

Beziehung lebt, in den vergangenen vier Wochen keinen Sex mit seinem Partner hatte. Von den 15000 Teilnehmern schlief fast die Hälfte seltener als einmal pro Woche mit ihren Partnern. In den USA gibt es dafür bereits einen Begriff: DINS, »double income, no sex«. All diese Menschen also sollen sich nicht lieben? Oder hätten sie eigentlich ein wunderbares Sexleben, wenn sie nur nicht so viel Zeit mit dem Beantworten von E-Mails verbringen müssten? Nicht wahrscheinlich.

Tom und ich lieben uns. Drüber kann uns keine Statistik etwas anderes erzählen. Wir verbringen viel und begeistert Zeit miteinander und langweilen uns dabei so gut wie nie. Also haben wir zwei Möglichkeiten, auf diese Zahlen zu reagieren: Wir können uns darüber freuen, dass wir mit unserer müden Sexualität nicht allein sind. Oder wir können vermuten, dass in der Art, wie die meisten von uns ihre Beziehung leben, etwas schief läuft. Nicht nur Tom und ich, auch die anderen. Aber wie können wir dagegenhalten? In den ersten Wochen nach unserer Entscheidung an jenem verregneten Nachmittag scheinen die Vorschläge überall um uns herum aufzutauchen, als wüssten sie, dass wir jetzt empfänglich für ihre Signale sind. An jeder Ecke wird uns versprochen, dass dieses oder jenes Ding uns als Paar gleich Feuer unterm Hintern machen wird. Alles scheint eine Frage der Lockerheit und Experimentierfreude. Als wir an einem heißen Sonntag spazieren gehen, leuchtet von einer riesigen Plakatwand Werbung für ein Sextoy, das einer kleinen Aubergine ähnelt und das »multiple Orgasmen« verspricht – für nur 79,90 Euro! Und jedes zweite Magazincover, das wir am U-Bahn-Kiosk lesen, legt nahe, dass ein stockendes Sexleben mit ein paar einfach zu lernenden Handgriffen, Hilfsmitteln oder »Strategien« sofort wieder super werden kann. Du musst halt mal das Smartphone zur Seite legen, Schätzchen, und in die Trickkiste greifen! Vielleicht möchte dein Partner mal »sanft dominiert werden«, so à la *50 Shades of Grey*? Oder ihr müsst mal ein Kissen unterlegen, ein exotisches Öl verteilen und euch gegenseitig einen Finger in den Hintern stecken, wo ist das Problem?

»Gleicher Kerl, besserer Sex. 30 Tipps, das Bett beben zu lassen«, versprach mir der Teaser eines Frauenmagazins. Wie viele Frauen sich wohl dieses Heft kaufen und bei wie vielen das Bett nach dem Lesen dieser 30 Tipps tatsächlich zittert? Und wie viele mit der Aubergine einen Orgasmus nach dem anderen haben?

Dass Verbesserung eine Frage der Technik und der verwendeten Instrumente ist, leuchtet ja eigentlich ein. Als Tom sich entschlossen hatte, kochen zu lernen, besorgte er sich Videolektionen von einer professionellen Kochschule. Wenn ich abends nach Hause kam, konnte ich schon von der Eingangstür aus das Geräusch bratender Zwiebeln oder hackender Messer hören. Mittlerweile hat er sogar diesen Profi-Schwung im Handgelenk, mit dem er alles Angebratene durch die Luft und zurück in die Pfanne schleudern kann. Als ich singen lernen wollte, habe ich einen Kurs an der Volkshochschule gebucht. Aber der Vorstellung, mit Hilfe von Informationen und technischen Hilfsmitteln unser

Liebesleben aufzumöbeln, stehen wir skeptisch gegenüber. Warum eigentlich? Es gibt ziemlich wenige Dinge, die man von Natur aus so gut kann, dass es nichts daran zu verbessern gäbe. Sogar die Art, wie wir atmen und gehen lässt sich optimieren. Dass für uns diese Einstellung in der Erotik merkwürdig fehl am Platz wirkt, liegt wohl daran, dass ein technischer oder werkzeugorientierter Ansatz kalt und kalkuliert wirkt, zumal es doch ein wesentliches Merkmal von Lust ist, dass wir sie nicht einfach an- und abstellen können wie einen Rasenmäher. Menschen ergreifen Werkzeuge, aber die Lust ergreift den Menschen.

