

## Zehn Sachbücher zur sexuellen Lust von Frauen

Zehn aktuelle (2018–2022) deutschsprachige Sachbücher zur sexuellen Lust von Frauen und Mädchen sind Gegenstand dieser Sammelrezension. Sechs der neun Bücher stammen von medizinischen, pädagogischen und psychologischen Fachkräften, drei von Publizistinnen, eins von einer Körperarbeiterin. Die Autorinnen erscheinen weitgehend als weiße, nicht-behinderte, heterosexuelle cis Frauen mit europäischer Sozialisation, die meisten sind in ihren 30ern oder 40ern. Dementsprechend sind Aspekte wie kulturelle Vielfalt, Behinderung, Sex im hohen Alter und LGBTIQ+ wenig vertreten. Die Bücher betonen, dass der Zugang zu sexueller Lust und Orgasmen von Frauen erlernt bzw. regelrecht trainiert werden muss, und mahnen zu Geduld, Einsatz und regelmäßigem Üben. Wiederkehrende Themen sind Körperwissen, Körperwahrnehmung und Körperpraxis sowie die kritische Auseinandersetzung mit sexuellen Tabus, Mythen und traditionellen Geschlechterrollen. Die Autorinnen bieten jeweils eine sehr unterschiedliche Mixtur aus persönlichen Erfahrungen, feministischen Positionen, beruflichem Praxiswissen, Abbildungen, Übungsaufgaben und Bezügen zum wissenschaftlichen Forschungsstand. Die Rezensentin vergibt als Gesamtbewertung jeweils 1 bis 5 Punkte.



Nina Brochmann und Ellen Støkken Dahl. *Viva La Vagina! Alles über das weibliche Geschlecht*. Frankfurt/M.: S. Fischer 2018. 400 Seiten, EUR 18,00

Nina Brochmann und Ellen Støkken Dahl sind zwei junge Ärztinnen aus Norwegen, die sich schon im Studium im Bereich der Sexualberatung von Jugendlichen engagierten. Durch ihren erfolgreichen Blog „Unterleib“ (auf Norwegisch: *underlivet*; <https://underlivet.blogg.no/>) erhielten sie schließlich den Buchvertrag für ihren Sexratgeber „Viva la Vagina!“. Ihr Werk richtet sich an „Frauen, die sich fragen, ob sie richtig funktionieren, ob sie richtig aussehen und ob sie richtig empfinden“ (S. 10). Weitgehend wissenschaftlich fundiert und gleichzeitig allgemeinverständlich wird relativ breites Grundlagenwissen zur sexuellen Gesundheit von Frauen vermittelt. Gegliedert ist das Buch in fünf Teile: 1. „Der Genitalbereich“, 2. „Ausfluss, Monatsblutung und andere Säfte“, 3. „Sex“, 4. „Empfängnisverhütung“ und 5. „Trouble im Intimbereich“. Die Autorinnen entkräften unter anderem den Mythos vom „Jungfernhäutchen“, erklären den Ablauf einer Abtreibung, den Aufbau der Klitoris, setzen dem auf Sozialen Medien verbreiteten pauschalen Anti-Pillen-Trend evidenzbasiert Verhütungsfakten entgegen und widersprechen dem Mythos, dass sich der Zyklus zusammenlebender Frauen angeblich synchronisiert.

Dem Thema Sex sind zwölf Prozent der Buchseiten gewidmet. Hier geht es den Medizinerinnen vor allem darum, den ganz „gewöhnlichen Sex“ im Alltag zu normalisieren, der sich eben von spektakulären Medienbildern deutlich unterscheidet: Während etwa im Porno mit Leichtigkeit

die abenteuerlichsten Positionen vorgeführt würden, träten beim gewöhnlichen Sex schon in der Missionarsstellung Probleme auf: Ihm wird es bald zu anstrengend, bei ihr ziepen die eingeklemmten Haare (S. 118). Entspannte weibliche Lust kann sich entfalten, so die Botschaft, wenn Frauen übertriebene Erwartungen über Bord werfen und den gewöhnlichen Sex wertschätzen. Für den weiblichen Orgasmus gibt es dann noch sechs Tipps in Form einer „Orgasmusbibel“ (S. 146 ff.): 1. Selbstbefriedigung üben, 2. den Orgasmus vom Partner einfordern, 3. die CAT (*coital alignment technique*)-Position nutzen, bei der die Klitoris von außen durch Schambein und Peniswurzel des Partners stimuliert wird, 4. Körperspannung und Beckenboden einsetzen, 5. sportliche Betätigung vor dem Sex einplanen und 6. warme Socken anziehen.

