

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.

