



Leseprobe

Mila Paulsen

Sex für Wiedereinsteiger Roman

»Vier von ihnen [Anmerkung: den Protagonistinnen] lerne ich mit ihrem Frust, ihrem Witz, ihrer verschütteten Lust und ihren Sehnsüchten näher kennen; dazu serviert das Buch ein passantes sexualtherapeutisches Wissen. Dass sich das so unterhaltsam wie kenntnisreich liest, liegt auch daran, dass Mila Paulsen ein Pseudonym ist – und dahinter stecken gleich zwei Autorinnen mit Sinn für Lust.«
Silvia Feist, EMOTION

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



Seiten: 352

Erscheinungstermin: 15. März 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Per VHS-Kurs von der Midlife-Crisis zu einem erfüllten Leben.

Sex ist die schönste Sache der Welt – glaubt man Netflix-Serien oder Tinder-Mythen. Dass es im realen Leben oft ganz anders läuft, vor allem wenn man die 40 überschritten hat, davon wissen vier Hamburgerinnen ein Lied zu singen: Andrea, Ende 40, gelangweilte Hausfrau, Maren, 46, neurotische Journalistin, Anja, 51, verklemmter Single, und Iris, 43, gestresste Mutter. Doch Hilfe naht dank des Volkshochschulkurses »Sex für Wiedereinsteiger – schöner kommen in der zweiten Lebenshälfte«. Dort begegnen sich die vier Frauen, schließen Freundschaft, und schon bald verändert der vielversprechende Kurs nicht nur ihr Sexleben ...

Autor

Mila Paulsen

Mila Paulsen ist das gemeinsame Pseudonym zweier befreundeter Autorinnen, die unter ihren wahren Namen seit über zwanzig Jahren erfolgreich Artikel, Kolumnen, Bestseller, Liebes- und Abschiedsbriefe sowie Einkaufslisten schreiben. Ab und zu auch mal WhatsApp-Texte sexuellen Inhalts. Auf die Idee zu ihren gemeinsamen Romanen kamen sie in einem Gespräch darüber, dass großartiger Sex als Stimmungsaufheller besser wirkt als Johanniskrauttropfen und Yoga zusammen - und

Mila Paulsen

Sex für Wiedereinsteiger

Roman

GOLDMANN

Tilda

Es gab kaum Menschen, die nicht sofort das dringende Bedürfnis hatten, mit Matilda Johnsson über Sex zu reden: über den eigenen Körper mit sämtlichen Teilen und Geschlechtsteilen, über die Körper der anderen, über Partner und Expartner, über Fantasien, Träume, Ängste und verkorkste Erfahrungen, Sexspielzeuge und Fetische, oral und anal. Tilda war das frei aufgewachsene Kind einer schwedischen Mutter und eines deutschen Vaters, die sich einst bei einem FKK-Urlaub am Strand kennen- und lieben gelernt hatten, um sich ein paar Jahre und eine Tochter später wieder zu trennen. Jetzt, als erwachsener Frau, schien ihr nichts zu irre, zu abstoßend oder aussichtslos und nichts und niemand zu uninteressant zu sein. Sie liebte Menschen und machte aus Unaussprechlichem lustig-lockeres Geplauder. Es gab kein Problem, für das sie nicht mindestens eine Lösung zu bieten hatte – und wenn nicht das, dann zumindest eine Überdosis Empathie.

Ihr fünfzehnjähriger Sohn und ihre siebzehnjährige Tochter allerdings gehörten zu den wenigen, die NICHT reden wollten, wie Tilda immer wieder enttäuscht feststellen musste. Wann immer ihnen ihre

Mutter beim Abendessen Fragen zu ihren Freunden stellte oder nebenbei wissen wollte, ob sie bereits Sex gehabt hatten, auf welche Art, wann und mit wem, wie es für sie gewesen war, ob sie Verhütungsmittel benutzt hatten und welche, gaben sie würgende Geräusche von sich, standen einfach auf und gingen. Wie jetzt, als ihre Mutter mit ihnen zur Übung spielerisch Kondome über die übrig gebliebenen Biogurken rollen wollte.

»Leute, seid doch nicht so verklemmt«, rief Tilda ihnen nach, »das ist doch völlig normal. Wir sind alle sexuelle Wesen, das muss euch überhaupt nicht peinlich sein. Man kann über alles reden!«

»Muss man aber nicht«, sagte ihre Tochter Liv im Fliehen. »Will man auch wirklich nicht«, sagte ihr Sohn Jon.

»Das ist echt ekelhaft«, sagte Liv.

Und weg waren beide. Zumindest in dem Punkt waren sie sich mal einig. Tilda seufzte. Sie sah auf die Uhr und räumte die Gurken zurück in den Kühlschrank. In einer Stunde musste sie im Schanzenviertel sein, wo sie als Sexualtherapeutin pünktlich zum Frühlingserwachen erstmalig den von ihr neu konzipierten Kurs »Sex für Wiedereinsteiger« abhalten würde. Es hatte im Vorfeld bereits einiges Interesse seitens der Presse gegeben. Tilda schrieb gerade an ihrem neuen Buch und träumte davon, daraus eine TV-Serie oder Talkshow zu machen. Moderieren wollte sie natürlich auch selbst.

Tilda war sich ihrer Präsenz und Unverwechselbarkeit wohl bewusst: Mit ihrer Größe von 1,80 Metern, den breiten Schultern, großen Brüsten, den langen, muskulösen Beinen, ihrer wilden rotblonden Haar-mähne, der tiefen, melodischen Stimme, dem lauten Lachen und strahlenden Lächeln, das immer mehr Zähne zu haben schien als ein normales Lächeln, wirkte sie wie eine Wikingerin mit einer Mission: der Welt zu besserem Sex zu verhelfen. Vor allem der Frauenwelt, denn Frauen hatten das erfahrungs- wie naturgemäß deutlich nötiger.

