

1€

25 FAKTEN ÜBER SEX

Von der Lustpille
bis zur Notlüge

WELLNESS IM EIGENEN BAD

Wie Sie Seele,
Haut & Haar
verwöhnen

AUF MÖRDER- JAGD

In diesem
Krimi-Spiel
werden Sie
selbst zur
Kommissarin

**EDEL &
STRICK**
Wohlfühlmode
für kühle Tage

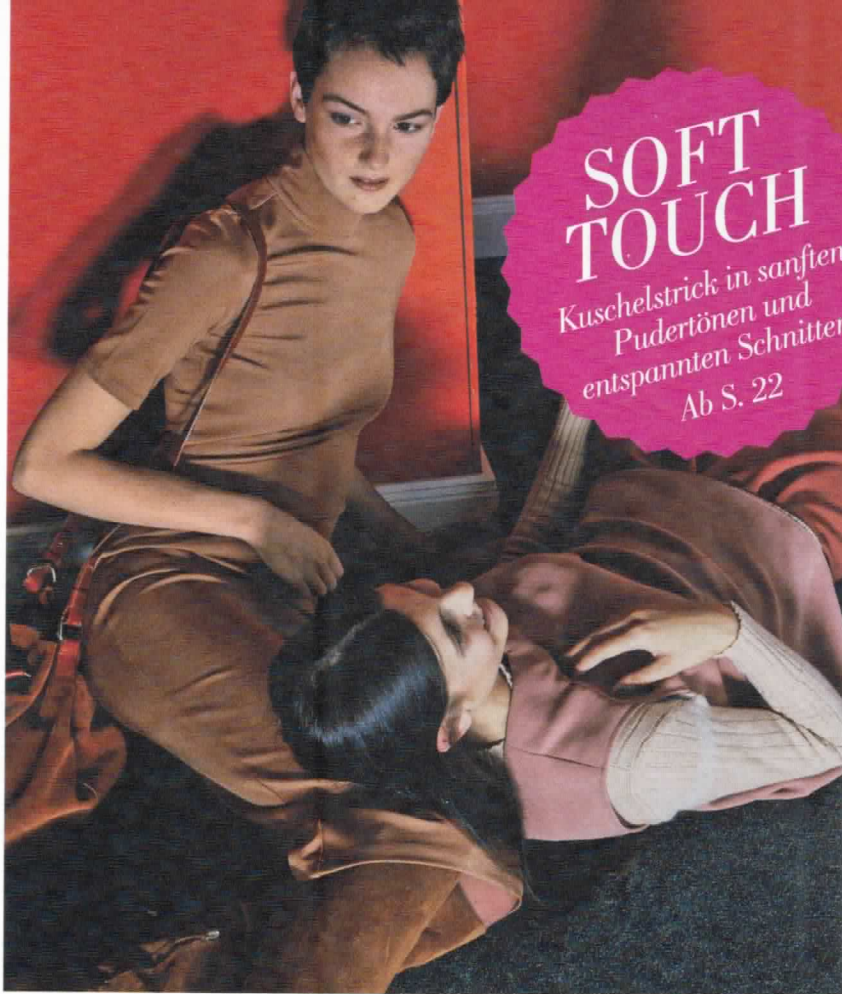
NUR WIR ZWEI!
Kuschelhotels an
der See und in
den Bergen

Sofort
hier einlösbar
COUPONS
IM WERT VON ÜBER
60€

Köstliche Herbstküche

Die beste Zeit für duftende Kohlrouladen
(mit Gemüse oder Hack), Gulasch mit Holunderbeeren
und karamellisierten Kaiserschmarren

MIT 11 COUPONS FÜR BEAUTY UND HAUSHALT IM EXTRA-HEFT



SOFT TOUCH
 Kuschelstrick in sanften
 Pudertönen und
 entspannten Schnitten.
 Ab S. 22

Inhalt

mein November

- 9 **Raus aus der Welt!** Ein ganzes Wochenende voller Lieblingsserien
- 10 **Lieblinge** Kulturtipps des Monats, cooler Nachttisch, witzige Ausstecher
- 14 **Food-Trend** Filterkaffee
- 16 **Beauty-Trend** Seren & Konzentrate
- 18 **Ein Teil, vier Looks** Der weiße Rolli – elegant-sportlicher Partner für Spaziergang bis Mädelsabend
- 20 **LAVIVA Online** Selbst gemachte Peelings, Snacks für Halloween
- 84 **7 Gründe**, warum Marion Cotillard so formidable ist

mein Look

- 22 **Edel & Strick** Wohlfühlmode für kühle Tage
- 30 **Modeporträt** Hippe Regenmode
- 32 **News** Sandalen für den Winter, Pariser Chic bei H&M

meine Schönheit

- 34 **Wellness im eigenen Bad** Wie Sie Seele, Haut & Haar verwöhnen
- 40 **Haste Töne?** Tolle Herbst-Make-ups
- 42 **News** Elektrische Reinigungsbürsten, Energie auf Knopfdruck

meine Küche

- 44 **Köstliche Herbstküche** Die beste Zeit für Kohlrouladen, Gulasch mit Holunderbeeren und Kaiserschmarren
- 53 **Warenlexikon** Kichererbsen
- 54 **Frisch gepflückt** Alte und neue Apfelsorten
- 56 **Food-Test** Tomatensaucen
- 58 **News** Schokolade fürs Herz. Und gibt es gute Futterverwerter?

