



Moderne Frauen von heute stehen voll und ganz zu ihrer eigenen Sinnlichkeit und Sexualität... oder etwa doch nicht? *Martina Pahr* fragte fünf Lust-Expertinnen, was Frauen wirklich antört und erregt – und welche Tabus sie daran hindern, ihre Lust auszuleben.

# Weibliche Tabuzonen

von Martina Pahr

*„Bestimmt wollte ihr Herr sie mit seiner scheinbaren Unaufmerksamkeit nur in Versuchung führen. Jedenfalls reagierte ihr Schoß auf seine Nähe mit lüsternem Ziehen. Das Verlangen, von ihm genommen zu werden, wurde fast unerträglich. Diese Stille, nur ein Vogelzwitschern aus der Ferne, die Wärme, Leos Nähe, dieses Ausgeliefertsein, nur seinem fesselnden Willen unterworfen – es war so erregend, dass Sophie ihre Finger bebend in das Handtuch krallte und leise wimmerte...“*  
(Lilly Grünberg, „Dein“)

**Hand aufs Herz, oder auf einen anderen Körperteil**, liebe Leserin: Treibt es dir die Schamesröte ins Gesicht, wenn du sowas liest? Empört, langweilt oder erregt es dich? Und falls Letzteres: Würdest du das deinen Freundinnen, dem Partner, dir selbst gegenüber offen zugeben?... „*Meine Freundin war entsetzt, als sie einen meiner erotischen Romane gelesen hat*“, erzählt die Autorin Lilly Grünberg. „*Entsetzt über sich selbst, dass ihr sowas gefallen hat!*“

Dabei gefällt „sowas“ immer mehr Frauen, weiß ihre Herausgeberin Jennifer Schreiner. Vor fünf Jahren hat sie die steigende Nachfrage erkannt und ihren „himmlisch heißen“ Verlag gegründet:

Elysion Books bietet geschmackvolle Literatur, die Frauen nutzen können, um ihr Kopfkino in Gang zu setzen und sich auf erotische Fantasien einzulassen. Damit steht sie nicht allein in der Verlagslandschaft: „*Seit dem Hype um ‚50 Shades of Grey‘ will jeder Verlag ein Stück vom Kuchen!*“

**Warum eigentlich** wurde „Geheimes Verlangen“ (dt. Titel) so ein Hit? Definitiv nicht wegen der literarischen Güte. Es kann auch nicht an dem dünnen SM-Faktor liegen, um den so viel Aufhebens gemacht wird. Autorin Lilly Grünberg findet den Bestseller „*echt langweilig! Aber es gibt Leute, denen reicht*

*das. Würden die einen richtigen SM-Roman lesen, wären sie wohl überrascht oder schockiert.*“

Zwei Sexualtherapeutinnen, die ich ebenfalls nach ihrer Meinung zu „Geheimes Verlangen“ gefragt habe, sehen das ganz ähnlich. „*Es ist ein Märchen*“, findet die Wienerin Dr. Elia Bragagna: „*Er umwirbt sie, beide bemühen sich umeinander, und diese emotionale Intimität ist hocherotisch*“. Mag. Nicole Kienzl aus St. Pölten bestätigt das: „*Ein schöner Prinz führt ein schüchternes Mädchen in die Sexualität ein. Das spricht die Mehrheit der Frauen an.*“ Und sie ergänzt: „*Frauen, haben häufig Unterwerfungsfantasien, wollen vom Mann dominiert*

werden. Aber es ist für viele sehr schwierig, sich das einzugestehen. Das liegt auch an den gesellschaftlichen Vorgaben: Eine selbstbestimmte, moderne Frau hat das nicht zu wollen!"

**Frauen seien von Natur aus monogam veranlagt**, so die gängige Meinung. Sie verknüpfen Sex immer mit Emotionen und seien daher rein biologisch das zahmere, beherrschtere, weniger „animalische“ Geschlecht. Aber stimmt das tatsächlich? Absolut nicht, meint der Journalist Daniel Bergner. In seinen Gesprächen mit Sexualforschern stellte sich heraus, dass Frauen auf deutlich vielfältigere Weise erregbar sind als Männer. In verschiedenen Versuchen zeigten die Probandinnen messbare körperliche Erregung beim Betrachten von erotischen Fotos und Pornos, ganz gleich, ob hetero- oder homosexuell, und auch bei der Vorstellung von Sex mit Fremden. Später darüber befragt, leugneten sie aber diese untrüglichen Zeichen der Lust. Vielmehr gaben sie an, nur dann Erregung zu spüren, wo sie „gesellschaftlich okay“ ist: als Heterofrau beim Betrachten von Hetero-Pornos, und nur beim Fantasiesex mit Männern, zu denen eine emotionale Bindung bestand. Bedeutet das nun, dass die Frauen ihre eigene Erregung nicht eindeutig wahrnehmen konnten? Oder haben sie ihr Empfinden unbewusst „korrigiert“, um es gesellschaftlichen Normen anzupassen? „Das weibliche Verlangen - in seiner angeborenen Bandbreite und Stärke - ist eine unterschätzte und unterdrückte Kraft.“, ist Bergner überzeugt. „Und das selbst in unserer übersexualisierten und vermeintlich so freizügigen Zeit.“

Die tatsächlich vorhandenen weiblichen Triebe werden also noch immer unterdrückt. Elia Bragagna ortet in unserer ach so aufgeklärten und liberalen Gesellschaft noch immer Botschaften der Doppelmoral: „Man schätzt die selbstbewusste ‚offene Frau‘, aber nicht die ‚Schlampe‘...“.