»Bis später, Leute«, rief sie in den Flur und sprang schnell die Treppen der vier Stockwerke ihrer Altbauwohnung in Ottensen hinunter. Sie holte ihr knallrotes Rennrad aus dem Keller, schwang sich den Rucksack mit der Plüschvagina und anderem Anschauungsma-terial auf den Rücken, sich selbst auf den schmalen Sattel und trat energisch in die Pedale.

Maren

Entspannen, fallen lassen, fühlen – es war ihr nicht möglich! Ständig brabbelte ihr Kopf dazwischen, plapperte belanglosen Schwachsinn wie ein aufmerksamkeitsgestörtes Kleinkind. Sie konnte ihn nicht zum Verstummen bringen.

»Einfach mal nichts denken« – als ob das so einfach wäre. Es hatte im Yoga-Kurs nicht funktioniert, es klappte nicht bei der Hamam-Massage und nicht mal beim Hypnose-Zahnarzt. Ihr Gehirn kannte keinen Leerlauf, war nie im Off-Modus. Produzierte dauernd irgendwelche Überlegungen, Sorgen, Szenarien und To-do-Listen. Am nervigsten war es beim Sex: Wenn sie mit Thomas schlief und er sie geduldig streichelte, verhinderte das Dauer-Gequatsche in ihrem Kopf regelmäßig ihren Orgasmus. Jedes Mal, wenn sie kurz davor war, schoss ihr irgendein Gedanke durch den Kopf, und – zack – war sie raus. Weil sie dann nämlich dachte: »Au Scheiße, jetzt bloß nichts denken, sonst bin ich raus«, und verzweifelt versuchte, wieder reinzukommen. Die Lust wieder hochschaukeln zu lassen. Endlich das No-return-Plateau zu erreichen, bei dem sie dann wusste, dass jetzt

nichts mehr schiefgehen konnte. Dass sie nun kommen würde.

Es war wie Bergsteigen. Mühsam und anstrengend. Sie erreichte das Plateau fast nie, obwohl sie oft schon mit einer Hand dran hing. Und sie wollte Thomas, der sich so viel Mühe gab und sie so unermüdlich stimulierte, nicht enttäuschen. Nicht, dass er auch noch verkrampfte. Deshalb spielte sie neuerdings einfach ihren Orgasmus vor, konnte das mittlerweile perfekt, inklusive rhythmischen Zusammenziehens der Beckenbodenmuskeln.

Danach fühlte sie sich traurig und leer. Vollkommen frustriert. Sie hatte beide belogen. Sich selbst und Thomas. So konnte es nicht weitergehen.

Drei Wochen war sie um die Anzeige, die sie sich aus dem Hamburger Abendblatt herausgerissen hatte, herumgeschlichen. »Sex für Wiedereinsteiger«, so hieß der VHS-Kurs, zu dem sie sich schließlich nach einer halben Flasche Wein doch noch angemeldet hatte. Er wurde von einer bekannten Sexualtherapeutin geleitet und versprach, dem Liebesleben neue »Ahs« und »Ohs« einzuhauchen, Orgasmus-Fähigkeit herzustellen oder wiederzubeleben und unbekannte Ekstase-Welten zu erschließen. Das klang äußerst vielversprechend, und Maren wollte es wenigstens versuchen. Schlimmer konnte es ja nicht mehr werden. Der Kurs war ihr letzter Rettungsstrohalm, bevor sie endgültig in ihrem gefakten Sexleben ertrinken würde.

Heute war der große Tag – der Kurs begann. Mit

ihrem nagelneuen Mercedes-SUV kurvte Maren nun schon seit zehn Minuten durch die »Schanze«. Das quirilige Viertel machte sie immer ganz nervös. So viele interessante Restaurants, Shops und Menschen. Vietnamesisch, französisch, japanisch, vegan – sie wusste oft nicht, was sie zuerst probieren sollte. Von den Klamotten und Schuhen ganz zu schweigen ...

Egal jetzt! In der nächsten Stunde ging es um ihren Körper – um dessen Verkleidung und Konsum konnte sie sich später kümmern.

Neuerdings hatte sie an jeder Ampel Angst, von Fahrradfahrern oder Klima-Aktivisten beschimpft zu werden. Als SUV-Fahrer war man in Hamburg zum absoluten Hassobjekt geworden. Eine Tatsache, die ihr bereits zwei unschöne, sehr teure Kratzer auf Kotflügel und Motorhaube beschert hatte.

Sozialneid, gerechtfertigt durch Klimaschutz. Dabei verbrauchte ihr Diesel nur sechs Liter, hatte den neuesten Kat und genügte der aktuell strengsten Abgasnorm. Jede alte Understatement-Karre der Demonstranten verdreckte vermutlich stärker die Luft. Sie überlegte ernsthaft, einen Schuh daraus zu machen und sich einen »Fuck you, Greta«-Aufkleber aufs Heck zu pinnen. Dann wäre die Sache wenigstens rund. Grinsend gab sie Gas.

Natürlich war nirgends ein Parkplatz zu finden. Also beschloss Maren, den Wagen vor dem aktuell sehr angesagten Restaurant *Kuhlerei* abzustellen. Das lag quasi gegenüber dem VHS-Gebäude. Und falls der

Kurs zu schrecklich war, könnte sie später dort noch einen Grauburgunder trinken.