44

Alpenküche
 Gerichte aus Südtirol machen glücklich und warm ums Herz

25 Fakten über Sex

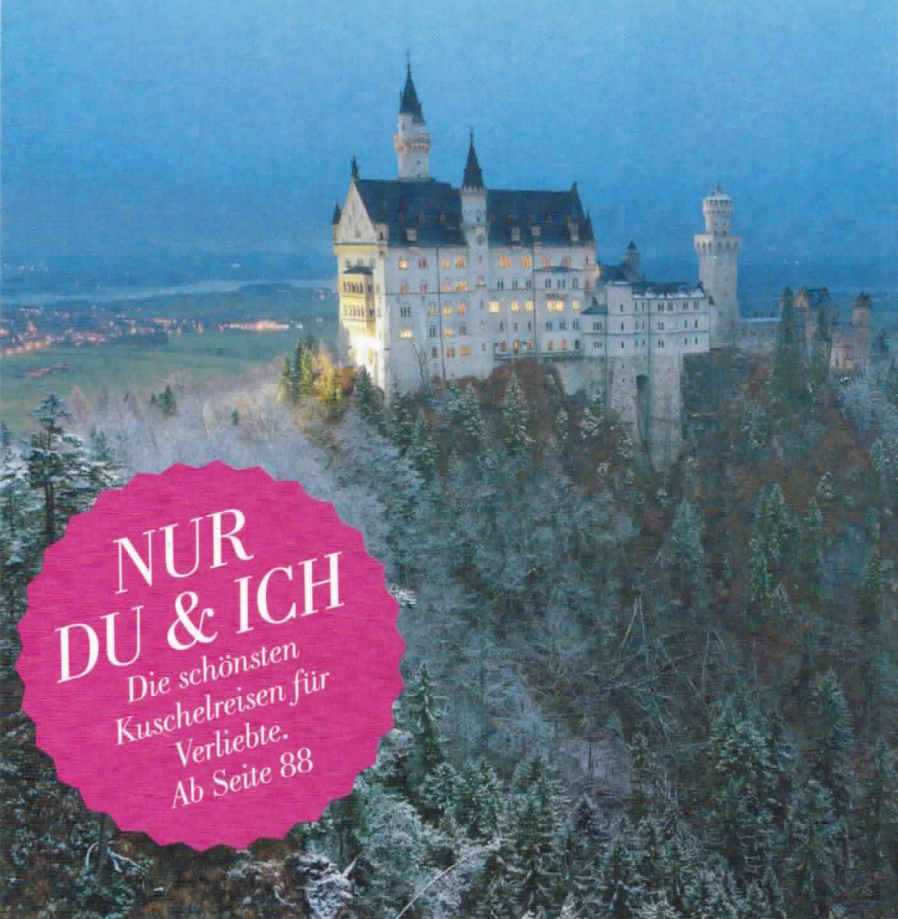
Von der Lustpille bis zur Notlüge, von Rekorden bis zum G-Punkt – ein Dossier voll neuer Erkenntnisse in Sachen Sex.
 Ab S. 60

34

Einfach abtauchen
 So schaffen Sie sich Ihren persönlichen Wellness-Tempel

Ein Teil, vier Looks

Kombinationstalent in allen Lebenslagen: der weiße Rollkragenpullover. S. 18



NUR DU & ICH
 Die schönsten Kuschelreisen für Verliebte.
 Ab Seite 88



72
Wie Miss Marple!
 Steckt auch in Ihnen eine Spürnase?



76
Gemütlich durch Kontraste
 Ein dänisches Zuhause voller Wärme



Cooler Extras
 11 Coupons für Beauty und Haushalt im beigelegten Booklet „Rundum verwöhnt“

mein Leben

- 60 **25 Fakten über Sex** Von der Lustpille bis zur Notlüge
- 70 **Das Impostor Syndrom** Vom Gefühl, ein Hochstapler zu sein
- 72 **Auf Mörderjagd** In diesem Krimi-Spiel werden Sie zur Kommissarin
- 75 **Tunnel im Ohr** Eine Kolumne über einen eklig-komischen Trend

mein Zuhause

- 76 **Nordische Boheme** Eine Dänin mixt Purismus und Extravaganz zu einem ganz besonderen Stil
- 82 **News** Teppiche – zum Selbermachen und zum Bestaunen

mein Fernweh

- 88 **Nur wir zwei** Kuschelhotels an der See und in den Bergen
- 94 **News** Ein Höhenweg, Schlafen am Fels und ein Schnäppchen-Experte

Basics

- 19 **Horoskop**
- 86 **Rätsel**
- 96 **Herstellernachweis/Impressum**
- 97 **Vorschau**
- 98 **Kolumne**

Unsere Titelthemen sind farbig gekennzeichnet

Hier kommt die Aufklärung!