Verkauft wurde „Viva la Vagina!“ in 30 Ländern. Auf Amazon.de finden sich mehr als 150 überwiegend positive Rezensionen, die den lockeren und unaufgeregten Stil des Ratgebers sowie seinen Informationsgehalt loben. Kritisch zu vermerken ist jedoch, dass sich das Buch weitgehend als Textwüste mit nur wenigen Illustrationen präsentiert, teilweise holprig übersetzt ist und gerade das Thema Lust nur oberflächlich behandelt. So wird Beckenbodentraining gar nicht als solches benannt, stattdessen ist von „Kneifübungen“ (S. 149) die Rede, die noch dazu falsch erklärt sind, denn es geht dabei ja gerade nicht darum, Po und Bauch anzuspannen, wie die Autorinnen empfehlen, sondern eben gezielt den Beckenboden zu treffen.

*Gesamtbewertung: 3 Punkte. Alleinstellungsmerkmal: Längstes Literaturverzeichnis.*



Anica Plaßmann. *Sexfrei. Weil es okay ist, keine Lust zu haben.* München: Knauer 2021. 320 Seiten, EUR 16,99

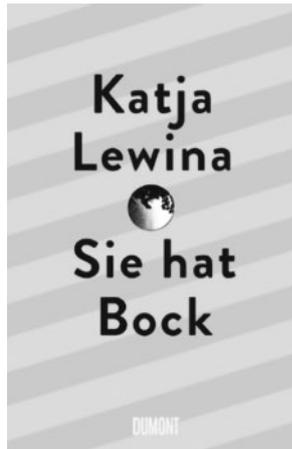
Während „Viva la Vagina!“ den gewöhnlichen Sex normalisieren will, möchte „Sexfrei“ die Lust- und Sexlosigkeit enttabuisieren. Die Autorin Anica Plaßmann arbeitet als Paar- und Sexualtherapeutin in privater Praxis in Kiel ([www.liebeerleben.de](http://www.liebeerleben.de)) und stellte dabei fest, dass viele Menschen nicht nur keinen spektakulären Sex, sondern gar keinen Sex haben und sich schwertun, dies überhaupt zuzugeben. Tatsächlich wäre es im Kontext der ganzen Pro-Lust-Ratgeber interessant zu erfahren, wie Frauen und Paare selbstbestimmt und konstruktiv mit Phasen der Lust- und Sexlosigkeit umgehen können. Wann ist die bekannte Aussage „Ach, Sex ist doch gar nicht so wichtig“ Ausdruck einer authentisch gewünschten Sexpause? Und wann ist sie Ausdruck von Resignation, weil sich das eigentlich ersehnte Sexualleben – tatsächlich oder vermeintlich – nicht realisieren lässt?

Solche spannenden Fragen behandelt das Buch leider nicht. Stattdessen werden in betulichem Ton relativ unstrukturiert diverse Konstellationen von Lust- und Sexlosigkeit angerissen: Erektionsprobleme, Menopause, Fremdgehen, Pflegebedürftigkeit, Langeweile in Langzeitbeziehungen. Was das mit der auf dem Buchcover platzierten Parole „Jeder hat das Recht auf keinen Sex!“ zu tun hat, bleibt unklar, da in den meisten dieser Szenarien großer Leidensdruck herrscht.

Ärgerlich ist das Buch in seiner naiven Selbstüberschätzung, wenn es behauptet, zum allerersten Mal das „Tabu“ der Lust- und Sexlosigkeit zu behandeln. Als wären

nicht substanzielle Beiträge zur Unlust und Sexlosigkeit gerade in Langzeitbeziehungen längst geleistet worden, etwa von Esther Perel, David Schnarch und Ulrich Clement. Im ganzen Buch werden insgesamt nur vier Quellen sowie die veraltete Krankheitsklassifikation ICD-10 zitiert. Das wäre nicht so schlimm, wenn die Autorin nicht so viele Fehlinformationen über den wissenschaftlichen Forschungsstand verbreiten würde: Sie behauptet ohne jegliche Grundlage, normale Lust- und Sexlosigkeit würde „von Ärzten und Therapeuten“ ständig unzulässig pathologisiert (S. 52). Weiterhin behauptet sie, Lustlosigkeit sei wissenschaftlich gar nicht messbar und es gebe keinerlei aussagekräftige Studien dazu (S. 28). Nachdem die Autorin erst darauf beharrt, Statistiken würden ohnehin nichts aussagen und nur Einzelfälle seien interessant, denkt sie sich dann einfach eine Unlust-Prävalenz aus: „würde ich auf mehr als neunzig Prozent tippen“ (S. 36).