Gedacht, getan. Sie parkte, stieg aus, drückte auf den »Schließen«-Button ihres Autoschlüssels, schlang ihren Trenchcoat enger um sich, machte sich auf den Weg – und bekam plötzlich große Zweifel: Wie war sie nur auf diese bescheuerte Idee gekommen? Wahrscheinlich saßen da zwölf Hardcore-Esoterikerinnen, die lernen wollten, pünktlich zu den Mondphasen zu menstruieren. Und dazwischen sie, Maren Körner, eine der toughesten Journalistinnen Hamburgs. Seit über zwölf Jahren beim *Stern* angestellt, darauf konditioniert, sich in einem gnadenlosen Männerbusiness durchzubeißen und zu behaupten. Na ja, schlimmstenfalls könnte sie das Ganze journalistisch ausschlichten.

Früher war toller Sex komischerweise kein Problem für sie gewesen. Sie dachte an die ekstatischen Nächte in Max' Auto. An die beschlagenen Scheiben, den störenden Schaltknüppel – und die totale Lust. Mit Max war sie sogar oft mehrfach gekommen. Der hatte schlafwandlerisch sicher den Punkt gefunden, der ihren Kopf ausgeschaltet hatte. Der Switch-off-Knopf zur Ekstase. Aber da war sie ja auch deutlich jünger gewesen. Unbelasteter. Ihre Erwartungen noch nicht von so vielen linkischen Sex-Erlebnissen überschrieben. Der Performance-Vergleich mit Max ließ einen Gedanken in ihr aufblitzen: Vielleicht riss Thomas sie einfach nicht genug mit, war vielleicht doch nicht so

geschickt, wie sie dachte ... Lag es womöglich gar nicht an ihr, sondern an ihren Partnern? Das war gedanklich eine vollkommen neue Stoßrichtung! Wie auch immer: Dieser Kurs würde hoffentlich schnell ans Licht bringen, was mit ihr los – beziehungsweise nicht los – war.

Entschlossen stieß Maren die schwere Jugendstiltür zum Volkshochschulgebäude auf.

Einige Wochen zuvor ...

Andrea

Andreas Baltrum hasste es! Dieses Gefühl, dass seine Frau Andrea etwas hatte, ihm aber nicht sagen wollte, was. Sie verbreitete so eine ungemütliche Stimmung, und das am Sonntag.

»Nun sag doch endlich, was los ist«, verlangte er genervt. Sie schlich seit Stunden um ihn herum, hielt immer wieder plötzlich inne, öffnete den Mund, starrte dann abwesend vor sich hin, überlegte, seufzte, machte den Mund wieder zu und ging weg.

»Ach. Nichts«, sagte sie.

Er kannte sie genau: Sie hatte was, wusste aber nicht, wie sie es ihm beibringen sollte.

Allmählich wurde er wütend. War er etwa nicht der Mann, dem man alles sagen konnte?! Seine Angestellten der Firma »Baltrum&Sohn«, die er von seinen Eltern übernommen hatte, hätten bei dieser rhetorischen Frage heftig die Köpfe geschüttelt, allerdings nur in seiner Abwesenheit. Alle wussten, wie überzeugt Herr Baltrum davon war, dass seine Sicht der Welt die einzig wahre Realität darstellte. Und eine andere Meinung nicht nur keine Chance hatte, sondern, schlimmer, als Affront aufgefasst wurde.

Den ganzen Tag ging das so weiter. Sie saugte um ihn herum energisch nicht vorhandenen Staub. Machte plötzlich entschlossen den Staubsauger aus. Guckte ihn ungewohnt direkt an, holte tief Luft ... und atmete wieder tief aus. Machte den Staubsauger an und saugte wütend weiter, weg von ihm.

Endlich war auch dieser Sonntag zu Ende. Ihr 18-jähriger Sohn kam von einer Party nach Hause, zu der er Samstagabend aufgebrochen war. Andreas und Andrea Baltrum auf ihrem Wohnzimmersofa im Erdgeschoss hörten die Haustür auf- und zugehen, die Külschranktür auf- und zuklappen, schwere Schritte, die gedämpft die Treppe mit dem Treppenläufer aus Kokosfaser hochsprangen, und dann die Tür zum Kinderzimmer im Dachgeschoss zuknallen.

Der »Tatort« war schlecht wie immer. Und wie immer hatten sie ihn zusammen geguckt, um hinterher festzustellen, dass der »Tatort« so schlecht gewesen war wie immer, und sich gefragt, warum man sich den eigentlich trotzdem noch angucken würde. Nun lagen sie endlich in ihrem Ehebett aus Wildkirsche, das er auch von seinen Eltern übernommen hatte. Sie links, er rechts. Wie seit zwanzig Jahren. Mit zwei Matratzen, und zwei Matratzenschonern dafür, wobei in diesem Bett nie etwas passiert wäre, wovor man diese Matratzen hätte schützen müssen. Nicht einmal Frühstück. Auch Getränke waren wegen der Gefahr von Flecken streng verboten, ohne dass man das je hätte thematisieren müssen. Das verstand sich von selbst.

Andreas Baltrum stopfte sich das Stützkissen im Nacken zurecht und knipste seine Nachttischlampe aus. Tiefe Dunkelheit erfüllte das Zimmer. Es roch von ihrer Bettseite wie immer nach ihrer Nachtcreme und dem Weichspüler, mit dem sie ihren Baumwollnachthemden regelmäßig einen frischen Hauch von Frühling verlieh, wie auf der Flasche verheißen wurde. Sie raschelte unruhig herum. Wie sollte er so schlafen können?

Wütend setzte er sich auf. »Andrea, also, entweder du sagst jetzt, was los ist, oder du liegst endlich still«, rief er in der Lautstärke, die sie absurderweise stets als »Schreien« bezeichnete, während er einfach nur mal etwas energischer wurde. Er war eben ein Mann, und Männer hatten nun mal laute Stimmen. Außerdem gab es ihm ein Gefühl von Männlichkeit, laut zu werden. Er mochte das. Und meistens wirkte es. Er lauschte angespannt. Es herrschte Stille. Tiefes Schweigen. Zufrieden wickelte er sich in seine Einzeldecke ein und war gerade am Wegdösen, als er leise ihre Stimme vernahm: »Leck mich!«

Das konnte nicht seine Frau gewesen sein.

