



Emily Nagoski: Komm, wie du willst. Das neue Frauen Sex-Buch

Knauer 2015. 496 Seiten

ISBN-13: 978-3426655559. 19,99€

Kindle Edition ASIN: B00PJBH42M. 17,99€

Emily Nagoski wird als Sexualpädagogin ähnlich wie einer Briefkastentante häufig die Frage gestellt, ob das Empfinden einer Fragestellerin normal sei. Auch nach unzähligen Ratgeber-Büchern und Fernsehreportagen würde die weibliche Sexualität leider noch immer als Light-Version der männlichen Sexualität betrachtet, hat die Autorin im Laufe ihrer Arbeit erfahren. In ihrem Sex-Buch für Frauen will die britische Autorin Lust und Verlangen bildhaft verständlich machen. Den menschlichen Körper sieht sie als Garten-Parzelle, auf die Wissen und Einstellungen bereits gepflanzt sind, leider nicht nur von uns selbst, sondern auch von anderen. Es geht ihr um die Einsicht und die Einstellung ihrer Leser/innen, weniger um die wissenschaftlich-empirische Begründung von Zusammenhängen. Bildhaft vermittelt Nagoski Lust als Impuls, der durch Gaspedal (Erregung) und Bremspedal (Hemmung) in unserem Kopf zu beeinflussen sei. Wichtig ist der Autorin das Erkennen der drei kooperierenden Systeme Genießen, Erwarten und Wollen. In leicht lesbaren, kurzen Abschnitten lernen wir über Bindungsverhalten, sexuelles Temperament, Abweichungen vom Durchschnitt, erlernte Reaktionen, die Bedeutung des Kontexts (Stress kann antönnen oder abtönnen) und kulturelle Faktoren. Denkmuster sind veränderbar; die hier vermittelte bildhafte Vorstellung unterstützt diese Veränderungen. Zugegeben, ich war vom Umfang des Buches von fast 500 Seiten (und einigen Wiederholungen darin) zunächst überwältigt. Doch manches kann man offenbar nicht oft genug erklären, solange z. B. in der Person von Christian Grey in „Fifty Shades of Grey“ noch beharrlich Fehlinformationen über die Reaktionen des weiblichen Körpers verbreitet werden. Christian Grey braucht dieses Buch dringend, darin stimme ich Emily Nagoski zu.

Emily Nagoskis einleuchtende und erfrischende Botschaft lautet nicht: tun Sie dies und lassen Sie jenes, um glücklich zu werden, sondern: arbeiten Sie an sich, verändern Sie Ihren Blick auf die Zusammenhänge. Mit beeindruckender Zugewandtheit Lesern und Zuhörern gegenüber wird hier Wissenschaft populär vermittelt.

Emily Nagoski leitet den Fachbereich Wellness Education am Smith College in Northampton und betreibt den blog www.thedirtynormal.com