*Gesamtbewertung: 1 Punkt. Alleinstellungsmerkmal: Größte Wissenschaftsferne.*



Katja Lewina. *Sie hat Bock.* Köln: DuMont 2020. 224 Seiten, EUR 20,00

Weit entfernt von Lustlosigkeit ist die Journalistin Katja Lewina. Denn „Sie hat Bock“, wie ihr gleichnamiges Buch kundtut. Es ist eine Sammlung der Texte ihrer Kolumne „Untenrum“ im Magazin „jetzt.de“ der „Süddeutschen Zeitung“ (<https://www.jetzt.de/tag/untenum>). Ziel der Autorin ist es, über weibliche Sexualität aufzuklären und dabei Geschlechterungerechtigkeit aufzudecken. Sie tut dies, indem sie von ihren persönlichen Erfahrungen erzählt, diese gesellschaftskritisch einordnet und die Leserinnen

dadurch direkt oder indirekt auffordert, das eigene Sexualleben zu hinterfragen.

Dabei setzt sich Katja Lewina mit einem bunten Strauß an Themen auseinander, etwa mit sexuellem Sprachgebrauch („Also bitte, bitte nie wieder ‚Scheide‘ sagen“, S. 34), mit Pornografie („Ohne Porno sind meine Orgasmen noch viel mehr der Hammer als mit. Probiert es aus!“, S. 81), mit Masturbation („Falls ihr nicht schon längst wie wild an euch selbst rumspielt – probiert es aus!“, S. 152), mit Sextoys („Gadgets sind gut, Hände sind besser“, S. 153) und mit Analsex, den sie Frauen nicht in der rezeptiven, sondern in der penetrativen Variante empfiehlt („dem Kerl [...] erst mal liebevoll die Rosette weiten“, S. 145). Die Stärken des Buches liegen indessen gerade nicht in solchen mehr oder minder sinnvollen pauschalen Handlungsempfehlungen.

Dass das Buch vom Feuilleton gepriesen und auf Amazon.de in bereits mehr als 400 Rezensionen überwiegend gelobt wird, liegt wohl eher daran, dass die Autorin so unverblümt über ihre eigenen Erfahrungen spricht, etwa über ihre sexuellen Vorlieben und Fantasien, ihre Orgasmen, ihre offene Ehe, ihre Affären und die Sexuaufklärung ihrer drei Kinder. Trotz vielbeklagter Übersexualisierung unserer Medienwelt sind authentische Erfahrungsberichte erwachsener Frauen weiterhin rar und daher besonders wertvoll. Vor allem wenn sie Raum lassen für die allgegenwärtigen Widersprüche und Herausforderungen, die die Suche nach sexuellem Vergnügen in einer nach wie vor patriarchal strukturierten Gesellschaft mit sich bringt. Katja Lewina teilt uns mit, wie sie mit der Sexualisierung umgeht, die ihr als Sexbuchautorin widerfährt, wie sie ihre Vergewaltigung verarbeitet hat, wie ihre Abtreibung ablief, wie sie zum sogenannten vaginalen Orgasmus steht, wie sich ihr Hang zu sexueller Unterwerfung wandelte und mit welchen Gedanken sie sich als unrasierte Frau in der Öffentlichkeit bewegt. Sie lässt sich sexuell nicht die Butter vom Brot nehmen, obwohl auch ihr Leben von Sexismus überschattet und nicht immer rosig ist. Das Buch bekräftigt ein zentrales Credo der Frauenbewegung: Das Private ist politisch.

*Gesamtbewertung: 5 Punkte. Alleinstellungsmerkmal: Ehrlichste Selbstoffenbarung.*



Simone Hotz. Lustbewusst. Gute Frauen kommen in den Himmel, sich selbst liebende Frauen kommen. München: Komplett Media 2021. 208 Seiten, EUR 20,00 Euro

Authentische Erfahrungsberichte finden sich auch im Sexratgeber „Lustbewusst“ der Sexualpädagogin (gsp) Simone Hotz ([https://www.instagram.com/die\\_\\_fuechsin/](https://www.instagram.com/die__fuechsin/)). Die Autorin erzählt von lustvollen Körpererfahrungen als Kind auf dem Hüpfball (S. 71), von beruflichen Situationen, in denen Jugendliche die Pädagogin provozierend fragen, ob sie denn auch masturbiert (S. 105 f.), und vom fachlichen Arbeitskreis, in dem unter Kolleg\*innen darüber gestritten wird, ob Sex nun „animalisch“ oder „zärtlich“ sein soll (S. 177 ff.). Diese Einschübe stehen neben Zitaten aus der Fachliteratur, Dialogpassagen und inhaltlicher Wissensvermittlung.