»Was?«

Stille.

Dann etwas lauter: »Du kannst mich mal lecken, bitte!«

Andreas Baltrum war hellwach. Was war das für eine Gossensprache von seiner Ehefrau?

»Andrea«, rief er schockiert aus, »hast du diese Ausdrucksweise von deinem Sohn übernommen?«

Lautes Schweigen.

Ihm wurde heiß. Konnte seine Frau wirklich das andere Lecken gemeint haben? Wie die Frauen in den Pornos, die er manchmal abends am Computer anschaute, wenn er sagte, er wolle in seinem Arbeitszimmer noch etwas für den nächsten Tag vorbereiten? Er hätte nicht gedacht, dass das ohne Regieanweisung wirklich eine Frau wollen könnte. Und vor allem nicht seine!

Da sagte sie leise, aber entschlossen aus dem Dunklen: »Andreas, ich möchte Sex haben. Aber nicht mehr das, was wir immer machen. Und immer gemacht haben. Und wo ich immer mitgemacht habe, weil ich dachte, das gehört eben dazu. Sondern so, dass ich auch was fühle und will und nicht die ganze Zeit denke, was ich machen kann, damit es schneller vorbei ist und du die nächsten Tage gute Laune hast. Und vielleicht mal ein paar Blumen mitbringst oder die Wäsche aufhängst. Oder mich fragst, wie mein Tag war. Und sogar zuhörst, wenn ich antworte.«

Er war sprachlos. Surreal! Träumte er schlecht? Andreas knipste die Nachttischlampe an und drehte sich zu ihr um, um diese unvertrauten Sätze mit der altvertrauten Person zusammenzubringen. Mit eigenen Augen zu sehen, was hier geschah.

»Bitte mach das Licht wieder aus«, sagte sie und schloss die Augen, »sonst kann ich nicht weiterreden. Und wenn ich nicht endlich rede, dann ... Ich will dir einfach die Wahrheit sagen, meine Wahrheit. Und

auch, dass du mir deine Wahrheit sagst. Dass wir beide endlich total ehrlich miteinander sind!«

»Die Wahrheit ist immer objektiv.«

»Manchmal ist Wahrheit auch einfach zu schlimm, um wahr zu sein.«

»Na ja, Andrea, so schlimm kann es ja nun auch nicht gewesen sein, nicht wahr? Dramatisierst du nicht sehr? Hast du vielleicht gerade diesen Sex-Schundroman gelesen, mit diesem Dingsda, Grey? Aber dafür bist du doch zu schlau.« Er lachte kurz verächtlich auf und drehte sich auf die Seite.

»Wieso hast du mich nie gefragt, ob ich gekommen bin?«, fragte sie weiter, und nun klang ihre Stimme tränenerstickt.

»Wie, gekommen?« Ihm wurde immer heißer unter der Daunendecke.

»Einen Orgasmus gehabt habe, Andreas. Mit dir, im gleichen Bett. Wegen dir.«

Er war sprachlos.

»Ich dachte immer, das sei dir nicht so wichtig«, sagte er irgendwann lahm zu seinem Kissen. »Ich dachte, Sex wäre eben nichts für dich. So wie ja auch ... schnelles Autofahren oder Golfspielen einfach nicht deine Sache ist. Ich dachte, du magst das nicht, das Schwitzen und die Geräusche und die Anstrengung, das alles wäre vielleicht zu viel für dich. Dass ein Orgasmus viel zu anstrengend für dich wäre, mit deinen Herzrhythmusproblemen und Hitzewallungen und so.«

Es sollte fürsorglich rüberkommen, aber er hörte selbst, wie bescheuert das klang. *Ich* fände es zu anstrengend, dafür verantwortlich zu sein, dass sie beim Sex einen Orgasmus bekommt, dachte er. Und *du* hast es nicht verlangt. Hattest überhaupt wenig Verlangen. Ich dachte, du hast kein Talent dafür. Man hört ja manchmal die Floskel »unter seinen Händen wurde sie zu Wachs«. In seinen Händen wurde sie bestenfalls zu Holz. Und irgendwann zu Stein. Einem warmen Stein, aber doch Stein.

»Dann frag mich jetzt mal. Wie oft ich einen Orgasmus mit dir hatte.«

»Andrea, ich habe morgen um neun Uhr einen wichtigen Termin in der Firma«, explodierte er vorbeugend. »Wie kannst du mich derart um den Schlaf bringen? Das passt jetzt so gar nicht!«

»Es passt dir doch nie«, zischte sie.

»Nur weil *du* Schlafstörungen hast, muss ich jetzt auch noch welche kriegen, damit wir ein harmonisches Paar sind, oder was? Ein gemeinsames Thema haben? Du hättest heute den ganzen Tag mit mir reden können, Andrea, statt aggressiv staubzusaugen«, rief er, »ich war ja da.«

Er hörte sie erstickt auflachen. Oder schluchzen?

»Du warst da? Nein, Andreas, du warst nur anwesend, aber dabei wie immer abwesend. Wie schon seit Jahren. Ich spüre dich nicht. Du bist wie ein Hologramm. Ich weiß nicht, was du denkst und fühlst. Auch mir gegenüber«, sagte sie.

Und dann kam er, der ultimative Knaller aller Frauenfragen, gleich nach »Was denkst du«: »Liebst du mich eigentlich noch?«

O Gott. »Wie Prince Charles bei seiner Verlobung mit Diana so schön sagte – was man so Liebe nennt«, versuchte Andreas einen Scherz.

Stille. Sie wartete auf eine Antwort.

Andreas dachte nach.

