



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Millionen Männer wüssten gern, was sie sich im Bett wirklich wünscht – in diesem Buch verraten über 300 Frauen, wie es ihnen am meisten Spaß macht. Wo und wie zart oder hart will sie angefasst werden? Wie beschert er ihr optimalen Oralsex? Was sind die besten Fingertechniken? Kommt es doch auf die Größe an? Welche Stellung bringt sie so richtig auf Touren? Wie kommt sie am schönsten? Aufregend, direkt und lehrreich. Vortäuschen war gestern! Mit diesem Wissen wird Mann zum Sexgott!

Autorinnen

Cynthia W. Gentry ist als Autorin, Journalistin und Drehbuchautorin tätig und hat bereits verschiedene erfolgreiche Bücher zum Thema Sex veröffentlicht.

Dana Fredsti, ehemalige B-Movie-Darstellerin, ist als Autorin, Journalistin und Theaterproduzentin tätig.

Von Cynthia W. Gentry außerdem bei Goldmann

Was Männer im Bett wirklich wollen (17281)

Cynthia W. Gentry

mit Dana Fredsti

Was Frauen im Bett wirklich wollen

Geheime Wünsche und Sehnsüchte,
die Männer kennen sollten

Aus dem Amerikanischen von Bettina Spangler

GOLDMANN



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier Classic 95
liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe April 2012

© 2012 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Text © 2010 Cynthia W. Gentry and Dana Fredsti

First published in the USA in 2010 by

Quiver, a member of Quayside Publishing Group

Originaltitel: What Women Really Want in Bed

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagfoto: © Corbis/beyond

Redaktion: Wiebke Rossa

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CB · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17280-1

www.goldmann-verlag.de

*Für Nima, wie immer.
Und für Dave, der unermüdlich Antworten
auf diese eine Frage sucht.*

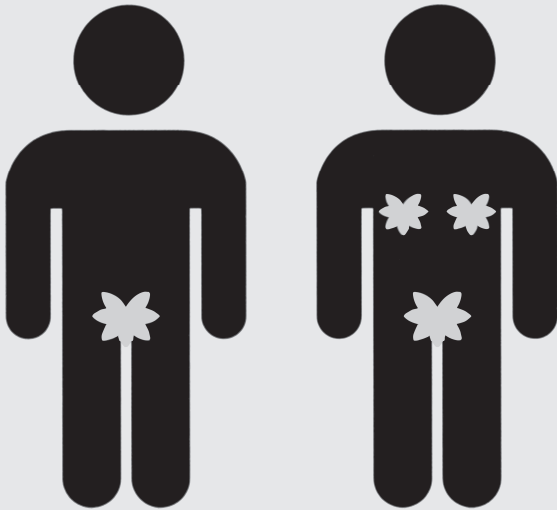
Inhalt

Was <i>wollen</i> Frauen denn nun im Bett?	11
So finden Sie heraus, was <i>Ihre</i> Partnerin sich wünscht . . .	18
Fantastisches Vorspiel	21
Was Männer über das Vorspiel wissen sollten	23
Welche Art von Vorspiel tört Frauen am meisten an? . . .	40
Entdecken Sie den weiblichen Körper:	
die erogenen Zonen der Frau	50
Darauf sollten Sie beim Vorspiel verzichten	53
Was lange währt, wird endlich gut	58
Hand anlegen	61
Was Männer über Handarbeit wissen sollten	63
Push My Buttons: So ist es richtig	76
Push My Buttons: so bitte nicht	82
Die besten Handtechniken	90
Lassen Sie Ihre Finger sprechen	99
Oralsex	105
Was Männer über Oralsex wissen sollten	107
Die größten Fehler beim Oralverkehr	126

Optimaler Druck und Rhythmus	129
Heiße Sachen, die man mit dem Mund machen kann	134
Die weibliche Landkarte der Lust	146
Was Männer über Fellatio wissen sollten	150
Der Hauptakt	163
Was Männer über »den Akt« wissen sollten	165
Spielt die Größe eine Rolle?	178
Der beste Ort	182
»Schatz, wir müssen reden!« – Dirty Talk	189
Lieblingspositionen	192
Und wie oft?	205
Ex und hopp: So vergrault man jede Frau	214
Zum Abschluss	222
Alles über den Orgasmus	225
Auf der Jagd nach Big O	227
Orgasmustechniken mit Gelinggarantie	233
Vortäuschen	237
Die Wahrheit über den multiplen Orgasmus	242
Das Nachspiel	245
Was Männer über das Nachspiel wissen sollten	246
Jammer statt Jubel: die größten Fehler nach dem Akt	261
In vier einfachen Schritten zum miesen Kerl	269
Das Fazit	273

