

SILVIA SCHAUB

Zuweilen geht es ziemlich hart zur Sache. Unverblümt schildert die 38-jährige Journalistin Alé ihre Erfahrungen mit der Sexualität – erotisch, tiefgründig, flockig und vor allem ziemlich direkt. Sie beschreibt ihre wollüstigen Fantasien so authentisch, dass man dazwischen auch mal leer schluckt, wenn die Sprache ins allzu Vulgäre abdriftet und von «Lutschen», «Bumsen» oder «Blasen» die Rede ist. Die Hauptfigur in Maya Onkens Buch «Heissssss» rüttelt an einem Tabu, das es in unserer – ach so tabulosen – Welt doch noch gibt: Sie schreibt über die weibliche Sexualität.

«Ich möchte die Frauen auf positive Art motivieren, über Sex nachzudenken», erklärt die 41-jährige ehemalige Gymnasiallehrerin und Tochter der erfolg-

«Jede Frau muss ihre weibliche Sex-landkarte zuerst entdecken»

reichen Buchautorin Julia Onken. Eigentlich sollte es ein Sachbuch über emanzipierte weibliche Sexualität werden. Maya Onken: «Aber das liest kein Mensch.» «Heissssss» – das sechsfach gesetzte s ist mehr als ein Wink mit dem Zaunpfahl – ist nun eine Art fiktives Sachbuch, ohne trockene Fakten, dafür mit einem klaren Appell an die Frauen, sich nicht länger als Sexobjekte und passive Opfer zu sehen. Zum Subjekt sollen sie werden, ja zur Sexgöttin.

EINE SEXGÖTTIN ist in ihren Augen eine Frau, die ihre Sexualität erforscht und reflektiert und somit weiss, was sie will und was sie nicht will, ihre Wünsche anmeldet und emanzipierte Spielregeln auch fürs Schlafzimmer festlegt. Davon seien viele Frauen noch weit entfernt, glaubt sie. «Im Bett befinden wir uns noch 2000 vor Christus. Sex wird heute ausschliesslich aus dem Blickwinkel der Männer betrachtet.» Der erste Schritt geht bei ihr über die Reflexion, «dann erst kommt das Handeln». Jede Frau müsse ihre weibliche Sexlandkarte zuerst entdecken.

Die Emanzipation im Bett hat derzeit Hochkonjunktur. Natürlich liegt da der Vergleich mit Charlotte Roches «Feuchtgebieten» nahe. Nur: «Ich habe mein Buch schon vorher geschrieben», will Maya Onken betont haben. Auch zeigen die beiden Bücher klare Unterschiede. Während Roches Protagonistin Helen sich vor allem für Körpersäfte interessiert und schemenhaft bleibt, setzt sich Onkens Alé vielschichtiger mit der weiblichen Sexualität auseinander. Sie beschäftigt sich kritisch mit der Unterwerfung im Schlafzimmer und der Rolle der Frau als männliche

Frauen auf der Lustreise

Mit ihrem Buch «Heissssss» will Maya Onken den Frauen zu besserem Sex verhelfen. Ein Anliegen, das derzeit noch andere Autorinnen beschäftigt.



SEXGÖTTIN «Befreit euch und setzt eure Wünsche durch», fordert Maya Onken die Frauen auf. DOC-STOCK

Projektionsfläche. «Da liegt noch vieles in Schutt und Asche», sagt die Autorin und ist deshalb nicht unglücklich, dass noch andere Frauen den Entwicklungsbedarf im Bett sehen.

WORAUF FRAUEN beim Sex stehen, diese Frage haben sich

auch Ina Küper und Marlene Burba gestellt – schon von Berufen und Herausgeberinnen von «Alley Cat», Deutschlands erstem Erotikmagazin für Frauen. Ihr nicht ganz überraschendes Fazit: Mit dem Sex verhalte es sich nicht anders als mit Schuhen.

«Die einen mögen es schrill und hochhackig, die anderen lieber bequem und mit flacher Sohle.» In ihrem Buch «Bester Sex» beschreiben 33 Frauen ihre beste Sexgeschichte und offenbaren ihre geheimen Gelüste.