**„Hure“ oder „Madonna“ heißen die klassischen Rollen**, in denen wir Frauen seit Ewigkeiten gefesselt sind. Die meisten von uns haben die gesellschaftlichen

Restriktionen so verinnerlicht, dass sie sich damit selbst zensieren und ihr eigenes Selbstbild, ja sogar die Selbstwahrnehmung, danach ausrichten. Welche Frau geht wirklich offen damit um, was sie erregt? Erschreckenderweise wissen viele nicht mal, was sie wirklich erregt und anmacht.

„Die Freude an sich selbst, an der sinnlichen Erfahrung des eigenen Körpers beginnt eigentlich schon im Kindesalter“, meint Elia Bragagna. „Jede Frau sollte schon in der Kindheit den eigenen Körper kennenlernen – und später, in der Pubertät, kann sie dann die Feinjustierung vornehmen. Aber die Eltern unterdrücken das oft.“ Für sie kommt es einem „Verbrechen“ gleich, dass die meisten Frauen dadurch erst in späteren Jahren auf die Suche nach ihrer Lust gehen. Und selbst dann würden sie sich oft an den Maßstäben männlicher Sexualität orientieren. Im Zweifelsfall fliehen sie dann in die Lustlosigkeit, weil sie ihre eigene, weibliche Lust nie richtig erforscht und kennengelernt haben.

**Mit der eigenen Lust und Erregung zu spielen**, wäre die beste Lösung für das Problem, betont auch Nicole Kienzl. Sie findet es „sehr schade, dass so viele Frauen nicht wissen, wie sie zum Orgasmus kommen. Wenn eine Frau nicht masturbiert und keine eigene Körpererfahrung hat, gibt sie die Verantwortung für ihre Lust und ihren Orgasmus an ihren Partner ab: der soll das machen, das ist sein Job.“ Damit bringt sie sich nicht nur sich selbst um die lustvollste Energie, die es gibt – sie darf sich auch nicht wundern, wenn ihr Partner damit überfordert ist und das Erwünschte nicht „liefern“ kann. Jede Frau sollte also wissen, wie sich die eigene Lust anfühlt und wovon sie ausgelöst wird. Erotische Bücher und Filme können hier durchaus „appetitanregend“ bzw. hilfreich sein. Denn sie vermitteln einerseits, dass es in Ordnung ist, Lust hemmungslos auszuleben – außerdem zeigen sie uns alle möglichen Spielarten der Lust. Vielleicht hatte „50 Shades“ ja auch deshalb so viel Erfolg, weil dadurch Experimentierfreude und Unterwerfungsfantasien zum öffentlichen Thema wurden und sich Frau jetzt

unbedenklich, da gesellschaftlich akzeptiert, damit auseinandersetzen kann? Tatsächlich hat das Buch einen wahren Boom in der Sextoy-Industrie ausgelöst. Das bestätigt auch Evelyn Hilsse, die seit 21 Jahren ein Erotik-Fachgeschäft nur für Frauen betreibt: „Über Jahrzehnte litten Sexshops unter einem negativen Touch: schmutzig, anstößig, dunkel – nichts, wo eine Frau gern hineingehen würde.“ Das wollte sie mit ihrem Laden ändern. Frauen zwischen 16 und 80 können sich hier in angenehmer Atmosphäre umschauen und individuell beraten lassen. Das Sortiment ist speziell auf die weibliche Kundschaft ausgerichtet, womit diverse Porno-Erzeugnisse komplett wegfallen. Im Gegensatz zu Männern legen Frauen mehr Wert auf Produktqualität und Design, erzählt die Ladeninhaberin: „Frauen haben es gern hochwertig – also hautverträgliche, anti-allergene Materialien, kein billiges Plastik.“

**Stehen Frauen mehr auf Soft-Erotika**, während sich Männer am liebsten harte Pornos reinziehen? Diese Aussage bedient genau jenes Klischee, das wir eigentlich loswerden wollen. Jede Frau törnt etwas anderes an. Die fünf Lust-Expertinnen bestätigten das – und reagierten auch recht unterschiedlich auf meine Frage, wie sie denn Pornofilme wahrnehmen. Nur in Sachen Literatur war Frau sich einig: Es darf gern lüstern werden, sollte aber auch geschmackvoll sein. „Ausschließlich Sex – das wird irgend wann langweilig“, so die weibliche Regel, an die sich auch Lilly Grünberg beim Schreiben ihrer Bücher hält. Man müsse Spannung aufbauen, und dafür brauche es eine schlüssige Handlung und auch eine schöne Sprache. Verlagsinhaberin Schreiner bekam auf ihren ersten erotischen Roman das Feedback, er wäre viel zu wenig „kinky“. Als sie nachschlagen wollte, was dieses Wort bedeutet, brachte ihr Mann einen Orion-Katalog und erklärte: „Schau mal Schatz, das ist kinky!“ Sie hätte sich kapputgelacht, schmunzelt Schreiner, weil sie diese Dinge alle gar nicht kannte – fand sie aber auch so ansprechend, dass sie die interessantesten Gerätschaften prompt in ihre Produktpalette mit einbaute.