Auf den Flügeln der Fantasie	275
Was Männer über die sexuellen Fantasien der Frauen wissen sollten	276
Wovon träumt sie?	288
Lasst die Spiele beginnen	294
Was Frauen nicht gefällt	298
Zeit für Spielzeug	303
Die Pornofrage	304
Scharfe Fesselspiele: BDSM	311
Sind Sie bereit, Neues zu wagen?	316
Geheimnisse der Verführung	319
Was Männer über die Kunst der Verführung wissen sollten	321
Was fällt einer Frau an einem Mann als Erstes auf? ...	340
Welchen männlichen Körperteil finden Frauen am schärfsten?	348
Verführung im Klartext	356
Die Tücken des Spiels	359
Wie früh ist zu früh (oder nicht früh genug)?	361
Du fängst an. Nein DU fängst an!	365
So halten Sie die Dinge am Laufen	370
Danksagung	375
Register	378

Was wollen
Frauen denn
nun im Bett?



»Die große Frage, die ich trotz dreißig Jahre langem Forschen in der weiblichen Seele nicht habe beantworten können, ist die: Was will das Weib?«

Sigmund Freud, Vater der Psychoanalyse

Sind Frauen und ihre sexuellen Wünsche und Sehnsüchte Ihnen, wie schon Sigmund Freud, ein ewiges Rätsel? Fragen Sie sich beispielsweise ständig, ob Ihre Frau oder Freundin den Oralsex überhaupt genießt – und zwar sowohl in gebender wie in empfangender Position? Oder rätseln Sie, ob sie sich gewissen Fantasien hingibt, während sie mit Ihnen schläft? Wüssten Sie gern, mit welchen Tricks sie Ihre Partnerin garantiert zum Orgasmus bringen können? Wie sehen ihre geheimsten Wünsche aus? All das sind Fragen, die Sie sich vielleicht insgeheim stellen, die Sie jedoch Ihrer Partnerin gegenüber nicht zu äußern wagen. Deshalb haben wir das für Sie übernommen – und wir haben tatsächlich Antworten bekommen, Sie werden staunen!

Bevor wir uns allerdings auf die spannenden Ergebnisse stürzen, wollen wir noch ein paar Worte zum Hintergrund dieses Buches verlieren. Im Jahr 2005 hatte ich, Cynthia Gentry, endlich genug von all den selbst ernann-

ten »Experten« in Sachen Sex, die einem dauernd erzählen wollen, was man vom anderen Geschlecht zu halten hat. Aus eigener Erfahrung wusste ich nämlich, dass diese Experten keineswegs immer richtiglagen mit ihrer Einschätzung. Daher fasste ich den Entschluss, mich mit echten Männern über ihre ganz persönlichen sexuellen Vorlieben zu unterhalten. Mithilfe eines anderen echten Mannes, meines Ehemanns Nima Badiy, entwickelte ich einen Fragebogen und verschickte diesen an rund 300 Männer. Darin fragte ich die Männer, was ihre Frauen und Freundinnen ihrer Meinung nach über Verführung, Vorspiel, Oralsex, Masturbation, Geschlechtsverkehr, diverse Positionen, Körperbild und vieles mehr wissen sollten. Die offenen und aufrichtigen Antworten der Befragten bildeten die Grundlage für das Buch *Was Männer im Bett wirklich wollen*.

Die Männer enthüllten ihre Geheimnisse, und einige dieser Geheimnisse waren durchaus überraschend. Wer hätte beispielsweise gedacht, dass mehr als die Hälfte der befragten Männer schon einmal einen Orgasmus vorgetäuscht hat? Der relativ anonyme Rahmen der Onlinebefragung gab den Teilnehmern offenbar das Gefühl, ohne Hemmungen über die Dinge sprechen zu können, die sie ihren Partnerinnen gegenüber niemals aussprechen würden. Zum Beispiel wünschen sich die meisten Männer eine Partnerin, die beim Sex hemmungslose Begeisterung an den Tag legt, außerdem ist den Männern die Befriedi-

gung ihrer Partnerin wichtig und eine emotionale Verbindung mit der Frau, mit der sie schlafen (zumindest meistens).

Es schien daraufhin nur logisch und fair, dafür zu sorgen, dass auch die Männer alles über die intimsten Wünsche und Sehnsüchte des weiblichen Geschlechts erfahren.