Wie bei Maya Onken ist auch den beiden Autorinnen wichtig,

dass die Sexualität aus weiblicher Sicht beschrieben wird. «Weil es an der Zeit ist, dass Frauen über ihre Vorstellung von gutem Sex erzählen, statt dieses wichtige Thema Kitschromanen und Liebesfilmen zu überlassen», sagt Ina Küper. Allerdings wiederholen sich die Geschichten schon ziemlich. «Kein Wunder, schliesslich sind die erogenen Zonen und Lieblingsstellungen vieler Frauen ähnlich», entgegnet Ina Küper.

Ins Genre «leichte Unterhaltung» kann man das Buch «Make her crazy» von Giulia Siegel einreihen. Im «Sexratgeber» des deutschen Starlets geht es eher um die Präsentation ihrer persönlichen Sexerlebnisse als um wirkliche Tipps.

KLAR HAT SICH Maya Onken während der dreijährigen Schreibarbeit immer wieder gefragt, ob sie sich derart exponieren wolle. Schliesslich hat sie eine Familie, zwei Kinder und leitet mit ihrer Mutter Julia Onken das Frauenseminar Bodensee. Das Bedürfnis, etwas bei den Frauen in Bewegung zu bringen, sei dann doch grösser gewesen. Und konsequent setzt sie das um – die direkte, manchmal vulgäre Sprache inklusive. «Das ist eben die Männersprache, ich persönlich rede nicht so.»

Und wie sind die Reaktionen der Männer? Positiv und durchaus erwünscht. Sie erfahren schliesslich einiges über die

«Die Männer wünschen sich Partnerinnen, die ihre Wünsche klar kommunizieren»



MAYA ONKEN spricht Klartext. HO

weibliche Lust und brauchen eigentlich nur eines zu tun: aufmerksam lesen. Denn auch Männer wünschen sich Partnerinnen, die ihre Bedürfnisse klar kommunizieren», ist Maya Onken überzeugt.

Heissssss – eine Lustreise zur Sex-Göttin Maya Onken. Verlag Xanthippe. 270 S., Fr. 34.–. Bester Sex – 33 Frauen erzählen Ina Küper und Marlene Burba. Verlag Schwarzkopf & Schwarzkopf. 256 S., Fr. 18.80.

Make her crazy Was Frauen wirklich wollen. Giulia Siegel. Verlag Marion von Schröder. 271 S., Fr. 28.90.

aktuell

Schnuppern beim Papa

Mädchen wählen ihren Beruf noch immer aus einem deutlich kleineren Spektrum als Knaben. Darum ist auch der 9. Nationale Tochtertag am 12. November eine gute Gelegenheit, die Neugier der Mädchen für eine breite Palette von Berufen zu wecken. Dutzende bekannte Unternehmen bieten tagesspendende Programme, um für Mädchen auch Männerberufe attraktiv zu machen. Gleiches gilt übrigens umgekehrt auch für die Knaben. Zusätzliche Projekte des Tochtertages wie «Mädchen-Technik-los!», «Mädchen-Informatik-los!» und – für die Knaben – «Ein Tag als Profibetreuer» sollen die Dimensionen der Lebensperspektiven erweitern. Mehr Infos finden Mädchen, Knaben, Lehrpersonen, Eltern und Betriebe unter www.tochtertag.ch und www.diejungs.ch (sc)

Fitness Ab 45 Jahren besonders wichtig

Die körperliche Fitness nimmt schon ab dem frühen Erwachsenenalter ab. Dieser stetige Abbau beschleunigt sich einer Studie zufolge ab dem Alter von etwa 45 Jahren. Ein gesundes Körpergewicht, regelmässige Bewegung und Tabakabstinenz können aber den körperlichen Verfall verzögern. Die Forscher der Universität Houston untersuchten in der Langzeitstudie über 3400 Frauen und fast 17 000 Männer im Alter von 20 bis 96 Jahren. Zwar liess die Fitness ab dem frühen Erwachsenenalter kontinuierlich nach, aber besonders steil fiel die Leistungskurve nach dem Alter von 45 Jahren ab. Dies galt für Männer in noch stärkerem Masse als für Frauen. (AP)