Es kann ganz schön peinlich werden, wenn die eigenen Kinder sich plötzlich für das Thema Sex interessieren.
 Unsere Autorin galt jedenfalls plötzlich als „Klemmi“. Seite 98



Fotos: Ella Sverrisson, © Dorling Kindersley Verlag/Hans Gerlach, Silvio Kravezic, Rezeptre: Hans Gerlach, Susanna Eingemer, action press, PR, Getty Images (2), Dana Lifestyle, Illustration: Anne Quackflieg



25 WAHRHEITEN ZUM THEMA SEX

Viele Mythen und Vermutungen kursieren gerade zum Liebesleben unter Freundinnen, im Netz oder in Artikeln rund um die Leidenschaft. Was ist dran an den Geschichten? Wie sinnvoll ist die Lustpille für Frauen? Und warum macht ein Waldbesuch den Sex besser? Hier kommt ein Überblick rund um den Körperkontakt von heute

Text *Katrin Rave* Illustrationen *Anton Hallmann*

1 *Das erotische Kopfkino der Damen*

Ja, die meisten Frauen stehen auf Romantik, aber in vielen weiblichen Köpfen spukt noch etwas ganz anderes: Unterwerfungsfantasien. Womit hängt das zusammen? Der Sexualpsychologe Dr. Christoph J. Ahlers aus Berlin sagt dazu: „In solchen Fantasien gibt die Frau die Verantwortung ab: Der Mann macht etwas mit ihr. Dadurch klingen unbewusste Schuldgefühle für die eigene Lust ab, die immer noch mit alten gesellschaftlichen Rollenbildern zusammenhängen, als die Lust der Frau noch tabu war. Auch biologische Faktoren spielen eine Rolle: In der Natur ist das Weibchen dem Männchen in der Regel körperlich unterlegen. Er wirbt, verfolgt, bedrängt, sie gibt sich hin. Dieses Muster spiegelt sich in den Fantasien wieder.“

2 *Selbstoptimierung im Bett*

Selbstdarstellung macht im Bett nicht Halt. Gerade junge Männer – erfolgreich, sportlich, an sich beliebt – setzen sich auf der Matratze dermaßen unter Leistungsdruck, dass plötzlich gar nichts mehr geht. Dazu verschärft der zunehmende Porno-Konsum unter Jugendlichen das Credo, Sex sei eine Art Stellungschoreografie, die durchgeturnt werden müsse. Der verliebte Blümchen-Sex? Leider out! Um nicht zu versagen und möglichst lange durchzuhalten, greifen mittlerweile immer mehr Männer unter 35 Jahren zu Viagra. Offenbar weisen Viagraholics ähnliche Suchtsymptome auf wie Alkoholiker (Info: viagraholics.com).

3 Hände weg von James Bond!

Warum stehen nur so viele Frauen auf Mr. Cool? Paartherapeutin Sandra Konrad aus Hamburg sagt: „Ein ungreifbarer Mann kann eigene Bindungsunsicherheiten triggern, also entweder bestätigen, dass die Frau „nicht gut genug ist“, oder ihren Kampfgeist wecken à la „Den knack ich!“. James-Bond-Typen lieben Frauen auf ihre besondere Art, haben aber Angst vor einer festen Bindung. Oft waren diese Männer als Kind emotional auf sich allein gestellt, sodass sie, um sich vor weiteren Enttäuschungen zu schützen, Unabhängigkeit und Freiheit sehr wichtig nehmen.“

4 Notfall im Bett?

Samenstau: Gibt es nicht! Es ist reine Erfindung, dass der Mann aus organischen Gründen angeblich immer Druck ablassen muss.

Scheidenkrampf: Den gibt es. Beim Vaginismus verkrampft die Scheide schmerzhaft und verhindert das Herausziehen des Penis. Die einzige Hilfe bringt ein krampflösendes Mittel.

Penisbruch: Kommt vor, aber selten. Dazu kann es zum Beispiel kommen, wenn er beim Sex zu stark an ihr Becken stößt. Bei Schmerzen, Bluterguss und Schwellung bitte sofort zum Arzt!



5 Notizen von Menschen, die sich von den Sexgeräuschen der Nachbarn gestört fühlen – oder erheitert (fakeblog.de)

Hey, ich heiße xxx und ich wohne im Zimmer direkt neben Euch. Ich kann ALLES hören, worüber Ihr sprecht. Heute Nacht bin ich vor Lachen gestorben, als Ihr über Erektionen gesprochen habt. Danke - Ihr habt meinen Tag erheitert!

An die Leute, die mich mit ihrem Sex die ganze Nacht wach halten. Nächstes Mal schließt Eure Fenster! Ihr seid jetzt im Internet auf Soundcloud zu hören!

An die Frau, die jede Nacht im 4. Stock schreit:
Wenn Du gequält wirst, ruf die Polizei.
Falls nicht - ich brauche wirklich nicht zu hören, wenn Du kommst.
Sei bitte leise oder ich muss annehmen, Du erleidest große Schmerzen, und ich rufe die Polizei für Dich. Danke.
Die angereizten Leute von Stockwerk 3, 4 und 5

6 Jetzt nicht, Schatz!

Die Innere Uhr wird manchmal zum Erotikkiller. Eine Befragung des britischen Konzerns Lovehoney unter 2300 Paaren zeigte: Männer und Frauen haben zu unterschiedlichen Tageszeiten Lust auf Sex. Während sie es am liebsten abends gegen halb zwölf intim mag, hat er gerne morgens um kurz vor acht Lust auf einen Quicky. Und nun?