So wurde die Idee zu *Was Frauen im Bett wirklich wollen* geboren. Für dieses Projekt konnte ich meine langjährige Freundin Dana Fredsti, selbst eine begnadete Schriftstellerin, als Koautorin gewinnen. (Mein Mann Nima war in *Was Männer im Bett wirklich wollen* selbstverständlich nicht nur für die witzigen Randbemerkungen zuständig, aber dazu später mehr.)

Mithilfe eines Internet-Befragungstools erweiterten wir unseren ursprünglichen Umfrageradius, um so viele Frauen wie möglich erreichen zu können. Wir schickten unseren Fragebogen an sämtliche Freundinnen und Bekannte, von denen wir wussten, dass sie sich davon nicht beleidigt fühlen würden – rund 450 Personen insgesamt –, und baten sie, ihn wiederum an alle *ihre* Freundinnen weiterzuleiten. Wir schickten ihn sogar an all die Männer, die sich an der Befragung für *Was Männer im Bett wirklich wollen* beteiligt hatten, und forderten auch sie auf, den Fragebogen an ihre Freundinnen, Ehefrauen und weiblichen Bekannten weiterzuleiten. Wir können nicht genau sagen, wie viele Frauen den Fragebogen letztendlich be-

kommen haben, doch geantwortet haben uns am Ende ungefähr 300.

Wie schon in *Was Männer im Bett wirklich wollen* müssen wir vorab eines klarstellen: Es handelt sich hier *nicht* um eine wissenschaftlich fundierte Befragung. Wir sind weder Soziologinnen noch Psychologinnen noch sonst irgendwie wissenschaftlich tätig. (Allerdings hat Dana schon diverse Kriminalgeschichten veröffentlicht, weshalb wir sie für besonders qualifiziert halten, die gut gehüteten Geheimnisse der weiblichen Psyche zu enthüllen.) Was uns als Autorinnen qualifiziert, sind eine unersättliche Neugier und unsere schmutzige Fantasie. Zugegeben, wir haben für die Erarbeitung des Fragebogens anfangs einen befreundeten Anthropologen mit ins Boot geholt, doch als sich nach und nach herausstellte, dass er unsere lustige kleine Liste durch ein Kompendium von 500 Fragen ersetzen wollte, das einer wissenschaftlichen Abhandlung gerecht geworden wäre, waren wir uns schnell einig, dass unsere Wege sich wieder trennen mussten. Letzten Endes haben wir den Frauen dann ganz ähnliche Fragen gestellt wie zuvor den Männern – und noch ein paar zusätzliche, von denen wir uns sicher waren, dass Männer darauf gern eine Antwort hätten.

Und wir bekamen auch Antworten. Seitenweise aufrichtige, erhellende Kommentare, einige von ihnen wahnsinnig komisch, andere wiederum herzerweichend traurig. Tatsächlich sahen wir uns zu Beginn mit einer

derartigen Fülle an ausgezeichnetem Material konfrontiert, dass wir gar nicht wussten, wo wir beginnen sollten. Wenn Danas Freund, David Fitzgerald, nicht gewesen wäre und die Hunderte von Antworten grob vorsortiert hätte, säßen wir vermutlich immer noch ratlos davor. Wir gehen aber davon aus, dass David Spaß an dieser Aufgabe hatte; schließlich waren es keine mathematischen Gleichungen, die es zu ordnen galt.

Die Frauen, die sich an unserer Umfrage beteiligten, liegen altersmäßig zwischen 22 und 70. Sie stammen aus den unterschiedlichsten Schichten und Berufsgruppen. Darunter Bankerinnen, Verkäuferinnen, Lehrerinnen, nicht berufstätige Mütter und Frauen in leitenden Positionen. Aufgrund der Thematik wollten manche von ihnen einen gewissen Grad an Anonymität aufrechterhalten, daher ließen wir sie Pseudonyme wählen – was einige der ungewöhnlichen Namen erklärt. Die Frauen konnten außerdem entweder ihren wahren Beruf angeben oder den Job, den sie gern hätten. Wenn wir also eine Frau zitieren, die als Beruf »Profi-Wasserskifahrerin« angegeben hat, dann können Sie davon ausgehen, dass das nicht unbedingt der Wahrheit entspricht.

Einige Fragen stellten wir im Multiple-Choice-Format und erhielten quantifizierbare Daten, die das Internetportal SurveyMonkey.com für uns auswertete. Diese Daten sind in den hübschen Schaubildern dargestellt, die Sie über das Buch verteilt finden. Diese Schaubilder ver-

danken wir Cynthias Mann, Nima. (Sehen Sie! Wir haben Ihnen doch schon angedeutet, dass er nicht nur für die Randbemerkungen verantwortlich war. Hat also doch etwas gebracht, dass er mal kurz als Managementberater gearbeitet hat.) Diese Analysen zeigen unter anderem, dass genau 73,5 Prozent der befragten Frauen sich insgeheim öfter Sex wünschen; 25,9 Prozent sind absolut zufrieden, und 0,6 Prozent hätten gern weniger Sex.