Studie Angstschweiss macht vorsichtig

Wenn Menschen Angstschweiss riechen, empfinden sie Furcht und verhalten sich vorsichtiger. Dies zeigen Forschungsergebnisse von Medizinern der Ludwig-Maximilians-Universität München. Die Wissenschaftler hielten Probanden Proben mit Angstschweiss anderer Menschen unter die Nase. Dabei wurden genau die Teile des Gehirns aktiv, die sonst an der Entstehung von Angst beteiligt sind, wie mithilfe einer Magnetresonanztomografie nachgewiesen wurde. «Die Versuchsteilnehmer wurden ängstlicher, ohne dass sie sich bewusst waren, warum», berichtet der Neuroradiologe Martin Wiesmann. Er vermutet, dass Menschen über ihren Körpergeruch miteinander kommunizieren, so wie dies auch von vielen Tierarten bekannt ist. Es gebe direkte Verbindungen zu Zentren des Gehirns, die für Emotionen oder unser Verhalten wichtig seien. (AP)

Tiere Ein Chip für die Katze

Jährlich verschwinden Tausende von Haustieren spurlos. Rund 80 Prozent davon sind Katzen. Ein Mikrochip in der Grösse eines Reiskorns könnte das verhindern, denn der Chip gibt jeder Katze eine unverwechselbare Identität. Deshalb organisiert die Gesellschaft Schweizer Tierärztinnen und Tierärzte im November eine Aktion für die elektronische Kennzeichnung von Katzen, damit sie bei einem Verlust an die Besitzer zurückgebracht werden können. Im Gegensatz zu den Hunden, bei denen die Identifizierung und Registrierung obligatorisch ist, wurden bisher in der Schweiz nur rund 10 Prozent der Katzen elektronisch gechipt.

Auf das Bauchgefühl kommt es an

Ernährungswissenschaftler Uwe Knop räumt auf mit Diäten-Mythen und rät zum lustvollen Essen.

BRIGITTE-DIÄT oder Trennkost. Rohkost-Diät oder friss die Hälfte? Alles einerlei und nicht zu empfehlen. Das behauptet der Ernährungswissenschaftler Uwe Knop. Seine Kernbotschaft lautet: Man soll nur essen, wenn man Hunger hat, und zwar nur das, worauf man Lust verspürt. Knop hat eine Analyse von über 150 aktuellen Studien zur Ernährung gemacht und ist zum Schluss gekommen, dass es keine allgemeingültigen Ernährungsregeln gibt. «Nur unser Körper weiss, welche

Nahrung gut für uns ist, sicher nicht unser Verstand.» In seinem Buch «Hunger & Lust – Kulinarische Körperintelligenz» klärt Knop über die Grundlagen des menschlichen Energiehaushalts auf. Dabei stellt er den einzig massgeblichen Faktor vor, der uns zu- oder abnehmen lässt: die Energiebilanz. Und die ist wie der Fingerabdruck bei jedem Mensch unterschiedlich. (sc)

Hunger & Lust Uwe Knop. Verlag Books on Demand. 156 S., Fr. 24.50.

Schnell, kostengünstig und erfolgreich

Mediationen als Form von Konfliktlösung werden in der Schweiz immer beliebter.

DIE ERSTE NATIONALE Umfrage zur Mediation in der Schweiz zeigt ein klares Bild: Diese Form der Konfliktlösung ist schnell, kostengünstig und erfolgreich. Sie wird immer mehr angewendet: Spitzenreiter ist die Familienmediation, dicht gefolgt von Mediationen am Arbeitsplatz.

Der Schweizerische Dachverband Mediation führte im Sommer 2009 erstmals eine landesweite Umfrage durch. Heute werden in der Schweiz fast 40 Prozent der Mediationen im Bereich «Familie», d. h. bei Streitigkeiten

rund um Trennung, Scheidung und Kinder sowie Erbschaft und Nachfolgeregelung in Familienunternehmen durchgeführt. Jede fünfte Mediation findet bereits am Arbeitsplatz statt, gefolgt mit 9 Prozent in den Schulen, wo Konzepte wie «Konfliktlotsen» seit Jahren im Einsatz sind. Überraschend hoch ist die Erfolgsquote der Mediationen, die im Schweizer Durchschnitt bei 70,4 Prozent liegt. Dies bedeutet, dass mehr als zwei Drittel aller Mediationen mit einer schriftlichen Vereinbarung gelöst werden können. (sc)