Ein kurzer Blick in die Vergangenheit: Wir waren nicht immer so skeptisch. Wir haben schon einmal neugierig nachgesehen, was der Markt in Sachen Sexoptimierung zu bieten hat. Dabei bekamen wir eine Ahnung davon, was wir im Bett alles nicht erlebten. Wir haben gelesen, dass scheinbar alltägliche Dinge wie Augenkontakt und minimale Berührungen maximale Schauer auslösen können. Man hatte uns gesagt, dass Frauen zu mindestens drei verschiedenen Arten von Orgasmen fähig waren, und dass Männer höchste Lust erleben können, ohne dass dabei ein Tropfen Sperma aufs Laken fällt. Wir waren sogar kurz neugierig auf genitales Gewichtheben und Seminare mit bizarr klingenden Titeln wie »Sexuelles Kung Fu« geworden. Wir haben deshalb eine sicherlich überdurchschnittlich große Auswahl an Büchern zu allerlei sexverwandten Themen in unserem Haus. Was dazu führt, dass Besucher gerne länger vor dem Bücherregal im Wohnzimmer stehenbleiben und dabei wahrscheinlich nicht die Buchrücken deutscher Klassiker kontemplieren. Wir besitzen mindestens ein Dutzend Werke zum Thema Sexualität aus verschiedensten Perspektiven, von *Vagina*, einer politischen Betrachtung von Naomi Wolf, über »Future Sex« (darin beschrieben: »Die neuesten Trends der Lust« wie u.a. Intimtoupets und berührungsempfindliche Stöhnposter) bis hin zu »Sacred Sexuality« (ein schamanischer Leitfaden mit Energie-Übungen).

Auch andere Requisiten haben wir da. Zum Beispiel Toys, die technischste aller Herangehensweisen an die Lustoptimierung. Die Auswahl sorgt sofort für totale Überforderung. Meine Mutter bekam früher noch diese Versandhauskataloge, schwer wie drei Telefonbücher. Darin gab es im Kapitel »Elektrogeräte« eine kleine Unterkategorie, die man verschämt mit »Massagestäbe« betitelt hatte. Es gab immer nur zwei, drei Modelle, alle hautfarben, alle gleichsam faszinierend und gruselig. Heute stehen in deutschen Haushalten ungefähr genauso viele Sextoys wie Espressomaschinen. Wir sind wirklich meilenweit entfernt von Zeiten, in denen Frauen mit Bienen gefüllte Papyrustüten als Vibratorersatz verwenden mussten, wie es Kleopatra angeblich getan haben soll. Arme Königin: Hätte sie geahnt, aus welchem überwältigendem Angebot an Lusthilfsmitteln der heutige Mensch wählen kann, wäre sie weinend zusammengebrochen. Zu den positiven Entwicklungen dieser Form von Konsumkultur gehört, dass Dildos nicht mehr wie Unterarme mit hervortretenden Venen aussehen müssen. Und so, wie es in

Lebensmittelläden nicht nur Vollmilch- und Bitterschokolade zu kaufen gibt, sondern auch Limette-Ingwer und Chocolate-Chip-Tafeln, gibt es auch in Sexshops für jeden Nischengeschmack ein entsprechendes Gerät. Sogar niedliche vibrierende Badeenten. Natürlich nicht nur die klassischen gelben, sondern auch schwarze und rosafarbene Enten mit Pelzkragen und welche in Lackmontur mit Knebel. Viele Toys sind eher für den Single-Betrieb gemacht, mittlerweile gibt es aber auch einige die extra für Paare gebaut wurden: Ein beliebtes Gerät sieht aus wie eine zweiköpfige Alienskulptur. Ein Kopf soll die Klitoris stimulieren, einer den G-Punkt. Andere kommen mit dem Prädikat »pärrchenfreundlich« daher, wie der »Alia« eine Art vibrierender Silikon-Donut.

Tom stand dem Technikzeug von Anfang an misstrauisch gegenüber. Er ist von uns beiden der Purist. In der Küche braucht er ein ordentliches Küchenmesser, mit dem macht er alles. Ich bin diejenige, die überteuerte Mixer nach Hause bringt und eine Maschine besorgt hat, die aus Zucchini Spirallocken schneidet. Und ich war in der Vergangenheit auch viel mehr gewillt, mich in die Welt vibrierender Geräte zu begeben. Ich habe eben eine gewisse Schwäche für Lösungen, die Kabel besitzen und die man vielleicht sogar per USB aufladen kann. Das ist ja auch der Reiz in den Versprechungen all der bunten Silikondinger – sie sagen dir, dass es nicht nötig ist, dich mit komplizierten Dingen wie deiner Gefühlswelt oder deiner Beziehung zu deinem Körper auseinanderzusetzen. Nimm einfach dieses bunte Ding, wende es auf die vorhandenen erogenen Zonen an, und schon gehst du ab wie eine Wunderkerze.