Simone Hotz will grundlegende Aufklärungsarbeit leisten und ist überzeugt davon, dass detaillierte Kenntnisse über anatomische Strukturen und physiologische Prozesse rund um den Orgasmus für das Lusterleben hilfreich sind: Dementsprechend widmet sie sich beispielsweise detailliert und liebevoll in Text und Bild den „Freunden“ des Pudendusnervs (Klitorisnervs): den Nervi erigentes und dem Nervus hypogastricus (S. 84). Weiterhin setzt sie sich kritisch mit gesellschaftlichen Normen und Stereotypen auseinander, etwa mit Menstruationsscham, „Egofickern“ und „Sportfickern“ ebenso wie mit Sigmund Freuds Konzeptualisierung des Orgasmus: „Der Vagina-Fokus machte bereits Sigmund große Freud“. Er propagierte im frühen 20. Jahrhundert den vaginalen Orgasmus als das entwicklungspsychologische *Must-Have* der gesunden erwachsenen Frau. [...] Gleichzeitig wertete er alle Frau-

en ab, die ausschließlich klitoral kommen konnten [...] #voll\_banane!“ (S. 41 f.).

Die Autorin spielt mit Worten und streut immer wieder Hashtags ein à la #50\_shades\_of\_null-ahnung. Genitalien werden mit Obst-Arrangements visualisiert, Sex- und Körperthemen ironisch mit Barbiepuppen inszeniert. Diese ungewohnte Darstellungsweise mag je nach Geschmack des Publikums als etwas anstrengend und gekünstelt oder aber als amüsant und inspirierend empfunden werden. „Lustbewusst“ ist inhaltlich und formal herausfordernd, wohl eher für ein akademisch gebildetes und feministisch interessiertes Publikum geeignet und kann insbesondere Fachkräften interessante Anstöße für die Gestaltung von Materialien bieten.

*Gesamtbewertung: 4 Punkte. Alleinstellungsmerkmal: Kreativste Darstellungsform.*



Gianna Bacio. Hand drauf! Ein Plädoyer für die weibliche Masturbation. München/Grünwald: Komplett Media 2018. 224 Seiten, EUR 18,00

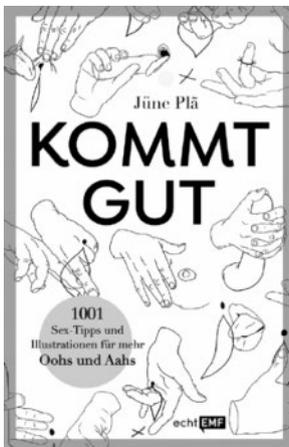
Gianna Bacio (<https://www.giannabacio.de/>) ist Sexualpädagogin (isp) und seit zehn Jahren als Internet-Sexualaufklärerin aktiv: Ihre Inhalte finden sich in Podcasts, auf Facebook, YouTube und Instagram sowie auf TikTok, wo sie mehr als 620 000 Follower\*innen hat (<https://www.tiktok.com/@giannabacio>). Ihr Sexratgeber „Hand drauf!“ will Frauen zur lustvollen Masturbation anleiten – mit ermunternden Texten und praktischen Übungen.

Die Autorin spricht sich enthusiastisch für die weibliche Selbstbefriedigung aus, weil sie diese als wichtigen Beitrag zur Lebenslust und auch als Voraussetzung für zufriedenstellenden Partnersex sieht. Sie betont,

dass das Orgasmuserleben erlernt werden kann und muss – und zwar mit Geduld und Muße, ähnlich wie das Fahrradfahren oder Musizieren. Das Buch vermittelt verschiedene Skills für Orgasmen beim Solo- und Partnersex: Zum einen geht es um die gezielte körperliche Stimulation durch unterschiedliche manuelle Techniken und Toys, zum anderen um das Trainieren des Beckenbodens, die richtige Atmung und das Einbeziehen von sexuellen Fantasien für die mentale Stimulation (S. 166 ff.).