Welches Fazit kann man nach Auswertung all der Daten und Kommentare ziehen? Ganz einfach: Frauen lieben Sex. Frauen wollen Sex. Frauen wünschen sich noch mehr Sex. Aber sie wollen auch, dass Sie, die Männer, ihnen zuhören und sich dafür interessieren, was sie sich im Bett wünschen. Aus dem Grund, so hoffen wir, lesen Sie gerade dieses Buch. Nutzen Sie es dazu, mit Ihrer Partnerin ins Gespräch zu kommen. Lassen Sie hin und wieder statistische Werte ins Gespräch einfließen, und fragen Sie sie, was sie davon hält. Lesen Sie ihr ein paar von den gewagteren Aussagen vor, und nutzen Sie das Buch, um das Gespräch auf Ihr eigenes Sexleben zu bringen. Wir glauben fest an MAUPL (Mund auf und Problem lösen!). Mit anderen Worten: Die meisten Missverständnisse würden sich in Luft auflösen, wenn Männer und Frauen einfach nur ehrlich zueinander wären und klipp und klar über ihre Wünsche und Bedürfnisse reden würden, statt sich auf Vermutungen, Freunde oder das Internet zu verlassen. Doch bis Sie so weit sind, hören Sie sich einfach ein-

Was wollen Frauen denn nun im Bett?

mal an, was ganz normale Frauen dazu sagen. Also legen Sie los, lesen Sie, und dann versuchen Sie es mit einem ersten Gespräch.

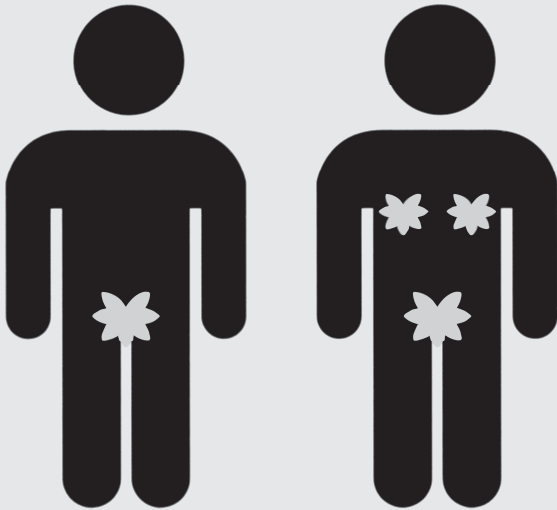
So finden Sie heraus, was *Ihre* Partnerin sich wünscht

Wenn Sie nur eine Erkenntnis aus diesem Buch mitnehmen, dann hoffentlich die folgende: Ebenso wie keine zwei Schneeflocken identisch sind, sind auch keine zwei Frauen identisch. Damit endet der Vergleich allerdings schon. Manche Frauen schmelzen zwar, wie eine Schneeflocke, schon bei der ersten Berührung dahin, doch andere lässt das völlig kalt, es sei denn, man macht sich die Mühe und findet heraus, was sie antört. Nehmen Sie sich für jeden einzelnen Schritt ausreichend Zeit, von der ersten Begegnung bis hin zu jenen süßen Stunden, in denen Sie sich gegenseitig verführen und sich bei einem anregenden Vorspiel aufwärmen, um dann zu den Freuden des Akts überzugehen und anschließend die selige Phase danach ausgiebig zu genießen. Wenn Sie nichts überstürzen und immer bereit sind für ein offenes Gespräch, werden Sie in einer Beziehung viel mehr Intimität und Vertrauen schaffen – und damit letzten Endes auch richtig guten Sex haben, der sie von den Socken haut!

Eines allerdings wollen wir zur Vorsicht ganz deut-

lich sagen (und wir hoffen, dass Sie dies nach der Lektüre auch stets beherzigen): Allen Gemeinsamkeiten zum Trotz hat jede einzelne Frau ihre ganz persönlichen Wünsche und Bedürfnisse, wenn es um Sex geht. Es wäre praktisch, wenn man zu jeder Frau gleich die Betriebsanleitung mitgeliefert bekäme, aber so ist es nun einmal nicht. Die einzige Möglichkeit herauszufinden, was *Ihre* Partnerin sich im Bett wünscht, ist es, auf ihre Signale und Hinweise zu achten ... und viel mit ihr zu reden. Nutzen Sie das vorliegende Buch ruhig als Starthilfe für solche Gespräche. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Partnerin, wo sie selbst sich im Spektrum der befragten Frauen einordnen würde. Beobachten Sie, wie sie auf diverse Kommentare von Umfrageteilnehmerinnen reagiert. Mit etwas Glück lenkt so ein Gespräch ihre Gedanken auf Sex und führt schließlich zu, nun ja, ... eher praxisorientiertem Unterricht. Betrachten Sie es ruhig als eine Art »mentales Vorspiel«, denn an dem uralten Spruch ist tatsächlich etwas dran: Sex spielt sich zu 99 Prozent im Kopf ab.