»Ja, ich liebe dich ... aber anders als am Anfang ... Nach all den Jahren liebe ich dich wie ... wie ... wie Familie. Du bist mein liebstes Familienmitglied.« Er überlegte, sie freundschaftlich zu knuddeln.

Stille.

Schweigen.

Fassungsloses Schweigen.

Mit ihren verschiedenen Arten, vielsagend zu schweigen, konnte seine Frau nach all den Jahren mehr ausdrücken als andere in einer zweistündigen Rede.

»Es ist ja nicht so, dass ich dich nicht total schätze, Andrea. Du bist die Mutter meines Sohnes, die gute Seele des Hauses; deine Stimme und dein Geruch sind mir so vertraut wie mein eigener. Du kochst echt fantastisch. Du hast Geschmack, bist intelligent, ich liebe es, wenn du mir zuhörst und bei Problemen in der Firma die richtigen Fragen stellst. Ich mag es, auf dem Sofa zu liegen und dich in der Küche mit etwas klappern zu hören. Das ist für mich der Gipfel der Gemütlichkeit, ganz ehrlich! Aber ... ich dachte, das Körper-

liche ist kein Thema mehr. Weil du doch bestimmt wenig Hormone hast und selten Lust.«

Zynisches Schweigen.

»Was willst du eigentlich alles von mir? Dir geht es so verdammt gut, Andrea! Du hast ein schönes Haus, den Garten, Zeit für dich, einen im Großen und Ganzen gelungenen Sohn. Und keine finanziellen Sorgen. Ich glaube, du brauchst einfach ein Hobby. Sagt man heute noch so? Irgendwas, auf das du dich konzentrieren kannst, wenn der Junge jetzt bald aus dem Haus geht. Guck doch mal, ob es in der Volkshochschule nicht einen Kurs gibt? Irgendwas Interessantes? Seidenmalerei, Töpfern oder eine Webseite bauen, du hast doch mal eine kreative Ader gehabt. Und hier im Haus wäre ja genug Platz. Oder Yoga? Das machen doch alle Frauen in deinem Alter.«

Er war froh, das Gespräch erneut auf festen Boden gebracht zu haben. Er war wieder in seiner Rolle als Ratgeber. Als der Klügere, der die Dinge überblickte. Unter Kontrolle hatte. Der Gefühle mit Sachlichkeit umsäumte, ehe sie zu sehr ausfransten. Frauen konnten so schrecklich emotional sein. Als ob es keine anderen Probleme gäbe, als dauernd zu thematisieren, wie man sich gerade fühlt. Wer hatte schon Zeit oder Lust, ständig in sich hineinzuspüren? Er konnte nichts Gutes darin erkennen.

Er überlegte, womit er sie beschäftigen könnte. Etwas, das ihre Gefühle und Bedürfnisse von ihm ab- und auf etwas anderes hinlenken würde. Für ein weiteres

Kind war sie ja jetzt zu alt. Er mochte zwar keine Tiere, aber gab sich einen Ruck. »Du könntest dir meinetwegen auch endlich einen Hund anschaffen. Das wolltest du doch früher immer.«

»Ja. Vielleicht hast du recht«, sagte sie dann. »Ich kann ja morgen einfach mal ins Internet schauen, was die Volkshochschulen so anbieten.«

»Das ist eine gute Idee«, sagte er. »Schlaf schön.«

»Gute Nacht.«

Ruhe. Endlich.

Der harte schwarze Block ihrer Anspannung wurde immer schwächer und blasser, bis er sich endlich in tiefen, ruhigen Atemzügen auflöste.

Andreas Baltrum dagegen lag noch lange hellwach und starrte ins Dunkel. Bis jetzt hatte er sich immer vormachen können, es wäre ihr egal, dass er eine Geliebte hatte. Wenn sie es denn wüsste. Dass sie es sogar als Entlastung sehen könnte. Verstehen, dass das wirklich überhaupt nichts mit ihr oder mit ihnen beiden zu tun hätte. Ganz ehrlich.

Anja

Am fiesesten war das trostlose Neonlicht. Gelb, grell und irgendwie ausgebleichen, so, dass jeder, der von den Röhren an der Decke angeleuchtet wurde, ungesund aussah. Grünlich und fahl.

Seit genau siebzehn Minuten und zweiunddreißig Sekunden saß Anja nun schon in der S 21, die sie von Pinneberg zur Sternschanze bringen sollte. Eine gefühlte Ewigkeit. Ihre Hände waren schweißnass, ihr Mund trocken, und in ihrem Darm rumorte es. Durch die verschmierten Scheiben blickte sie auf das trostlose Bahnhofsgelände der Station Diebsteich. Überwucherte Gleise, Graffitis an bröckelnden Mauern, verrostete Waggons. So viel Chaos, so viele Menschen – und trotzdem so viel Einsamkeit. Seit sie zu ihrer Schwester aufs Land gezogen war, machte die Stadt ihr Angst.

Nur noch zwei Minuten zum Bahnhof Sternschanze. Anjas Herz klopfte bis zum Hals. Schlug es nicht gerade wieder viel zu schnell? Und war ihr nicht eben kurz schwindelig gewesen? Dieses verdammte Panikgefühl, das sie immer wieder überfiel! Sie zwang sich, ruhig zu atmen und sich auf etwas anderes zu konzentrieren.

»Angst ist das Fehlen von Liebe« hatte sie in einem der zahlreichen Angststörungs-Ratgeber gelesen, die sich neben ihrem Bett stapelten. Der Satz hatte ihr zu denken gegeben – denn seit über sechs Jahren war sie nun schon Single. Und von Liebe weit und breit keine Spur. Hatte sie deshalb diese Panikattacken?

Nach der Trennung von Ole war sie aus der gemeinsamen Eppendorfer Wohnung ausgezogen und hatte sich bei ihrer Schwester in Tangstedt verkrochen, einem winzigen Dorf im Hamburger Umland, das im Grunde nur eine kleine Ansammlung von Häusern war.

