

tes sexuelles Bedürfnis, das so normal wie verbreitet ist. Doch die Realität zeigt ein anderes Bild. Wir sind nach wie vor gefangen in Altlasten, die sich durch ein verzerrtes Frauenbild sowie das Gefühl von Schuld und Scham äußern. Ein sehr unfruchtbarer Boden für Sinnlichkeit und Lust.

Masturbation ist deshalb immer noch ein Tabuthema und vor allem Frauen haben oft Blockaden, ihren Körper als das zu erkennen, was er ist: einzigartig und wunderschön. Ohne echte Vorbilder orientieren sie sich stattdessen an dem, was von den Medien und der Gesellschaft als schön und erstrebenswert definiert wird. So kommt es, dass der Bezug zum eigenen Körper und damit auch zum eigenen Geschlecht bei vielen gestört ist. Ein Thema, das daran dicht gekoppelt ist, ist der weibliche Orgasmus. Wenn wir nie gelernt haben, was Erregung und Lust für uns bedeutet, ist auch das Erreichen eines Orgasmus ein hehres Ziel. Manche Frauen erleben selten, manche nie einen Orgasmus und viele können ihn zwar durch die Masturbation, nicht aber durch Sex erreichen.

Die gute Nachricht ist: All dies ist erlernbar, wie das Radfahren. Es braucht nur Geduld und die Muße, etwas zu verändern. Nach unserer Historie könnte man schließen: Na, kein Wunder, dass wir so sind! Gleichzeitig sage ich aber auch: Hey, das muss nicht sein! Lasst uns die Altlasten endlich über Bord werfen und unser eigenes Bild von Schönheit und Sinnlichkeit definieren. Wir wurden in unserem Körper geboren, er begleitet uns in jeder Sekunde, ein ganzes Leben lang. Also ist es nur ein fairer Deal, wenn wir uns mit ihm vertraut machen, ihn wertschätzen und ihn feiern. Lasst ihn uns erkunden, stets neugierig sein und herausfinden, welches sexuelle Potenzial in uns steckt. Einverstanden?

WIR SIND WIE BÄUME

Als Freundin von Metaphern möchte ich euch ein Bild mitgeben: Wir als sexuelle Persönlichkeiten sind wie Bäume. Unsere Wurzeln symbolisieren unsere Erregungsfähigkeit. Daraus entwickelt sich nach einiger Zeit ein zartes Pflänzchen, aus dem ein kräftiger Stamm hervorgeht, der immer mehr Äste ausbildet und Blüten austreibt. Mit unserer sexuellen Persönlichkeit verhält es sich ähnlich. Unser Wachstum wird durch unterschiedliche Faktoren beeinflusst. Im Laufe der Zeit lernen wir, worauf wir reagieren und was wir erregend finden. Zunächst an uns selbst, dann an einem Partner. Wir bekommen ein Gespür für das eigene Geschlecht, entwickeln Techniken, Stellungen und Fantasien. Wir lernen das Verführen und empfinden Liebe, Intimität und Freude. Im besten Fall entsteht dann mit der Zeit sexuelle Selbstsicherheit. Unser ganzes System bleibt, wie bei einem Baum, in ständiger Veränderung und entwickelt sich weiter.

Dieses Buch ist also für all diejenigen geschrieben, die einen mangelnden Bezug zu ihrem Körper oder ausbleibende Orgasmen beklagen. Freut euch auf Theorie und Praxis, die euch dabei helfen werden, diesen Bezug wiederherzustellen und die Freude an euch selbst zu zelebrieren. Es richtet sich aber auch an diejenigen, die keinerlei Probleme dieser Art kennen, sondern vielmehr einen Blick über den Tellerrand wagen möchten. Vielleicht sind sogar regelrechte Masturbationskünstlerinnen unter euch. Dann sage ich: Schön, dass auch ihr hier seid. Lasst euch inspirieren und anstecken, neue Dinge zu lernen und auszuprobieren. Nicht zuletzt ist dieses

Buch auch für eure Partner geschrieben und allgemein für Männer, die Frauen besser verstehen wollen. Euch möchte ich am liebsten um den Hals fallen und mein Lob aussprechen. Ich verspreche euch Aha-Momente und wertvolle Erkenntnisse, sowohl während als auch nach der Lektüre.

Doch dieses Buch ist mehr als ein Fachbuch, es geht hier um mehr als die reine Vermittlung von Wissen oder Techniken. Es ist, wie der Name sagt, ein Plädoyer, also nach dem Duden eine »engagierte Befürwortung«. Ja, ich spreche mich hiermit in aller Form und Begeisterung für die Masturbation aus. Sie ist in meinen Augen mit der wichtigste Schritt in eine erfüllte Sexualität. Masturbation ist mehr als ein rein mechanischer Vorgang, der möglichst in einem Orgasmus gipfelt. Es ist ein Ausdruck von Lust, von Gefühlen und dem eigenen Selbstbild. Dahinter steckt der Begriff »Selbstliebe«, den wir immer häufiger vernehmen und der so viel bedeuten kann. Masturbation als Ausdruck von Selbstliebe, das mag pathetisch klingen, trifft aber den Kern ziemlich gut. Und: »Du kannst jemand anderen nicht lieben, bevor du dich nicht selbst liebst«, so heißt es nicht umsonst.

Seht dieses Plädoyer als eine Art Reise an, auf die ich euch mitnehmen möchte. Eine Reise mit verschiedenen Stationen, die uns Selbsterkenntnisse und -erfahrungen liefern. Sie wird gleichzeitig ein Lern- und Reifungsprozess sein, der, wie ihr sehen werdet, am Ende zu euch selbst führt. Ich freue mich darauf, euch zu begleiten, und kann euch schon mal eins versprechen: Die Zeit des Schweigens ist ab hier endgültig passé. Ich werde Tacheles reden und die Dinge beim Namen nennen. Hand drauf!

2

Kleine Geschichte der Masturbation

»Ich glaube, dass man die sexuelle Befreiung gründlich missverstanden hat. Porno tötet den Sex.«

Henry Miller

Plötzlich war sie da, die Lust, ohne dass ich sie als solche beschreiben konnte. Als ich etwa fünf Jahre alt war, entdeckte ich dieses diffuse Kribbeln im Unterleib. Wie ein Gefühl, gekitzelt zu werden, ohne jedoch lachen zu müssen. Es kam von meiner Vulva und mir wurde relativ schnell klar, dass irgendetwas passieren musste. Dieses Gefühl »da unten« wollte ganz offensichtlich gelebt werden. Und so experimentierte ich herum. Ich weiß es noch wie heute: Zunächst probierte ich es mit einem – zugegebenermaßen sehr harten und spitzen – Gegenstand, einer Holzstricknadel. Damit drückte ich auf meinen äußeren Schamlippen (übrigens ebenfalls ein schreckliches Wort!) und meinem Kitzler herum. Natürlich ohne genau zu wissen, was ich da tue. Aber das war ja auch egal. Schließlich wollte ich dieses Kribbeln besiegen. Ohne Erfolg. Zumindest vorerst. Später ging ich dann dazu über, weichere Gegenstände zu benutzen. Und das funktionierte wesentlich besser. Mein geliebter Teddybär Daniel musste dazu herhalten. Bis heute tut mir das leid und ich hatte oft genug ein schlechtes Gewissen deswegen. Natur-