Die Realität ist, da musste ich Tom nach einigen Experimenten recht geben, nüchterner. Denn bei aller Perfektion, welche die Designer erotischer Spielzeuge mittlerweile erlangt haben, ist das Ergebnis doch ziemlich unbefriedigend. Ein wenig erinnert es mich an die Enttäuschung von früher, als Kind, wenn ich einen elektrischen Stoffhund oder eine batteriebetriebene Puppe in Händen hielt, die in der Fernsehwerbung eine ganz neue Dimension an Spielspaß versprochen hatten. Aber letztlich kann man an allen Spielzeugen, die immer die gleichen, vorprogrammierten Dinge tun, nur begrenzt Freude haben. Oft heißt es, man solle seine Beziehung mit dem richtigen Gerät »aufpeppen«. Das ist eine verräterische Formulierung: »Pep« ist ein englisches Wort und heißt »Elan, Schwung«. Es wird meistens dann verwendet, wenn allerlei Zirkus darüber hinwegtäuschen soll, dass eine Sache eigentlich langweilig ist. Aufgepeppter Frischkäse ist nicht Käse mit Elan, sondern er enthält Ingwer oder Flammkuchen-Aroma. Was das Flammkuchen-Aroma für den Frischkäse ist, sind Geräte in der Erotik. Im besten Fall eine nette Ergänzung, im schlechtesten Fall der Versuch, fragwürdige Qualität zu verdecken. Deshalb werde ich jetzt immer misstrauisch, wenn mir jemand sagt, dass er seiner Freundin einen Vibrator kaufen will. Ich glaube, es geht in einem solchen Fall selten darum, der Liebhaberin noch mehr Freude zu bereiten, als sie ohnehin schon hat. Und

was die gruseligen Kunstvaginas für Männer betrifft, die man bei Amazon bestellen kann – die sind wohl eher Freundinnen-Ersatz als irgendetwas anderes.

Sicher, Geräte taugen gut dazu, ein paar Dinge auszutesten. Ich kenne genug Frauen, die überhaupt nicht wussten, was ein Höhepunkt war, bevor ihnen jemand ein Vibrator-Ei schenkte. Für die Solo-Anwendung sind das also durchaus nützliche Werkzeuge. Für Paare aber funktionieren sie einfach nicht gut, und zwar aus drei Gründen:

1. Zu technisch. Auch sanft dröhnendes Silikon schafft eine Atmosphäre, als wäre man mit einer elektrischen Zahnbürste im Bett.
2. Zu unflexibel. Man muss diese Teile immer mehr oder weniger statisch an einen Körperteil halten und kann sonst nicht viel tun. Andere Geräte, wie die zweiköpfige Aliensculptur,<sup>5</sup> werden während des Akts getragen. Man hat also einen Fremdkörper auf oder in seinen Geschlechtsteilen. Muss man mögen.
3. Zu stark. Was die reine Funktionalität betrifft, kommt niemand gegen die Technik an. Echte Menschen vibrieren eben nicht mit einer Frequenz von 120 Hz. Ein gutes Sextoy kann rein mechanisch also immer mehr leisten als ein Partner. Das kann aber auch zum Problem werden: Man braucht schon ein gesundes Ego, um den negativen technischen Vergleich mit einer bebenden Plastikente auszuhalten. Mehr noch: Es gibt Anzeichen dafür, dass Frauen, die sich oft mit Vibratoren befriedigen (oder von ihrem Partner damit stimuliert werden), auf diese Weise ihre Klitoris desensibilisieren. Mit anderen Worten: Sie gewöhnen sich so sehr an den starken Kick der Geräte, dass menschliche Berührungen nicht mehr viel für sie tun können. Bewiesen ist das nicht, aber ich kann es mir gut vorstellen. Man denke an die berühmte Folge in *Sex and the City*, in der eine der Frauen ihrem Toy derart verfällt, dass sie keinen Sinn mehr darin sieht, echte Männer zu treffen. Sicher, das ist übertrieben. Aber ein Körnchen Wahrheit steckt drin.

