

**karen-susan Fessel**

**Danke,  
ich schaff's alleine!**

**Eine Masturbierfibel  
für die selbstständige  
Frau von heute**

**Zeichnungen von Heidi Kull  
Fotos von Christiane Pausch**

- © Querverlag GmbH, Berlin 2003
- © Illustrationen: Heidi Kull
- © Fotos: Christiane Pausch

Erste Auflage September 2003

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlag und grafische Realisierung von Sergio Vitale unter Verwendung einer Fotografie von Anja Müller.

Druck und Weiterverarbeitung: Druckhaus Köthen  
ISBN 3-89656-092-1  
Printed in Germany

Bitte fordern Sie unser Gesamtverzeichnis an:  
Querverlag GmbH, Akazienstraße 25, D-10823 Berlin  
<http://www.querverlag.de>

## Ein paar worte zum geleit

Jede von uns kennt das leidige Problem: Lust kommt auf, der Wunsch nach körperlicher Befriedigung wächst in uns heran. Aber nicht immer ist eine geeignete Partnerin zur Hand, um die eigenen Fantasien ausleben zu können. Und auch andere Ursachen verhindern so manches Mal die gemeinschaftlich begangene Erfüllung: Zeitdruck, ein unpassender Ort, Disharmonie zwischen den potenziellen Sexualpartnerinnen, vielleicht auch ein vorangegangener Streit oder gar Verdruss über immer gleiche Liebespraktiken.

Sei es aus Not, sei es aus Neugier, Experimentierlust oder schlichtweg aus Langeweile: Warum nicht einmal auf das nahe Liegende zurückgreifen – den eigenen Körper? Schließlich wollen und können wir Frauen heutzutage doch alles allein schaffen: Beruf, Kinder, Küche, Karriere ... Warum nicht also auch Sex?

Immer mehr Frauen entdecken die Freuden der Masturbation, diese schöne Möglichkeit, sich ein paar lustvolle und befriedigende Minuten oder gar Stunden zu bereiten.

Machen auch Sie mit!

## Masturbation in unseren Zeiten

Masturbation sollte heutzutage kein Tabuthema mehr sein. „Eine Frau tut so was nicht!“ – diese moralinsaure Einstellung gilt nicht mehr! Die moderne, aufgeklärte Frau braucht sich nicht mehr zu genießen, wenn sie selbst „Hand anlegt“. Nein, sie genießt! Wir Frauen müssen uns unserer Bedürfnisse und erst recht unserer Körper nicht schämen. Erinnern wir uns doch nur an die Kinderzeit, das lustvolle Geländerrutschen, das Schaukeln an Wäschestangen, ach, und erst die Pferde! Wie unbeschwert hat uns damals die spielerische Beschäftigung mit dem eigenen Körper und der erwachenden Sexualität über manch einen Kummer, manch eine Phase der Langeweile hinweggeholfen!

Miese petrige Stimmen mahnen gern die angeblich auch so zahlreichen Nachteile des „einsamen Geschäftes“ an. Sicher, ein anderer Körper, streichelnde Hände, ein verlangend gespitzter Mund ... all das ist auch schön. Doch das „Do-it-yourself“ hat viele ausgemachte Vorzüge zu bieten:

- \* keine üblen Gerüche mehr
- \* keine durch ungeschickte PartnerInnen zugefügten Druckstellen und/oder blauen Flecken



- \* kein lästiges Hantieren mit Kondomen, Handschuhen und/oder Lecklappchen
- \* keine leidigen Missverständnisse mit der Sexualpartnerin mehr
- \* und auch der Schutz vor ansteckenden Krankheiten ist – sofern evtl. Hilfsmittel peinlich sauber gehalten und nicht mit einer Mitmasturbantin getauscht werden – zu 100% gewährleistet.

Wer mag sich da nicht entspannt zurücklehnen und seiner Fantasie freien Lauf lassen?

**Tipp:** Selbstverständlich können Sie sich auch gern von einer Freundin oder Bekannten zuschauen lassen. Auch gemeinschaftliches Masturbieren bietet eine nette Abwechslung!

Und? Spürst du was?

hmmm ...