## Weibliche Tabuzonen

In England ist der weibliche Umgang mit Erotik-Artikeln längst viel unverkrampfter. Dort gibt's bereits an jeder Ecke und in jeder Fußgängerzone „Ann Summers-Shops“ mit plüschverbrämten Handschellen und Latex-Kostümen in der Auslage, wo Frauen ganz ungegeniert einkaufen gehen. Aber auch bei uns hat sich in den letzten Jahren einiges verändert, meint Evelyn Hulse: „Die Frauen sind schon selbstbewusster geworden, immer mehr kommen ohne Hemmungen in meinen Laden. Aber es gibt natürlich immer noch welche, die sich nicht trauen – vielleicht, weil sie nicht wissen, was sie erwartet?“...

„Es gibt noch immer so viele weibliche Tabus.“, weiß auch Elia Bragagna. „Sogar massenhaft! Meist geht es dabei aber nicht um Peitsche, Fessel oder Pornos, sondern um sehr persönliche, emotionale Dinge. Ganz ehrlich, nach mehr als 20 Jahren Berufspraxis warte ich immer noch auf etwas wirklich Schockierendes!“ Ihre therapeutische Erfahrung zeigt, dass es viel eher um die Frage geht, was die Frau selbst als Tabu bewertet. Es mag vielleicht banal erscheinen, wenn eine Frau beim Sex unbedingt das Licht ausmachen muss,

oder wenn sie sich scheut, orale Befriedigung entgegenzunehmen – aber für die Betroffenen selbst liegt jede Hemmung, egal welcher Art, wie ein Felsbrocken auf dem Weg zur eigenen Lust.

**Das wahre Tabu sitzt also zwischen unseren Ohren.** Ob nun frühkindliche Prägung oder Gesellschaftsdoktrin – alles was uns den Zugang zum ureigenen Lusterleben versperrt, nimmt uns so viel an Lebensqualität. Deshalb wünscht Frau Bragagna den Frauen „vor allem Mut: Geht individuell auf die Suche danach, wer ihr seid. Und kümmert euch nicht um gesellschaftliche Vorgaben!“ Ihre Kollegin Kienzl sieht das ganz ähnlich und ergänzt: „Selbstbefriedigung ist für die sexuelle Kompetenz ganz wichtig. Die eigene Lust nur an den Mann zu delegieren, finde ich traurig. Ich würde den Frauen wünschen, dass sie sich mehr trauen, den eigenen Körper kennenzulernen und sich ihre eigene Sexualität zuzugestehen!“

Erfreulicherweise sitzen zwischen unseren Ohren ja nicht nur Tabus, sondern auch unsere größte erogene Zone, unser Lustzentrum schlechthin, unsere ultimative sexuelle Spielwiese: Das Gehirn mit seiner Fantasie ist es, das dann dem Körper sagt: Hey, das gefällt mir. Werde feucht! Atme schneller! Berühr dich!... Dir fehlt es an inneren Fantasien? Dann lass dich doch inspirieren. Egal ob durch

einen Groschenroman, Bücher wie „50 Shades of Grey“ oder einen harten Porno – wichtig ist allein, ob und wie es deine Lust kitzelt. Das tut es nicht? Dann suche nach etwas anderem... und immer weiter, bis du den Weg zu deiner Lust gefunden hast. Und hab viel Vergnügen dabei!

### infos & literatur

**Martina Pahr**

Jg. 1968, lebt und arbeitet in München als freie Autorin. Durch den Hype von 50 Shades war sie neugierig geworden und hat einmal genauer nachgeforscht, was Frauen



froh macht – bei sich selbst und im Freundeskreis, durch Lektüre und Fachgespräche. Dabei hat sie erfahren: Die weibliche Lust ist ein weites Feld – und der Ausflug dorthin lohnt sich.

Kontakt: aloha@martinapahr.de

#### Lust auf mehr?

**Theorie:**

- Weiblich, sinnlich, lustvoll.  
Die Sexualität der Frau von Dr. Elia Bragagna (Verlag Ueberreuter, 2010)
- Die versteckte Lust der Frauen von Daniel Berger (btb Verlag, 2015)

**Praxis:**

- www.lilly-romane.de
- www.elysion-books.com

**Sexshop:** www.ladiesfirst.de

**Filme:** www.erikalust.com/de