Juliane, ihre Schwester, hatte im Dachgeschoss des Einfamilienhauses, das sie mit Marco, ihrem Mann, und Carlotta, Anjas Nichte, bewohnte, eine kleine Wohnung zu vermieten – und dort lebte Anja jetzt. Doch der Rückzug in die familiäre Geborgenheit hatte sich als Falle entpuppt. Immer seltener traute sich Anja aus ihrer kleinen Komfortzone scheinbarer Sicherheit heraus. Sie ging selten aus – wohin auch –, hatte kaum Sozialkontakte und verbrachte die Abende meistens allein vor dem Fernseher.

Natürlich hatte sie schon etliche Therapieversuche hinter sich. Beim letzten musste sie sich auf zwei vibrierende Kugeln konzentrieren, die sie rechts und links in der Hand hielt, das ging gerade noch. Doch immer, wenn es ernst wurde, weil sie zwei Stunden lang in einem Fahrstuhl rauf und runter fahren oder einen ganzen Tag allein durch das U-Bahn-Netz reisen und

dabei zehn fremde Leute ansprechen sollte, hatte sie gekniffen. Sie hatte vor den verhaltenstherapeutischen Konfrontationsübungen einfach zu viel Angst gehabt, um sich ihren Ängsten so lange zu stellen, bis es diesen zu langweilig wurde, sie verschwanden und sich ein neues Opfer suchten.

Ab fünfzig sollten Ängste und Panikattacken abnehmen, hatte sie gelesen. Darauf setzte sie nun. Und auf positives Denken. Sie vergaß es vor lauter Angst nur immer wieder.

»Sex für Wiedereinsteiger – schöner kommen in der zweiten Lebenshälfte.«

Die Annonce im Hamburger Abendblatt war Anja sofort ins Auge gesprungen. »Du hast dich aufgerieben zwischen Beruf, Ehealltag und Kindern?«, hieß es da weiter, »Deinen Körper begreifst du hauptsächlich als eine Art Haushaltsmaschine? Du kennst dich in ihm gar nicht (mehr) aus? Und Seidenmalerei befriedigt dich nicht? Du fühlst dich angesprochen – bereit für AAH und OH? Lieben und lieben lassen? Dann komm! Erst mal jeden zweiten Dienstag um 18.00 Uhr in die Volkshochschule Sternschanze. Zusammen machen wir uns auf die Suche nach dem erloschenen Feuer ...«

Mit offenem Mund hatte Anja auf die Anzeige gestarrt und ihr bisheriges Sexleben Revue passieren lassen. Besonders doll war es nicht gewesen. Multiple Orgasmen, totale Ekstase, ungezügelter Leidenschaft, wilde Lustschreie – das waren ferne Galaxien. Nie auch

nur von Weitem gesehen, nie erlebt. Sie hatte immer eher Kuschelsex gehabt. Überwiegend im Dunklen und ohne nennenswerte Geräusche dabei zu machen. Das Aufregendste, was sie bislang erlebt hatte, waren am Anfang ihrer Beziehung zwei Orgasmen in einer Nacht gewesen – ermöglicht durch eine Flasche Wein und den unendlich geduldigen Ole, der einfach nicht aufgehört hatte, sie zu streicheln. Das war schön gewesen, aber irgendwie auch ganz schön anstrengend.

Ihr unspektakuläres Sexleben war schnell dem »Panda-Syndrom« zum Opfer gefallen, mit dem sich bevorzugt Paare in Langzeitbeziehungen infizierten, die mit den Jahren zu distanzlos und zu faul für Sex geworden waren und jegliche Erotik erfolgreich zu Tode gekuschelt hatten.

Als Anja und Ole sich eingestehen mussten, dass ihrer Beziehung etwas fehlte und sie sich zu jung für fünfzig weitere Jahre Keuschheit fühlten, hatten sie professionelle Hilfe bei einer Paarberatung gesucht. Zerknirscht hatten sie dort zugeben müssen, dass sie seit einiger Zeit ... nun, fast ein Jahr könnte es mittlerweile auch schon sein ..., ja, okay, seit nun wohl schon gut drei Jahren keinen Sex mehr hatten. Nein, in keiner Form, wenn man nicht mitzählte, dass sich ihre und seine Unterwäsche immerhin noch zusammen im selben 60-Grad-Waschgang drehten.

»Gar keinen?« Die Therapeutin bemühte sich um eine fröhliche Stimmlage, war aber sichtbar entsetzt. »Das war in meiner letzten Beziehung damals der

Trennungsgrund«, merkte sie – psychologisch sicherlich nicht besonders wertvoll – an. Leider behielt sie mit dieser Prognose auch bei Ole und Anja recht: Sechs Monate nach der Paarberatungssitzung hatten sie Schluss gemacht. Und so lange hatte es auch nur deshalb gedauert, weil beide zu faul und zu konfliktscheu gewesen waren, sich früher dazu durchzuringen, und niemand den Anfang vom Ende machen wollte.

Ole fehlte Anja überhaupt nicht – aber Körperkontakt allmählich schon. Es war ja längst erwiesen, wie wichtig Streicheleinheiten für die Ausschüttung von Glückshormonen und der damit verbundenen Entspannung waren. Da das Kuschel-Hormon Oxytocin laut wissenschaftlichen Untersuchungen erst nach dreiundzwanzig Sekunden ausgeschüttet wurde, hielt Anja Freunde bei Abschiedsumarmungen neuerdings viel zu lange fest. Eine fünfsekündige Umarmung förderte die Entstehung von Oxytocin zwar auch, aber erst eine Umarmung von über zwanzig Sekunden aktivierte die Produktion und war deshalb mit einem Monat Therapie gleichzusetzen.