7 Die Lustpille für die Frau

Bei den Männern hat Viagra eingeschlagen wie eine Bombe. Jetzt gibt es die Sexpille für die Frau. Anders als das männliche Pendant wirkt „Addyi“, so der Name, nicht auf den Körper, sondern wie ein Antidepressivum auf die Psyche. Die luststeigernde Wirkung ist umstritten: In einer Studie hatten Frauen damit nur bis zu einmal mehr Sex pro Monat als Frauen mit Placebo. Der Sexualtherapeut Dr. Christoph J. Ahlers sagt dazu: „Das Medikament wird womöglich trotzdem kommerziell erfolgreich sein, weil es einfache Hilfe verspricht. Es behandelt aber, wie Viagra, nur das Symptom, nicht die Ursache der sexuellen Unlust. Es ist einfacher, etwas einzunehmen, als miteinander übereinander zu sprechen. Eine Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität und Beziehung wäre günstiger – und langfristig effektiver.“

8 Sexualtherapeut Natur

Bestseller-Autor und Biologe Clemens Arvay beschreibt in seinem Buch „Der Biophilia-Effekt – Heilung aus dem Wald“, warum wir zum Sex mit dem Partner öfter in den Wald gehen sollten.

Inwiefern kann Natur die Sexualität beeinflussen?

Die Natur erneuert und vertieft den Zugang zum eigenen Körper und damit zur Sexualität. Für mein Buch habe ich verschiedene Paare interviewt, die ihr Liebesleben durch Naturerfahrung wieder in Ordnung bringen konnten. Zwei davon haben sich sogar neu ineinander verliebt.

Wie also kann ein Wald zur Sexualtherapeutin werden?

Paare, die sich in der Natur aufhalten, gewinnen Abstand von einer Gesellschaft, in der Schönheitsideale diktiert werden und Sex immer mehr mit Konsum und Leistung zu tun hat. Statt dessen regt die Natur unsere Fantasie an – durch die vielen sinnlichen Reize, die wir hören, spüren, riechen und sehen. Hinzu kommt das Abenteuer durch die andere Umgebung. Vor allem langjährige Beziehungen profitieren davon. Tatsächlich ist es die gemeinsame Verstecksuche, die in meinen Umfragen von praktisch allen Paaren als besonders empfunden wurde.

Würden Sie die Natur einem realen Therapeuten vorziehen?

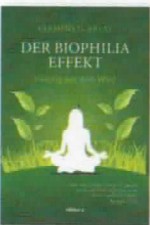
Natur und menschlicher Therapeut sollten nicht konkurrieren. Das Besondere der Natur ist aber, dass wir uns von den Pflanzen und Tieren in keinsten Weise beurteilt fühlen. Wir können uns dort zeigen, wie wir sind. Die Natur verurteilt Menschen auch nicht für ihre sexuelle Orientierung. Die Umweltsoziologin Angela Meyer an der Universität von Montana konnte in mehreren Feldstudien nachweisen, dass Frauen nach einigen Tagen in der Wildnis einen neuen Zugang zu ihrem Körper entwickelten. Sie nahmen vermeintliche körperliche „Makel“ danach nicht mehr als Schönheitsfehler wahr, entwickelten mehr Respekt vor ihrem Körper und ein gesteigertes Selbstbewusstsein über die Gesellschaftsnormen hinweg.

Was raten Sie Paaren, deren Sexualeben eingeschlafen ist und die zum ersten Mal das Natur-Erlebnis suchen?

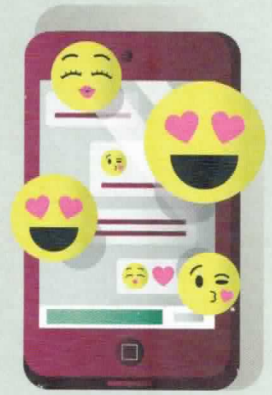
Wichtig ist: Der Biophilia-Effekt, also die therapeutische Wirkung der Natur, tritt erst ein, wenn wir uns mit all unseren Sinnen in der Natur aufhalten. Folgen Sie Ihrer Intuition: Suchen Sie sich ein abgelegenes Stück Wald und spazieren Sie hinein. Nehmen Sie die Atmosphäre wahr. Verlassen Sie den Weg und streifen Sie durchs Dickicht. Die meisten Paare lassen sich dann an einem geschützten Ort nieder, treten mit der Haut in Kontakt mit einem Baumstamm oder nehmen auf einer Decke Platz. Viele genießen den Blick in die Baumkronen, während sie von ihrem Partner oder ihrer Partnerin berührt werden. An einem uneinsehbaren Ort im Wald wird der Nerv der Ruhe aktiviert und die Stresshormone gehen zurück. Sie können dann optimal entspannen – eine Grundvoraussetzung für ein erfülltes Sexualeben.

Was ist mit dem Punkt „Erregung öffentlichen Ärgernisses“, wenn wir unter freiem Himmel intim werden?

In Deutschland sagt das Gesetz: Jede sexuelle Aktivität in der Öffentlichkeit ist dann strafbar, wenn durch „unmittelbare Wahrnehmung“ ein „öffentliches Ärgernis“ entsteht. Sie sollten sich also gut verstecken.



