



Denn erschreckend oft glauben Männer, die Vagina sei ein hohles Loch. Und viele halten die weibliche Ejakulation auch für Urin.

Welche Ängste haben Männer beim Sex?

Sie fürchten, zu versagen und abgelehnt zu werden. Was mich wirklich überrascht, denn viele Kursteilnehmer sind attraktiv und wirken selbstsicher. Sie scheitern jedoch bereits, wenn sie eine Frau ansprechen wollen. Das hat paradoxerweise mit der Emanzipation zu tun. Ich höre oft von Männern, dass sie sich unsicher fühlen, weil Frauen heute so stark sind. Männer vergessen aber auch, dass Berührungen nicht nur etwas Körperliches sind. Wenn jemand authentisch, witzig, aufmerksam ist und mich auf der Herzebene „berührt“ – dann gehe ich doch umso lieber mit ihm ins Bett.

Angenommen, man hat einen Partner, der beim Sex nicht alles richtig macht. Wie hilft man ihm auf die Sprünge, ohne ihn zu verletzen?

Reden ist das A und O. Fragen Sie ihn zum Beispiel, wenn Sie gemütlich auf dem Sofa kuscheln, ganz direkt: Welche Fantasie hast du? Und dann erzählen Sie von Ihrer. Es geht nicht darum, ihm zu sagen, was er falsch macht. Das wirkt tatsächlich verletzend. Erzählen Sie ihm lieber, was Sie besonders mögen. Man darf nicht erwarten, dass der andere schon alles weiß, sondern muss es auch sagen oder zeigen. Das gilt für beide Seiten. **Gibt es eigentlich Beweise dafür, dass die Männer nach Ihren Kursen bessere Lover geworden sind?**

Das müssen Sie die Frauen fragen. Zumindest bekomme ich oft nette Post von Männern. Einer hat sich mal mit großer Hingabe meinem Hinweis gewidmet, dass jede Frau anders auf Berührungen reagiert – und gleich mit mehreren Frauen etwas angefangen.

Geben Sie den Männern bestimmte Regeln mit auf den Weg?

Die Grundvoraussetzung für guten Sex ist: neugierig bleiben und schauen, was der andere mag! Männer achten oft wenig auf Körpersignale, also z. B. darauf, ob eine Frau bei Berührungen näher rückt oder sich entzieht. Ansonsten glaube ich nicht an universelle Regeln. Jede Frau ist einzigartig.

Okay, dann anders: Was raten Sie Paaren, damit beide besseren Sex voneinander bekommen?

Wenn ihr etwas wollt, gebt zuerst selbst etwas. Dann bekommt ihr, was ihr wollt – immer. Denn guter Sex ist Energieaustausch.

Vanessa del Rae ist Life- und Sex-Coach und leitet die sensuality-school in Berlin (sensuality-school.com). Nächster Workshop „Wie berühre ich eine Frau?“ am 21./22.1. in Berlin, 340 Euro.



DER 5. TEIL IN DER NÄCHSTEN GLAMOUR: WELCHE LIEBESTRICKS KANN MAN VON EINER DOMINA LERNEN?