Abgesehen davon werden fast hundert Prozent aller Sextoys für Frauen gemacht, und das ist generell selten pärchenfreundlich – wenigstens bei heterosexuell orientierten Paaren.<sup>6</sup> Denn das degradiert den männlichen Part mehr oder minder zum Gerätehalter. Das kann man schon mal machen, aber es ist eher eine nette Serviceveranstaltung als ein gemeinsames Vergnügen. Nicht zufällig wirken Ratschläge, die müde Beziehungsbude mit Requisiten aufzumöbeln, immer ein wenig hilflos. Wie der Versuch, mit einer baumarktmäßigen Man-braucht-nur-das-richtige-Werkzeug-Einstellung einen Lebensbereich anzugehen, der einfach komplexer funktioniert als eine Einbauküche.

Was wir sonst noch ausprobiert haben:

**Kama-Sutra-Kissen:** Zwei feste Dreiecke mit Samtbezug, ein großes und ein kleines. Dies war das peinlichste Paket, das ich jemals bei der Post abgeholt habe. »Was ist denn so

groß und so leicht?«, fragte der nette ältere Herr hinter dem Schalter, der den Karton für mich über die Theke wuchtete. »Kissen. Große Kissen«, sagte ich nach einer kurzen Schrecksekunde. Ich hatte die Dinger in einem Online-Shop entdeckt und mir aus Spanien schicken lassen.<sup>7</sup> Die Idee: Als das *Kama Sutra* etwa im dritten Jahrhundert nach Christus geschrieben wurde, waren die Leute wesentlich beweglicher als der durchschnittliche Schreibtischbesitzer von heute. Sie waren daran gewöhnt, sich zu bücken, in der Hocke zu verharren oder auf niedrigen Schemeln und Diwanen zu sitzen, und sie konnten schwierige Haltungen wie die »Budapester Beinschere«, die »Krabbe«, oder das »Wildschwein« einnehmen, ohne am ganzen Körper Krämpfe zu bekommen. Die Kissen sollen diese Beweglichkeit ersetzen. Sie haben ungefähr die gleiche Funktion wie ein gefalteter Bierdeckel, den man unter ein Tischbein klemmt: Man legt sie beim Einnehmen ungewöhnlicher Positionen unter wackelige Körperteile. Sehr hilfreich für Menschen, die gerne Kama Sutra-Positionen nachstellen, aber nicht die Flexibilität eines Yogi haben. Wir haben sie genau einmal benutzt. Es dauert einfach zu lange, bis man die Teile aus ihrer Staubhülle gezerrt hat. Seit zwei Jahren stehen sie hinter dem Bett und warten darauf, dass jemand nett zu ihnen ist.

**Stimulationsgel für Frauen:** Etwas unheimlich. Das transparente Gel verursacht im Genitalbereich ein sofortiges Prickeln, manchmal brennt es leider auch. Intensiviert aber tatsächlich das sexuelle Empfinden. Etwas unklar ist, was die »einzigartigen Inhaltsstoffe« sind, mit denen der Hersteller das Produkt anpreist. Auf der Packung stehen sie nicht. Wir halten es für möglich, dass in dem Gel das gleiche Zeug ist wie in Brausepulver. Die sehr kleine Flasche ist bei uns immer noch halbvoll.

**Kräutertabletten:** Wir einigen uns darauf, dass es keinen Sinn macht, ein besseres Sexleben auf Substanzen aufzubauen, für die wir in dunklen Parks mit seltsamen Typen reden müssten. »Man weiß nie so genau, was passiert – kann sein, dass es eine großartige Nacht wird, aber wahrscheinlich gehen wir zu Burger King und bestellen sieben Brownies mit Eis. Oder wir landen im Krankenhaus«, erklärt Tom vernünftig. Trotzdem überrede ich ihn, ein paar pflanzliche Aphrodisiaka auszuprobieren. Wir bestellten zwei tiefschwarze Dosen mit Tabletten und eine Packung Reishi-Pilz-Pulver. In den Tabletten steckten Ginseng und Yohimbine (eine afrikanische Baumrinde), zwei der wenigen Substanzen, für deren Wirkung es wissenschaftliche Belege gibt. Den Reishi-Pilz hat mir Freund Mike empfohlen, der traditionelle chinesische Medizin studiert und den Pilz als ethisch problemlose Alternative zu den in Asien traditionell verwendeten Robbenpenissen empfiehlt. Die Verpackung der schwarzen Tabletten verspricht viel, die Wirkung enttäuscht uns schwer. Von »gesteigertem Sexualtrieb« und »intensiveren Orgasmen« keine Rede: Wir merken gar nichts. Der Pilz dagegen wirkt bei mir. Allerdings nicht wie geplant. Es ist, als hätte ich sehr viel sehr starken Kaffee getrunken. Wenn ich rede, klinge ich, als hätte jemand meinen Geschwindigkeitsregler auf Anschlag gestellt. Interessante