Der Sexratgeber ist gut verständlich und einladend geschrieben. Er richtet sich an Frauen, „die einen mangelnden Bezug zu ihrem Körper oder ausbleibende Orgasmen beklagen“ (S. 16). Das Buch ist hochwertig gestaltet mit einem dezidiert femininen Touch, der im Rosaton des Umschlags und in den gefälligen Zeichnungen zum Ausdruck kommt. Als didaktische Elemente werden Merkkästen, Übungsvorschläge, persönliche Erfahrungen sowie Verweise auf wissenschaftliche Quellen genutzt. Insgesamt ist „Hand drauf!“ ein etwas süßliches, aber durchaus sympathisches Buch für Einsteigerinnen in die Materie. Politische Aspekte bleiben hier ausgeblendet. Motto: Wir machen es uns bei Kerzenschein auf dem Sofa gemütlich und erkunden mit gut geölten Händen die eigene Vulva – aber vorher bitte die Klingel ausschalten und die Haustiere beschäftigen. Der Sexratgeber hat bereits die dritte Auflage erreicht und auf Amazon.de sind über 100 positive Rezensionen zu finden. Einschränkung ist jedoch zu sagen, dass man die „erstaunlichen Techniken“, die das Buchcover verspricht, in dieser Einstiegslektüre vergeblich sucht.

*Gesamtbewertung: 3 Punkte. Alleinstellungsmerkmal: Fröhlichste Masturbationsermutigung.*



Jüne Plä. Kommt gut. 1001 Sex-Tipps und Illustrationen für mehr Oohs und Aahs. Iglting: echt EMF 2020. 256 Seiten, EUR 16,00

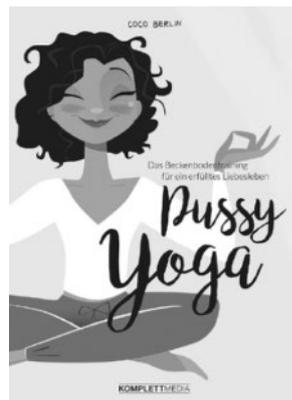
„Nie wieder schlechter Sex!“ – das verspricht der Klappentext des Ratgebers „Kommt gut“ der Influencerin und Illustratorin Jüne Plä. Fast eine Million Menschen folgen ihrem französischsprachigen Instagram-Account über sexuelles Vergnügen, dem „Jouissance Club“ (<https://www.instagram.com/jouissance.club>). Das Buch richtet sich an Menschen aller Geschlechter und sexuellen Identitäten, dementsprechend wird möglichst inklusiv formuliert: „Dingsda“, „Dingsbums“, „Penismensch“ und „Vulvamensch“ tauchen auf, nicht jedoch „Frau“ und „Mann“. Der Aufbau des Buches ist simpel: Anatomisch präzise erklärt werden in einzelnen Kapiteln weibliche und männliche Genitalien, in den Kapitelüberschriften etwas reduktionistisch bezeichnet als „Vulva“ und „Penis“ – wo bleiben da Vagina, Hoden und Co.? Es folgen zahllose Stimulationstechniken für „Vulva“ und „Penis“ mit Mund und Hand: „Die Schlange“, „Zungenapplaus“, „Kreisel“ oder „Zwei-Handjob“. Anale Freuden werden im Kapitel „Unisex“ verhandelt.

Unter „schlechtem Sex“ versteht die Autorin langweiliges Rein-Raus beim Penis-in-Vagina-Sex. Ihr Fokus liegt daher auf der genitalen Stimulation mit Hand und Mund, deren Variationen sie zunächst selbst erkundete und dann akribisch illustrierte. Anekdotisch erzählt sie im Interview, dass ihr Partner zuweilen genervt reagierte, wenn sie mal wieder den Sex unterbrochen habe, um die gerade neu entdeckte Technik schnell zu notieren (<https://www.arte.tv/de/videos/098004-004-A/pulse-june-pla/>). Weibliche Lust kann sich entfalten, so die

Botschaft dieses Ratgebers, wenn Frauen beim Solo- und Partnersex vielfältige und abwechslungsreiche genitale Stimulation erhalten und beim Sex selbstsicher sind, weil sie wissen, wie sie wiederum ihr Gegenüber genital erregen können.

Der Ton des Buches ist locker und humorvoll. Die Autorin bemüht sich, keinen Stress zu erzeugen. Immer wieder verweist sie auf individuelle Unterschiede, auf Befriedigung ohne Orgasmus und auch darauf, dass die Anwendung der Techniken durchaus anstrengend sein kann. Wie hilfreich die detaillierten technischen Instruktionen der manuellen und oralen Genitalstimulation wirklich sind, ist eine empirische Frage. Das Klein-Klein der Klitorisstimulation im Buch kann schnell etwas ermüdend und mechanisch wirken, zumal viele andere Dimensionen des Lusterlebens dabei ausgeblendet bleiben. Einige der Illustrationen können für die sexualpädagogische Arbeit nützlich sein.