„Der Biophilia-Effekt“: Dieses Buch fasst die wissenschaftlichen Erkenntnisse zusammen, inwiefern die Natur positiv Einfluss auf den Menschen nimmt – gerade auch beim Sex. Von Clemens G. Arvay, edition a Verlag, 21,90 Euro



9 *Emoji-Versender haben mehr Sex*
Das zeigt zumindest eine Studie des Datingportals match.com. Wer seine SMS gerne mit Smileys garniert, hat demnach häufiger Sex, mehr Dates und – Achtung – mehr als doppelt so oft den Wunsch zu heiraten als Emoji-Boykottierer! Frauen, die Küsschen verschicken, sollen sogar orgasmusfreudiger sein!

10 *Verliebtsein ist Illusion*

Die Paartherapeutin Sandra Konrad pustet bei dem Thema alle rosa Wolken weg: „Wir idealisieren den anderen und werden idealisiert, eine paradisische Zeit. Aber gerade, wenn die Schokoladen-Seiten schmelzen und es zur Ent-Täuschung kommt, wird es spannend. Jetzt entscheidet sich, ob aus Verliebttheit Liebe wird. Liebe ist auch ein Zeichen für Reife. Wer nie über die Verliebttheit hinauskommt, ist entweder unter 20 oder hat Angst, sich zu binden.“



13 *Spanking-Spiele*

Spätestens seit dem Bestseller und Kinofilm „Shades of Grey“ ist das Spiel aus Dominanz und Unterwerfung ein großes Thema in der Gesellschaft. Plötzlich ist das Hauen in Mode – vom zärtlichen Klaps bis zur Züchtigung. Wissenschaftler der Universität von Montreal befragten 799 Frauen und 717 Männer nach ihren Vorstellungen. Ergebnis: 36 Prozent der Frauen träumen davon, geschlagen zu werden. Die wenigsten erzählen allerdings ihrem Partner davon.

14 *Wir sind eine Porno-Nation*

Klingt polemisch, ist aber Fakt: Im internationalen Vergleich gucken die Deutschen die meisten Sexfilme im Internet. Laut Netzsieger.de liegen wir mit 12,4 Prozent der weltweiten Anfragen auf Platz eins, gefolgt von den Spaniern (9,5 Prozent). Weltweit klicken pro Sekunde mehr als 30.000 User auf Pornoclips. Bedenklich: Das Durchschnittsalter der Erstgucker liegt bei elf Jahren!

15 *Eigene Beziehungs- und Sexual-Präferenzen*

... werden bereits in den ersten 20 Lebensjahren festgelegt. Der Sexualwissenschaftler Dr. Christoph J. Ahlers erklärt: „Ob wir jemanden riechen können, homosexuell sind, auf ältere Männer stehen, zu Eifersucht neigen oder welche sexuellen Praktiken wir bevorzugen – all dies entscheidet sich bereits weitgehend in den ersten 20 Lebensjahren. Dabei prägen uns von Geburt an biologische, soziologische und psychologische Faktoren, wie das kulturelle Wertesystem, in dem wir aufwachsen, der häusliche Umgang mit Körperlichkeit und Nacktheit, die Kommunikation über Sex der eigenen Eltern. Aus einem kindlichen Doktorspiel können zum Beispiel sexuelle Reizmuster entstehen, die zum Gegenstand unserer sexuellen Fantasie werden und uns dann ein Leben lang begleiten.“

11 *Wenn Paare sich um Socken oder den Abwasch streiten, geht es meistens um Sex!*

Das sagt zumindest die Paartherapeutin Sandra Konrad: „Der Alltag wird schnell zum Nebenschauplatz, wenn es im Bett nicht stimmt. Statt über ihren sexuellen Frust streiten Paare dann lieber über offene Zahnpastatuben oder das Müll-Raustragen. Viele Menschen reden nicht über ihre (sexuellen) Bedürfnisse. Sie spüren sich selbst nicht, schämen sich oder wollen ihren Liebsten nicht kränken – und leben so körperlich aneinander vorbei. Leider kommt hinzu, dass Bindung ein Lustkiller ist: Langzeitpaare fallen nicht mehr so oft und leidenschaftlich übereinander her. Aber wer auf allen Ebenen offen miteinander kommuniziert der findet auch wieder ins Bett: und zwar gemeinsam!“

12 *Der Hauptgrund für einen ausbleibenden Orgasmus*

Wer nie einen Höhepunkt erlebt, hat meist kein organisches Problem, sondern nur Schwierigkeiten, sich zu entspannen. Der Orgasmus ist ein Reflex, der wie alle Reflexe nur bei Entspannung funktioniert und nicht willentlich steuerbar ist. Nehmen Sie sich Zeit für sich!



