE

Anti-Haarausfall² und Volumen.
Stärkt die Haarwurzel von innen heraus.

WIRKSAMKEIT



1. Fördert die Keratin-
bildung von
innen heraus.

2. Hilft, die Haarwurzel
zu stärken. Die Haare
werden dichter
und kräftiger.

3. Wissenschaftlich bewiesen:
Weniger Haarausfall: 87%³.
Mehr Volumen: 80%³.

SICHTBARE ERGEBNISSE

Wissenschaftlich bewiesen:
10% mehr Haare in 16 Wochen⁴.

-20%

**JETZT
DOPPELPAK
MIT PREISVORTEIL⁵**

innēov

WISSENSCHAFTLICHE FORSCHUNG NESTLÉ & L'ORÉAL
www.inneov.de



Nahrungsergänzungsmittel
Exklusiv in Ihrer Apotheke

¹ Nicht krankheitsbedingter Haarausfall. Basierend auf einem durchschnittlichen Haarausfall von 100 Haaren pro Tag. ² Nicht krankheitsbedingter Haarausfall.
³ Wissenschaftliche Studie mit 60 Verwenderinnen über 16 Wochen. Messungen mit Trichoscan. ⁴ Wissenschaftliche Studie mit 60 Verwenderinnen über 16 Wochen.
%-Satz der Verwenderinnen mit signifikanter Verbesserung. ⁵ Im Vergleich zur unverbindlichen Preisempfehlung der Einzelprodukte, nur solange der Vorrat reicht.

Da sind die Britinnen ein Vorbild: Laut einer Umfrage kommen 90 Prozent von ihnen durch Pornos in Fahrt, ein Drittel lässt sich von den Darstellungen inspirieren, mal etwas Neues auszuprobieren. Dabei stehen Frauen mehr auf Erotik-Geschichten als auf visuelle Reize, wie sie Männer bevorzugen, ergab eine Studie der Internet-Suchanfragen. Beweist ja auch der Erfolg von „Fifty Shades of Grey“. Vorteil: Da kann man sich beim Lesen seinen eigenen Porno zusammenfantasieren – mit einem selbst in der Hauptrolle und ganz ohne Silikon.

Der vaginale Orgasmus ist besser als der klitorale

Willkommen im Märchenland! Es war einmal ein Psychoanalytiker namens Sigmund Freud, der setzte diese schöne Fabel in die Welt. Seitdem mühen wir uns meist vergeblich ab, um rein durch die Reibung des Penis in der Vagina zu kommen. Sexualmediziner Johannes Sievers meint dazu: „Die Mehrzahl der Frauen kommt bei der vaginalen Stimulation nicht zum Orgasmus.“ Denn die Vaginazellen brauchen mehr

Reibung – und die ist bei der Technik der Männer oft nicht ausreichend. Von „besser“ und „schlechter“ brauchen wir da ohnehin nicht zu reden. Viel interessanter ist die Klitoris: Das Organ ragt 10 bis 12 Zentimeter in den Körper hinein und besitzt wie der Penis Schwellkörper, die sich bei Erregung mit Blut füllen. Beim Höhepunkt ist dann nicht unbedingt die Vagina erregt, sondern der sogenannte klitorale Komplex reagiert... Das soll besonders gut klappen, wenn man den Beckenboden trainiert. Aber im Grunde ist es doch egal, wie und wo der Orgasmus ausgelöst wird. Hauptsache, es fühlt sich gut an – immer wieder.

Der *vaginale Mega-Orgasmus* ist so real wie Grimms Märchen. Höchste Zeit also, die ganze Wahrheit zu kennen

Ulrike Schädlich

Geschmeidigkeit TRIFFT Präzision

„Maybelline Jade präsentiert: das perfekte Duo für den angesagtesten Liner-Look des Jahres. Das Besondere ist die Doppel-Kombination:

- cremig-geschmeidige Textur für Intensität trifft auf Präzisionsspitze für die Feinarbeit,
- intensives Schwarz trifft auf leuchtende Farbe.“



Step 1



Zuerst nehmen Sie den Master Precise, um das Auge zu umranden. Nur seine 0,4 mm Spitze ermöglicht einen präzisen Auftrag. Für den zweifarbigen Look die Mitte aussparen.



Boris' Tipp: „Damit die Zweifarbigkeit der Liner im zweiten Step optimal zur Geltung kommt, empfehle ich die Lücke etwas breiter als die Pupille zu lassen.“

Step 2



Tragen Sie dann als Highlight den Master Drama in faszinierend leuchtendem Blau mittig auf das obere und untere Lid auf.

Trendiges Special: Catwalk-Look



Nehmen Sie wieder den leuchtend blauen Master Drama und tragen Sie ihn bogenförmig in der Lidfalte auf. Lassen Sie die Bögen parallel zur schwarzen Linienspitze auslaufen.



Master Drama gibt es in **vier neuen** ausdruckstarken Farben:

Black Star

Blue Horizon

Ocean Blue

Couture Green

Master Drama Khol Liner

Master Precise liquid eyeliner

www.maybelline.de

MAYBELLINE NEW YORK

Jade