*Gesamtbewertung: 2 Punkte. Alleinstellungsmerkmal: Kleinteiligste Zeichnungen.*



Coco Berlin. Pussy Yoga. Das Beckenbodentraining für ein erfülltes Liebesleben. München/Grünwald: Komplet Media 2018. 208 Seiten, EUR 18,00

Gemäß der inzwischen weltweit erfolgreichen Bauchtänzerin und Körperarbeiterin Coco Berlin (<https://coco-berlin.com/>) liegt der Schlüssel zur sexuellen Lust der Frau weniger in der Finger- und Zungenfertigkeit, sondern vielmehr im Beckenboden. Sie hat ein eigenes Beckenbodentraining entwickelt (*Pelvic Floor Integration*) und vermittelt es in ihrem Buch „Pussy Yoga“. Wichtig ist ihr dabei, dass Frauen die Sensibilisierung für ihren Beckenboden so weit voranbringen, dass sie die drei verschiede-

nen Muskelschichten des Beckenbodens differenzieren und gezielt ansteuern können. Dafür werden im Buch eine Fülle von Körperübungen angeboten. Die Grundübungen (z. B. mit aufgestellten Beinen auf dem Boden liegen und das Becken anheben) dürften dabei nicht wenigen Frauen aus Yoga- und Pilates-Kursen, der Rückbildungsgymnastik oder Physiotherapie bekannt sein. Ergänzend zum Ratgeber gibt es noch ein separates „Workout-Book“ (München: Komplet Media 2020. 96 Seiten, EUR 13,00) mit Übungen im Liegen, Sitzen und Stehen, denn es wird angeraten, das Beckenbodentraining permanent in den Alltag zu integrieren.

Schon der Titel „Pussy Yoga“ verweist darauf, dass der Ratgeber sich nicht im Gesundheitssektor, sondern im Bereich der Sexualität verortet. Selbstfürsorge spielt dabei eine wichtige Rolle, etwa bei der „Pussy-Atmung“ und bei der Selbstmassage der Brust. Die Autorin plädiert für einen positiven Pussy-Begriff, wie er in feministischen Kreisen durchaus nicht ungebrauchlich ist, man denke beispielsweise an die russische Punkrock-Band „Pussy Riot“. Doch ein rebellisches Auftreten legt Coco Berlin nicht an den Tag. Sie beschreibt ihre eigene Entwicklung vom „ängstlichen Mauerblümchen“ zur selbstbewussten, lustvollen „sexy Frau“ über Tanz- und Körpertraining (S. 14). Vom trainierten Beckenboden ginge schließlich alles aus, die mentale Klarheit, der geschmeidige Gang, der gute Sex, die erblühte Weiblichkeit. Diese Lobpreisung des Beckenbodens mag etwas übertrieben erscheinen, aber zielgerichtetes Beckenbodentraining schadet mit Sicherheit nicht. Von den hier besprochenen Sachbüchern zur weiblichen Lust spricht nicht umsonst jedes zweite den Beckenboden an, oft aber nur kursorisch.

„Pussy Yoga“ geht dem Beckenboden auf den Grund, ist sehr einladend und charmant geschrieben und betont feminin gestaltet. Diese ausdrückliche Huldigung des Femininen mag je nach Publikumsgeschmack ansprechend oder abschreckend – weil allzu gefällig und rollenkonform – wirken. Inwiefern das Buch wirklich eine regelmäßige Übungspraxis anregen kann, ist eine empirische Frage. Die über 400 positiven Rezensionen auf Amazon.de zeugen von guter Resonanz.

*Gesamtbewertung: 4 Punkte. Alleinstellungsmerkmal: Motivierendste Bewegungsanleitungen.*



Nicole Siller. Finde deine Lust! Das Praxisbuch für die weibliche Sexualität. Wien: Kneipp 2019. 186 Seiten, EUR 18,00

Während die drei vorgenannten Bücher sehr dezidierte Anleitungen geben, sei es für Solo- oder Partnersex oder lustorientiertes Beckenbodentraining, bewegt sich Nicole Siller, die als Beziehungscoach und Sexualberaterin in Wien tätig ist ([www.lebendich.at](http://www.lebendich.at)), mit ihrem Ratgeber auf wesentlich größerer Flughöhe. Im Theorieteil finden sich einige allgemeine Bemerkungen zu den Grundlagen und Hürden weiblichen Lusterlebens, im Praxisteil sehr generelle Handlungsempfehlungen. Der vom Sexocorporel-Ansatz inspirierte Zugang der Autorin ist gut gemeint, die Umsetzung im Buch allerdings leider nicht besonders überzeugend.