Fantastisches
Vorspiel



»Jede Art der Interaktion gehört bereits zum Vorspiel.«

Chloe (keine Angaben zu Alter/Beruf)

Umfasst Ihre Idealvorstellung von einem Vorspiel eine schnelle Partie Zungenhockey mit anschließendem raschen Entkleiden gefolgt vom Hauptakt, und zwar alles innerhalb kürzester Zeit? Oder gehören Sie zu der sensibleren Sorte Mann, der gern ausgiebig experimentiert und herausfindet, wie er seine Partnerin richtig auf Touren bringt, ehe es ans Eingemachte geht?

Falls Sie sich zu ersterer Gruppe zählen, dann lassen Sie sich gesagt sein, dass zwar grundsätzlich nichts gegen einen Quickie einzuwenden ist – und tatsächlich haben fast alle Frauen *gelegentlich* durchaus Spaß daran –, Sie aber besser daran täten, sich mehr mit der hohen Kunst des Vorspiels zu beschäftigen. Falls Sie *uns* nicht glauben wollen, dann lesen Sie bitte einfach weiter, die von uns befragten Frauen werden Sie sicher überzeugen. Falls bei Ihnen eine solche Belehrung nicht mehr vonnöten ist – sprich: Sie lieben es, Ihre Partnerin vor dem eigentlichen Akt in einen Zustand grenzenlosen Verlangens zu versetzen –, dann nehmen Sie dieses Kapitel als Anregung, Ihr Geschick in Sachen Vorspiel zur Perfektion zu bringen.

Was Männer über das Vorspiel wissen sollten

Das Vorspiel ist ein nicht unbedeutender Bestandteil des Sex. Aber verlassen Sie sich nicht nur auf unser Wort, lesen Sie, was die Frauen in unserer Befragung zu sagen hatten.

Das Vorspiel ist nicht optional

»Ja, ja«, denken Sie vielleicht gerade abwehrend. »Klar ist so ein Vorspiel ganz nett, aber deswegen doch noch lange nicht zwingend notwendig. Wenn's drauf ankommt, bin ich innerhalb von zehn Sekunden so weit, das geht bei ihr doch sicher auch!« Tut uns leid für Sie, aber das Vorspiel ist für Frauen alles andere als nur ein netter Vorschlag. Vielmehr ist es ein unumgänglicher Bestandteil des Geschlechtsverkehrs. Wie eine Freundin von Cynthia gerne sagt: »Die Pfanne muss heiß sein, bevor man das Fleisch reinlegt!« Natürlich kann man seine Wurst auch auf den kalten Grill legen, aber dann dauert es deutlich länger, bis Essen auf den Tisch kommt. (Und damit genug von dieser peinlichen Metapher.) Sie verstehen bestimmt, worauf wir hinauswollen: Dem Großteil der Frauen ist ein Vorspiel nicht nur wichtig, es ist sogar unabdingbar. »Das ist nichts, was man einfach so überspringt und trotzdem ans Ziel kommt«, sagt Shelley (38, Künstlerin). Viele Frauen behaupten sogar, es habe emotionale Auswirkungen, wenn man es weglässt.



Cynthia W. Gentry

Was Frauen im Bett wirklich wollen

Geheime Wünsche und Sehnsüchte, die Männer kennen sollten

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 384 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17280-1

Goldmann

Erscheinungstermin: März 2012

Die geheimen erotischen Wünsche der Frauen

Millionen Männer wüssten gern, was Frauen sich im Bett wirklich wünschen – in diesem Buch verraten über 300 Frauen, wie es ihnen am meisten Spaß macht. Wo und wie zart oder hart will sie angefasst werden? Wie beschert er ihr optimalen Oralsex? Was sind die besten Fingertechniken? Kommt es doch auf die Größe an? Wie kommt sie am schönsten? Welche Stellungen bringen sie so richtig auf Touren? Aufregend, direkt und lehrreich. Vortäuschen war gestern! Mit diesem Wissen wird Mann zum Sexgott!

 [Der Titel im Katalog](#)