16 Zeit der Aufklärung

Die Hamburger Paar- und Sexualtherapeutin Ann-Marlene Henning spricht über Sex wie andere über ihren Wochen-Einkauf. Peinliche Themen kennt sie nicht – kein Wunder, dass ihr TV-Format „Make Love“ megaerfolgreich läuft. Hier haben echte Paare echten Sex, um dabei Sexprobleme zu lösen. Den Anstoß zu den Dokumentationen gaben ihre Bücher „Make Love“ und „Make more Love“, in denen es um Aufklärung und Sexprobleme älterer Menschen geht. Auch in ihrem **Video-Blog** (dochnoch.de) redet sie Tacheles und plaudert dabei auch über sich selbst. In dem Clip „Blasen- und Eierfrage“ sagt sie zum Beispiel sehr direkt zum Thema **Hodenmassage**: „Manche mögen es, andere Männer glauben, sie werden davon impotent. Aber ich sage es noch mal: Nicht quetschen! Und liebe Männer: Mögt ihr das, wenn wir die Eier lang ziehen?“ Zur „**Muschikosmetik**“: „Mir geht es darum, dass es gepflegt ist und bestimmte Teile freigelegt sind ... Mir steht es besser, wenn ich ein bisschen mehr Haar habe als die glatte Landebahn. Also jeder muss sich das selbst überlegen.“ Immerhin.



17 Orgasmus – vaginal, klitoral oder ist das dasselbe?

Bei Männern ist der Fall klar. Und bei IHR? Mehr als drei-viertel aller Frauen erleben ihren Höhepunkt durch die Stimulation der Klitoris. Den vaginalen Orgasmus davon strikt zu trennen, hat wenig Sinn, weil Nervenenden der Klitoris bis tief in die Vagina reichen. Heißt: Jeder Orgasmus ist letztlich klitoral. Während Frauen tatsächlich mehrere Orgasmen hintereinander erleben können, fällt seine Lustkurve nach dem Höhepunkt steil ab.

18 Die häufigsten Sex-Lügen

Gerade beim Sex wird gerne gelogen – von Frauen wie Männern. Sie schummelt, um sein Selbstbewusstsein nicht zu schmälern. Er schwindelt, damit sie nicht stiften geht. Die häufigsten Märchengeschichten im Überblick:

Orgasmus-Lüge Typ top, aber im Bett Flop? Damit er nichts merkt, hat jede zweite Frau schon einmal einen Orgasmus vorgetäuscht. Ebenfalls häufig (aber glatt gelogen) ist die Aussage: „Ein Orgasmus ist mir nicht so wichtig.“

Keusches Mädchen oder cooler Hengst? Wenn es um die Zahl der Bettgefährten geht, untertreiben Frauen und signalisieren damit: „Ich bin nicht so leicht zu haben.“ Männer korrigieren ihre Gespielinnen-Liste dagegen gerne nach oben. Im Schnitt haben beide etwa gleich viele Sexpartner.

Liebes-Fake 25 Prozent der Männer haben schon mal beim Sex „Ich liebe dich“ zu ihr gesagt, ohne es so zu meinen. Ebenso viele Frauen sagten ihrem Partner „Der Sex war toll!“ – auch wenn das Erlebnis in Wahrheit total mau war.

Ex Laut einer Umfrage von „Women's Health“ denken 71 Prozent der Männer beim Sex an ihre Verfllossene. 75 Prozent der Frauen sind nach der Trennung mit ihrem Ex auf Facebook befreundet, sie leben den Kontakt eher real weiter (nicht unbedingt auf sexueller Ebene).



19 Mittel gegen Sexualkopfschmerz

Aus Studien ist bekannt, dass Sex an sich Kopfschmerzen lindert. Allerdings kann er ihn auch auslösen! Sexualkopfschmerz nennt man den heftigen Schmerz, der nur während des Orgasmus auftritt. Männer sind davon drei- bis viermal mehr betroffen als Frauen. Einer von hundert Menschen leidet zumindest einmal im Leben während eines sexuellen Höhepunktes unter Kopfweg. Schuld an der Attacke sind meist der erhöhte Blutdruck oder Muskelanspannungen. In den meisten Fällen ebbt der Anfall allerdings rasch ab. Ärzte raten bei häufigerem Auftreten nicht zur Abstinenz, sondern zur langsamen Steigerung der Erregung. Das gelingt zum Beispiel durch häufigere Stellungswechsel.

20 Sex mit Behinderung

Katja A. lebt mit einer spinalen Muskelatrophie. Sie kann nur ihren Kopf bewegen und – sehr eingeschränkt – die Hände. Ihr Freund Tim und sie sitzen beide im Rollstuhl und sind 24 Stunden auf Hilfe angewiesen. Über ihren Alltag schreibt Katja in ihrem Blog einfach-katja.de.

Werden Sie oft gefragt, wie Sie Sex haben?

Ja, eigentlich viel zu oft. Die Frage lautet dann aber leider nicht, inwieweit der Sex anders ist, sondern ob ich überhaupt welchen habe. Ich bin doch kein asexuelles Wesen! Durch die Fragerei habe ich eine Zeitlang selbst überlegt, ob ich ein vollwertiger Sexualpartner für einen Mann sein kann. Das war schlimm. Vor allem, da ich niemandem zum Reden hatte und meine Eltern das Thema total tabuisierten. Zum Glück habe ich dann meinen Verlobten kennengelernt. Heute weiß ich, dass meine Sorgen unbegründet waren.

Wenn Sie mit Ihrem Verlobten intim sein wollen – wie funktioniert das?