Im Theorieteil ist fast jeder Absatz als eigenes Kapitel gestaltet. So kommt kein Lesefluss zustande und man fragt sich oft, an welche Zielgruppe sich das Buch richtet und was die jeweilige Information bringen soll. Etwa wenn in einem aus genau zwei Sätzen bestehenden Kapitel das „Jungfernhäutchen“ eingeführt und tatsächlich unkritisch noch als „Häutchen“ dargestellt wird (S. 54). Ebenso ist man verduzt, in dem wiederum aus genau zwei Sätzen bestehenden Kapitel über erogene Zonen zu erfahren: „Die primären erogenen Zonen der Frau sind die Geschlechtsorgane und die Brüste. Viele Menschen halten auch das Gehirn für die größte erogene Zone oder aber die Haut – auch hier gibt es kein Richtig oder Falsch“ (S. 55). Im Praxisteil wer-

den elf Handlungsempfehlungen angeboten plus eine Extra-Anregung. Anregung Nr. 5 rät Paaren, sich regelmäßig zu „Dates“ zu verabreden (S. 179). Die versprochene Extra-Anregung zielt auf junge Eltern und empfiehlt ihnen, „Paar-Inseln“ im hektischen Alltag einzuplanen (S. 184). Der Stil erinnert an Tipps aus Frauenzeitschriften.

*Gesamtbewertung: 1 Punkt. Alleinstellungsmerkmal: Kürzeste Kapitel.*



Dania Schifftan. Coming Soon. Orgasmus ist Übungssache – In 10 Schritten zum vaginalen Höhepunkt. München: Piper 2018. 208 Seiten, EUR 15,00

Mit ihrem Ratgeber „Coming Soon“ will die in Zürich tätige Psychotherapeutin und Sexologin Dania Schifftan ([www.daniaschifftan.ch](http://www.daniaschifftan.ch)) Frauen unterstützen, in zehn Schritten zum vaginalen Höhepunkt zu kommen. Unter dem vaginalen Höhepunkt versteht sie einen Orgasmus, der durch Penetration der Vagina mit dem Penis ausgelöst wird. Orgasmen durch Hand, Mund oder Vibrator seien ebenso gut, versichert sie (S. 17). Die vaginale Erregbarkeit durch Üben zu steigern, könne den Sex aber variantenreicher machen. Dania Schifftan arbeitet mit dem Sexocorporel-Ansatz und engagiert sich auch für die Aufklärungsseite Lilli ([www.lilli.ch](http://www.lilli.ch)). Ihr Credo lautet, dass die Nervenbahnen zwischen Vagina und Gehirn durch regelmäßiges Üben gestärkt werden können. Zwei Elemente hebt sie dabei besonders hervor: Zum einen die regelmäßige Berührung und Erkundung von Vulva und Vagina, die am besten schon mit dem täglichen Eincremen beginnt; zum anderen betont sie, wie wichtig es sei, bei Selbstbefrie-

digung und Partnersex beständig das Becken in Bewegung zu halten.

Schritt 1 ihres Programms beginnt mit einer Anatomiestunde – dem besseren Kennenlernen, Erasten und Zeichnen der Genitalien. Anschließend geht es um eine Bestandsaufnahme des bisherigen Orgasmuserlebens, um den typischen Ablauf der körperlichen Erregungskurve sowie der emotionalen Befriedigungskurve beim Partnersex. Schritt 3 lädt dazu ein, die bisherigen Lernerfahrungen zu reflektieren und anzufangen, erste Kleinigkeiten im erlernten Orgasmusmuster zu verändern, etwa das Tempo bei der Selbstbefriedigung zu variieren. Schritt 4 erläutert die große Bedeutung der Bewegung beim Sex, denn Bewegung sorgt dafür, dass Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen sich abwechseln. Schritt 5 ist dem Beckenbodentraining, Schritt 6 dem geschickten Umgang mit Fantasien beim Sex und Schritt 7 der Beckenschaukel gewidmet. In Schritt 8 geht es darum, egoistischer zu werden und bewusst an die eigene Lust zu denken, anstatt sich zu sehr um den Partner zu kümmern. Schritt 9 ermutigt zu noch mehr Bewegung sowie zum Einsatz von Stimme und Atem. Im zehnten und letzten Schritt „gemeinsam abheben“ wird alles zusammengebracht und wenn es stockt, solle einfach das „Party-Prinzip“ angewendet werden: Genau wie man eine öde Party in Schwung bringt, indem man einfach die Tanzfläche stürmt und lostanzt, sei auch beim Sex vorzugehen – nicht lange grübeln oder zweifeln, sondern beherzt loslegen.