Da Anjas Freunde von ihren Klammerattacken zunehmend genervt waren, hatte sie schon ernsthaft überlegt, an einer dieser seltsamen »Kuschelpartys« teilzunehmen, die neuerdings in einer professionellen »Kuschelpraxis« in Hamburg angeboten wurden. Wie jedes Herz brauchte schließlich auch ihres die Vitamine U, G und Z – Umarmungen, Güte und Zuneigung.

Kein Wunder, dass alleinstehende Frauen sich so oft Katzen anschafften. Doch diese Möglichkeit blieb ihr leider verwehrt, denn sie hatte eine heftige Katzenhaarallergie und fürchtete sich außerdem vor Zoonosen, Toxoplasmose und dem Säubern von Katzenklos.

Asexuell, alt, angstgestört – und allein! Anjas Liebesleben stand psychisch mit dem Rücken zur Wand. Es musste dringend etwas passieren, wenn sie nicht mit siebzig jeden Abend vor der Glotze hängen wollte.

Dieses schreckliche »Ich werde alt«-Gefühl überfiel sie fast täglich. Mit der Lesebrille hatte es angefangen. Im Bio-Supermarkt konnte sie plötzlich nicht mehr das Fanggebiet des per Angelrute gefangenen Follow-Fish-Thunfisches in der Dose entziffern. Das bedeutete, dass sie Gefahr lief, versehentlich Fisch aus dem radioaktiv verseuchten Pazifik zu essen. Nicht auszu-denken! Aber sollte sie sich jetzt tatsächlich so eine Lesebrille an einer Kordel um den Hals hängen, um sie immer parat zu haben? Untrügliches Zeichen des Alters. Durfte man dann noch Sex haben? Und wollte man das überhaupt?

Die Anzeige im Abendblatt hatte ihr Mut gemacht – und spontan einen Plan entstehen lassen: Sie wollte wenigstens ihre sexuelle Erlebnisfähigkeit reaktivieren, um in erotischer Hinsicht wieder up to date zu sein; ihre vermutlich vollkommen untervögelte Ausstrahlung relaunchen, sich mutig sämtliche aktuellen Sextricks und Sextrends draufschaffen, um damit aus der Sicherheit ihrer Dachwohnung heraus online ei-

nen neuen Partner anzuködern. Diese Hoffnung, ja, Erleuchtung, hatte sie in die S-Bahn getrieben und führte nun dazu, dass sie sich schweißgebadet von Google Maps auf ihrem Handy durch das Schanzenviertel dirigieren ließ und dabei immer schön auf den Boden achtete, um nicht in hier sicher herumliegende Spritzen oder in Blutlachen und Drogenverstecke zu treten.

Bekommen durchschritt Anja nach zwei Gehminuten das Eingangsportal des VHS-Gebäudes, einem eindrucksvollen, aber renovierungsbedürftigen Bau aus der Jahrhundertwende. Der typische Behörden-Bohnerwachsgeruch stieg ihr in die Nase. Unsexy. Würde sie sich hier gleich eine Nummer ziehen müssen? Dann musste sie über diese Doppeldeutigkeit selber lachen. »Passt schon«, murmelte sie.

Über das trostlos-nüchterne Treppenhaus arbeitete sie sich zu Raum 232 A vor und öffnete die Tür.

Iris

Iris Welcke, von ihrem Lebensgefährten früher immer – und in guten Momenten immer noch – »Blümchen« genannt, war gerade dreiundvierzig Jahre alt geworden. Das war niemandem weiter aufgefallen oder gar eine eigene Feier wert, da Hugo, der jüngste ihrer drei Söhne, einen Tag vor ihrem Geburtstag zwei Jahre alt geworden war.

Seiner Mutter fehlte nach dem zuckerrauschenden Fest mit einem Dezibelwert, bei dem das Gesundheitsamt jedem Arbeiter im Umkreis von einem Kilometer Ohrenschützer aufgezwungen hätte, jede Energie und Lust, ihr eigenes Dasein zu feiern – beziehungsweise den kläglichen Rest, den ihre Kleinkinder ihr davon übrig ließen. Immerhin hatte sie noch Blumen und Papier-Pompons, Girlanden und Kuchenstücke übrig, auch wenn die ziemlich angefressen aussahen. Aber das passte schon. Eine eigene Torte war Iris sich nicht mehr wert.

Victor, ihr heiß ersehnter Erstgeborener, hatte nach Jahren von empfängnisorientiertem Sex auf sich warten lassen und musste schließlich mit ärztlichem Nachdruck als künstlich befruchtete Eizelle in ihre Gebä-

mutter und auf seinen Lebensweg gebracht werden. Er wuchs problemlos zu einem gesunden, properen Baby von 4300 Gramm heran, was zusammen mit seinem Dickschädel dafür sorgte, dass die Geburt vor gut fünf Jahren für Iris sogar noch traumatischer wurde, als es die körperlich quälende Zeit der künstlichen Befruchtungsversuche gewesen war: die täglichen Hormonspritzen, die sie aufquellen ließen. Die Narkosen. Die Ernte der überreifen Eizellen. Die Schmerzen. Die ängstliche Erwartung. Die tiefen Enttäuschungen. Die Hoffnungslosigkeit. Und schließlich die Kosten.

Es hatte fast zwei Jahre gedauert, bis es endlich klappte. Aber Iris, im Gegensatz zu Roland, der ihr gemeinsames Liebesleben mit den vielen Reisen an traumhafte Locations eigentlich erfüllend und schön genug fand, wollte nie aufgeben. Wie oft konnte man schließlich nach Südafrika oder Thailand fliegen? Alles nutzte sich in der Wiederholung doch ab. Iris wollte etwas Bleibendes von ihrer Liebe zu Roland – und er hatte so hübsche Gene zu vererben!