Wir spüren und fühlen ganz normal, können dabei nur nicht selber aktiv werden, da wir unsere Hände und Körper nicht bewegen können. Deshalb leisten wir uns einmal im Monat spezielle Sexualassistenten. Sie führen unsere Hände dorthin, wo wir es uns wünschen. Bei einem Handjob legt sie zum Beispiel ihre Hand um meine, um dann Bewegung und Druck auszuführen. Unsere Assistenten helfen uns auch beim „richtigen“ Sex. Zu zweit ginge das nicht.

Ist das nicht komisch, zwei weitere Menschen dabeizuhaben, wenn Sie Sex haben?

Am Anfang war es das auf jeden Fall. Einiges ist mir auch unangenehm. Dirty Talk zum Beispiel machen wir nicht, da käme ich mir albern vor, da wir nicht alleine sind. Ansonsten kann ich mich mittlerweile gut fallenlassen und alles andere ausblenden.



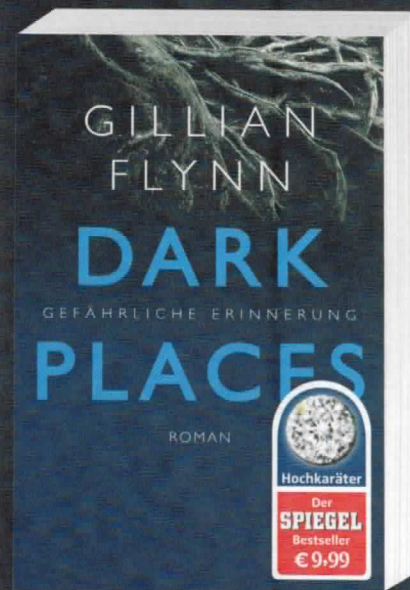
21 Im Trend: Sexocorporel

Michael Sztenc, Diplompsychologe sowie Paar- und Sexualtherapeut vom Institut Sexocorporel (institut-sexocorporel-deutschland.de) erklärt, worum es geht: „Sexocorporel ist eine körperorientierte Sexualtherapie. Neben psychologischen Aspekten und Gesprächen geht es dabei eben auch um die körperliche Wahrnehmung. Konkret: Wie verschafft sich jemand sexuelle Erregung? Wie gestaltet er seine Lust auf die Lust? Dazu gehören Atmung, Körperspannung, Bewegungen. All das hat Einfluss auf die Art, wie jemand Sex erlebt. Viele Frauen leiden beim Verkehr zum Beispiel unter Schmerzen. Sie entwickeln keine Lust, werden nicht feucht, setzen sich aber selbst unter Druck, Sex haben zu müssen. Häufig haben diese Frauen einen hohen Muskeltonus im Beckenboden und in den Oberschenkeln, der sie behindert. Spezielle Atemtechniken und Bewegungsübungen können da helfen. Das Gelernte sollen sie dann erst einmal allein zu Hause ausprobieren, bis das Vertrauen in sich selbst wieder hergestellt ist.“ Auf also zu mehr Erfüllung!



Hochkaräter

Der
SPIEGEL-Bestseller
jetzt erstmals zum
Taschenbuchpreis!



ISBN 978-3-596-17398-3, ca. 404 Seiten, € (D) 9,99

Ein Roman von
Gillian Flynn – Autorin
des Mega-Bestsellers
»Gone Girl«

Jetzt reinlesen
und entdecken!



www.fischerverlage.de



22 Unnötige Operationen

Der perfekte Körper, auch im Genitalbereich, ist für immer mehr Frauen ein neues Lebensziel. Die Zahl der Intim-Operationen steigt, 2015 lagen sie laut Deutscher Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie schon auf Platz neun der beliebtesten Eingriffe. Die Palette reicht von Schamlippenverkleinerung, G-Punkt-Aufspritzen, Scheidenverengung bis hin zur Venus-hügelkorrektur. Medizinisch notwendig sind diese Eingriffe aber nur, wenn die Patientin Probleme hat, etwa durch eine Gebärmutterabsenkung nach der Geburt. Dass solche OPs den Sex verbessern, ist dagegen nicht erwiesen.



23 Männer wollen Sex, Frauen Liebe?

„Nein. Alle wollen Nähe, alle wollen Liebe, alle wollen Sex“, sagt Paartherapeutin Sandra Konrad. „Die passive Frau, die vom dauergeilen Mann erobert werden muss – das ist ein Produkt tradierter Rollenvorstellungen. Lust und Liebe haben kein Geschlecht, in meiner Praxis erlebe ich sowohl sexhungrige als auch sexmüde Frauen und Männer. Einen Unterschied gibt es aber: Laut Studien kommen Männer bei One-Night-Stands sexuell oft eher auf ihre Kosten als Frauen, nicht zuletzt, weil sie danach weniger Gefahr laufen, als Schlampen beschimpft zu werden.“

24 Wir sind alle in irgendeiner Form sexuell gestört

Wie bitte?! Der Sexualpsychologe Dr. Christoph J. Ahlers erklärt in seinem Buch „Himmel auf Erden & Hölle im Kopf“, was er damit meint: Ob Wäsche-Fetisch oder Voyeur – ein bisschen davon steckt in den meisten von uns. Oder gucken Sie weg, wenn sich im Fenster des Hauses gegenüber jemand auszieht? Eben. Es gibt nur zu allen Bereichen ein Spektrum verschiedener Stufen, die natürlich nicht mehr akzeptabel sind, sobald sie die Privatsphäre anderer verletzen. Hier zwei Beispiele:

Wäsche-Fetischismus

1. Stufe: „Wäsche ist mir egal. Lieber ist mir, sie hat nix an.“
2. Stufe: „Ich mag Frauen in sexy Wäsche.“ (entspricht dem statistischen Durchschnittsmann)
3. Stufe: „Eine Frau, die keine sexy Wäsche trägt, finde ich nicht schön.“
4. Stufe: „Bei einer Frau ohne sexy Wäsche passiert bei mir nichts.“
5. Stufe: „Mir reicht die Wäsche als Reiz, die Frau da drin brauche ich nicht.“
6. Stufe: „Ich ziehe die (getragene) Wäsche am liebsten gleich selber an.“

Voyeurismus

1. Stufe: „Gegenüber steht jemand nackt im Bad, ich gucke hin.“
2. Stufe: „Ich gucke heimlich zu, kaufe mir ein Fernglas, mache bei mir das Licht aus und passe die Zeiten ab, zu denen die Nachbarin sich umzieht.“
3. Stufe: „Ich mache Aufnahmen, speichere sie im Computer, stimuliere mich damit.“
4. Stufe: „Ich gehe an Orte zum Gucken, also in die Sauna, ins Fitnessstudio oder Schwimmbad. Ich filme heimlich.“
5. Stufe: „Ich installiere Mikrokameras, deren Bilder auf mein Smartphone übertragen werden.“
6. Stufe: „Ich breche in Häuser ein, mache Filmaufnahmen und stelle sie als Trophäe ins Netz.“

25 Top-Suche auf Google: Penis und Vagina

Der „New York Times“-Journalist Seth Stephens-Davidowitz hat alle Suchanfragen bei Google zum Thema Sex analysiert. Demnach interessiert Männer an ihrem Körper nichts mehr als ihr Geschlechtsteil: „Penis“ wird häufiger eingegeben als „Lunge“, „Leber“, „Füße“, „Ohren“, „Nase“, „Hals“ und „Gehirn“ zusammen. Neun von zehn Anfragen drehen sich dabei, klar, um die Größe. Männer wollen wissen, wie er dicker und länger werden kann, wie groß er überhaupt sein sollte und irrsinnigerweise fragten sie Google auch: „Wie groß ist mein Penis?“ – Frauen machen sich eher Gedanken um medizinische und peinliche Dinge. „Sex“ geben sie oft zusammen mit „bluten“, „pinkeln“, „weinen“ oder „furzen“ ein. 30 Prozent aller Fragen zur Vagina haben mit Intimgeruch, Scheidenpilz oder der Rasur des Venushügels zu tun.



Buch-Tipps:

„Liebe machen: Wie Beziehungen wirklich gelingen“: Falsche Überzeugungen und Missverständnisse halten Liebende oft davon ab, zusammen glücklich zu sein. Worauf ist zu achten bei der Partnerwahl, im Alltag und beim Sex? Und warum ist ein Seitensprung nicht zwangsläufig das Ende einer Liebe? Hier gibt es die Antworten. Von Sandra Konrad, Piper Verlag, 19,99 Euro

„Himmel auf Erden & Hölle im Kopf: Was Sexualität für uns bedeutet“: Von schmerzlichen Abgründen über gewöhnliche Alltagsprobleme bis hin zur sexuellen Erfüllung und glücklichen Beziehung erläutert der Klinische Sexualpsychologe das Thema Sex verständlich, unterhaltsam und hilfreich. Christoph Joseph Ahlers im Gespräch mit Michael Lissek, Goldmann Verlag, 19,99 Euro

MIT LAVIVA KOMMT DAS KINO NACH HAUSE



DER NANNY – den Kinoknaller von und mit Matthias Schweighöfer gibt's nun auf DVD. Da ist der nächste lustige Familienabend schon gesichert. Zum DVD-Start verlosen wir 150 Stück!

Der Nanny

Clemens (Matthias Schweighöfer) hat Großes vor: Er plant ein riesiges Bauprojekt. Um sein Ziel zu erreichen, müssen nur noch ein paar Mieter ihre Wohnungen räumen. Eines der Opfer ist Rolf (Milan Peschel), doch als der sein Zuhause verliert, schwört er Rache: Undercover schleust er sich als männliche Nanny in Clemens Haushalt ein. Von hier aus will er den Karrieremenschen stoppen. Netter Gedanke, wenn da nicht Clemens Kinder wären, die sich vorgenommen haben, jede neue Nanny innerhalb kürzester Zeit zu vertreiben. Doch Rolf beißt sich durch – auf dem Weg entsteht ganz nebenbei eine neue Familie.

So machen Sie mit: Schicken Sie bis **Mittwoch, den 10.11.2015** (Einsendeschluss) eine Postkarte mit dem Kennwort „Der Nanny“, Ihrem vollständigen Namen und Ihrer Anschrift an LAVIVA, 20751 Hamburg, oder machen Sie online mit unter laviva.com/dernanny. Wir wünschen viel Glück! Weitere Teilnahmebedingungen auf Seite 96. www.facebook.com/WarnerBrosComedy

Seit 8.10. als Blu-ray, DVD und DIGITAL



QR-Code scannen und Trailer ansehen

150 DVDs zu gewinnen