Das 10-Schritte-Programm ist gut strukturiert, eingängig, lebensnah und erfreulich undogmatisch. Jedes Kapitel enthält machbare Übungen, Illustrationen, ein Fallbeispiel und einen Frage-Antwort-Teil. Dass es das Buch auf die „Spiegel“-Bestsellerliste geschafft hat, liegt vermutlich daran, dass ihm die Balance gelingt, neue Impulse zu setzen, ohne dabei gleich zu überfordern. Auch einzelne Übungen oder Anregungen lassen sich herausgreifen.

*Gesamtbewertung: 5 Punkte. Alleinstellungsmerkmal: Strukturiertestes Veränderungsangebot.*



Jessica Weber. *Meine Vulva, das Einhorn*. Mädchen entdecken ihren Körper. Berlin: Orlanda 2022. 96 Seiten, EUR 18,50

Abschließend sei noch ein Aufklärungsbuch für Mädchen „ab 11 Jahre“ vorgestellt, womit womöglich von vornherein eine zu große Altersspanne adressiert wird. Die Autorin Jessica Weber ist Publizistin und Illustratorin und möchte durch ihr Buch laut Klappentext gleich „mit allen Mythen über den weiblichen Körper und die Sexualität aufräumen und dazu beitragen, dass Mädchen sich ihrem Körper und ihrer Sexualität angstfrei nähern können“. Behandelt werden in vier Kapiteln 1) der weibliche Körper, 2) Menstruation, 3) alles über Sex und 4) Verhütung und Co.

Zeitgemäß ist das Buch durch seine ansprechenden Illustrationen, amüsanten Beispiele aus dem Tierreich und die Betonung von Vielfalt: Egal ob hetero-, homo- oder asexuell, dick oder dünn, rasiert oder unrasiert, mit oder ohne BH, vor oder nach dem ersten Mal – alles ist „okay“. Aufklärerisch wirkt das Buch, an dem beratend *pro familia Heidelberg* mitgewirkt hat, in Sachen „Kitzler“ (mehr als die sichtbare „Perle“, S. 14 f.) und „Jungfernhäutchen“ (kein „Frischesiegel“, S. 58). Zudem ermutigt es ausdrücklich zur Selbsterkundung der Genitalien mit dem Spiegel sowie zur Masturbation.

Konservativ ist das Buch gleichzeitig in seiner weitgehenden Verleugnung von Lust. Mädchen wird – wie üblich – kaum ernsthaftes und eigensinniges Begehren zugestanden und auch keine sachgerechte Auskunft über Lust und Frust beim Partner\*innensex gegönnt. Mit Fingerspitzen ringt sich der Ratgeber durch, Mädchen ein „Kribbeln“ zuzugestehen und eventuell den Wunsch „intim zu werden“. Seitenwei-

se gibt es Verhütungsinformationen einschließlich Kondom und Lecktuch. Doch Lecken und Gelecktwerden kommen gar nicht vor. Und auch sonst wird nichts darüber veratet, was Sex mit anderen Menschen eigentlich bedeutet und wie er lustvoll zu gestalten ist. Sexuelle Fantasien, sexuelle Medien, sexuelle Kommunikation, sexuelles Kennenlernen, sexuelle Konflikte – nichts davon wird erklärt. Diese Sprachlosigkeit in einem Sexratgeber, der mit „allen Mythen“ aufräumen und „alles über Sex“ vermitteln will, ist nicht nur ironisch, sondern reproduziert den Mythos, dass der Sex schon irgendwie wortlos von alleine klappt – sofern er, das scheint die Hauptbotschaft des Buches zu sein, einvernehmlich ist und man genügend Verhütungsmittel dabei hat.

*Gesamtbewertung: 3 Punkte. Alleinstellungsmerkmal: Größter Spagat zwischen Fort- und Rückschrittlichkeit*

Welcher Zeitgeist offenbart sich in den aktuellen Sachbüchern und Ratgebern zur weiblichen Lust? Wahrnehmbar ist durchaus eine gewisse Vielstimmigkeit: berechtigte feministische Wut, fundierte Bildungsbotschaften zu sexuellem Konsens und sachgerechtem Sprachgebrauch, kleinteilige Stimulationsanleitungen und Körperübungen, blumige Huldigungen der Weiblichkeit, pragmatische Aufrufe zu Selbstakzeptanz und Würdigung des gewöhnlichen Sex. Auffällig ist eine durchgehende Kontrolliertheit und Vorsicht: Es geht um Lust, aber so gut wie nie um Lustobjekte.

Nicola Döring (Ilmenau)