In ihren Tagträumen sah sie sich als strahlende Mutter inmitten eines Haufens fröhlicher, bezaubernder und herausgeputzter Kinder im Park spielen. Zwei Töchter wünschte Iris sich, Rose und Daisy sollten sie heißen, süße Feenmädchen, mit denen sie, auf einer Wiese sitzend, aus Gänseblümchen Blütenkränze für ihre langen Haare basteln würde. Ein Traumbild wie aus dem Kindermodemagazin.

Zumindest Victors Geburt war »natürlich« gewe-

sen. Das erschien Iris damals unheimlich wichtig – als weiblicher Leistungsnachweis, nachdem ihr Körper bei der natürlichen Empfängnis versagt hatte. Wie man eine derartige Quälerei, die sich ab der ersten Wehe über dreiunddreißig Stunden hingezogen hatte, im Mutterpass abschließend als erfolgreiche »Spontangeburt« verzeichnen konnte, blieb Iris ein Rätsel.

Während dieser endlosen Zeit zwischen neuem Leben und tausend Toden fühlte sie sich wie für eine Massenvergewaltigung freigegeben. Wechselnde Ärzte waren in den Kreißsaal gekommen, um ihr mit einem munteren »Guten Tag, ich bin Doktor xy, lassen Sie doch bitte mal ganz entspannt die Knie zur Seite fallen« ihre Hände in die Vagina zu schieben und schmerzhaft spitze Finger in den Muttermund zu bohren. Ihre Beine fingen an zu zittern. Dann wurde entweder ein wehenhemmendes oder wehenbeschleunigendes Mittel in die Kanüle des schmerzenden Venenzugangs getropft. Hatte hier IRGENDEINER einen Plan?

Sie war nicht dazu gekommen, ihre Meditationskassette zu hören, an ihren ätherischen Ölen zu riechen und ihr Becken auf einem Pezziball geburtsfördernd zu schaukeln und zu drehen. Ihr wurde ein Einlauf gemacht. So demütigend. Eine scheue Gruppe Medizinstudenten schaute dabei auch noch herein, denn dieses war schließlich das Universitätsklinikum Eppendorf. »Ist es okay, wenn die jungen Kollegen an der Wand stehen und zusehen?« Iris war schon alles völlig egal

gewesen. Ihr Körper war taub, gehörte nicht mehr zu ihr, ihr Bewusstsein war irgendwann völlig abgespalten. Schmerzmittel. Ihre Fruchtblase wurde gesprengt.

Wichtig schien allen nur, dass es dem Kind in ihrem Leib gut ging. Eine Hebamme hatte sich mit Schwung auf ihren riesigen Bauch geworfen und brutal gedrückt. Iris schrie. Nicht wie ein Mensch, wie ein gefangenes Tier im Todeskampf. »Atmen und pressen, Schreien nützt jetzt nichts«, herrschte die Hebamme sie an. Schließlich ließ Iris sich auf flehentliche Bitten von Roland doch noch eine Betäubung zwischen die Lendenwirbel spritzen, auch wenn sie vorher unterschreiben musste, dass sie darüber informiert worden war, dass ihre Beine oder gar ihre Atmung dadurch für immer gelähmt bleiben könnten. »Das würde mir aber zum ersten Mal passieren«, hatte der junge Anästhesist gesagt. Aufgeheitert hatte sie das nicht. Dann kam die nächste Wehe.

Schmerz. Iris zitterte mittlerweile am ganzen Leib.

»Kann ich mal die Nadel sehen?«, hatte sie zähneklappernd gesagt.

»Aber klar«, hatte er munter erwidert und ihr stolz das Teil gezeigt. Sah aus wie ein spitzer Presslufthammer, hatte sie schockiert gedacht.

Wehe. Wehe. Ach, daher kam vielleicht der Ausdruck »wehe mir«, dachte Iris wirr. Und: Ich will einfach nur noch weg. Das ist bestimmt ein schrecklicher Albtraum. Gleich wache ich auf und liege ohne Bauch in Rolands Arm, meine Nase in seiner Halsgrube, und

es ist Sonntagvormittag, alles ist still, und die Sonne scheint auf unser großes weißes Bett, und wir trinken Milchkaffee und lieben uns dann in der Wärme. Wir ... Ich ... Iris bemerkte, wie sie wegdriftete.

»IRIS!! Ich kann nicht mehr, Iris! Ich kann das einfach nicht mehr mit ansehen.« Roland hatte unter den mitleidigen Blicken der Ärzte geweint. Also hatte sie schließlich erschöpft zugestimmt, sich auf den Rand der Liege gesetzt und mit rundem Rücken, so gut sie konnte, über den krampfenden Medizinball, der ihr Bauch war, nach vorn gebeugt und die Luft angehalten.

»Jetzt nicht bewegen«, warnte der Anästhesist. Tief und spitz drang das Metall zwischen zwei ihrer Lendenwirbel, und plötzlich wurde alles unterhalb davon taub und kalt, und man legte sie schnell hin. Dass auch noch ein Blasenkatheter gelegt wurde, hatte Iris nicht mehr mitbekommen. Es war eh alles kaputt. Alles egal. Aber sie spürte endlich keinen Schmerz mehr. Nichts mehr.

Und dann war er da gewesen – Victor, ihr kleiner Sieger. Er war ganz feucht und duftete so süß, und nach der ersten Überraschung, dass das nun für immer ihr Kind sein sollte, liebte Iris ihn plötzlich. Allerdings ließ er ihren Frauenkörper, den sie ohne jeden Kurs in Selbstliebe früher ganz selbstverständlich geliebt hatte, der ihre Quelle von Glück, Lust, Freude und Selbstbewusstsein gewesen war, als Schlachtfeld zurück. Die Hebamme hatte ihr zum leichteren Durch-

