

Vorwort

Die Vorstellung von anregenden Lebensmitteln – Speisen und Getränken – fand ich bereits seit geraumer Zeit sehr verlockend.

Um ehrlich zu sein, hatte mich die Neugierde diesbezüglich bereits als Teenager gepackt. Wenn damals auch eher, um mit diesem Wissen Schindluder zu treiben. Inzwischen ist es tatsächlich einfach so, dass ich die Idee, man könne mit bestimmten Gerichten das Liebesleben aufpeppen interessant finde – und die Fantasie, man könne nicht nur aufpeppen, sondern sein Gegenüber tatsächlich noch einen Schritt weiter treiben, unglaublich sexy.

Also setzte ich mich hin, recherchierte, las mich in verschiedene Thematiken ein und beschloss nun endgültig, ein Buch mit und über Aphrodisiaka zu schreiben. Dazu habe ich so gut wie jedes „meiner“ Rezept tatsächlich nachgekocht und ausprobiert (zumindest die „erlaubten“ und die, die nichts mit Meeresfrüchten zu tun haben :-). Einige der anderen habe ich „ausprobieren lassen“; so dass ich an einigen Stellen zusätzlich zu den echten Rezepten auch kleinere Anekdoten beisteuern kann.

Besonders spannend ist natürlich an dieser Stelle das Zusammenspiel von vielen verschiedenen Kleinigkeiten wie z.B. Stimmung, Duft, Geschmack, Musik und dem damit verbundenen „Genießen mit allen Sinnen“, was mich zu einem weiteren Buchprojekt („69 Lektionen der Leidenschaft“ verführt hat. Aber auch die Tatsache, dass so unglaublich viele Kulturen auch heute noch Aphrodisiaka einsetzen und teils hinter vorgehaltener Hand weiterempfehlen, macht die Angelegenheit spannend. Denn einmal ganz ehrlich und unter uns: Wer braucht eigentlich Aphrodisiaka?

Eigentlich niemand. Denn weder wird man zu einer ekstatischen Sexgöttin noch zum griechischen Gott Priapus, der mit einer Dauererektion herumläuft. Wenn jemand ein ernstes, körperliches Problem hat, wird er trotz Liebesspeisen nicht um einen Gang zum Arzt herumkommen. Dasselbe gilt für Paare, die Probleme miteinander haben.

Aber auf die – häufig gestellte – Frage, ob die heißmachenden Speisen denn wirklich wirken, kann ich eine eindeutige Antwort geben: Ja :-)

Bewusst ausgesuchte Zutaten, die zu einem erlesenen Gericht zubereitet werden – schön angerichtet und stimmungsvoll serviert. Allein diese Tatsache macht doch Lust auf mehr, oder? Und zwar auf beiden Seiten.

Und genauso soll ein Aphrodisiakum sein: Es soll entschleunigen und auf Geist und Körper sensibilisierend wirken.

Und jetzt wünsche ich viel Spaß beim Entschleunigen
und bei Liebe, Lust und Leidenschaft,
Eure Jennifer

Aphrodisiakum

Ein Aphrodisiakum ist ein Mittel zur Belebung oder zur Steigerung der Libido. Es wirkt anregend auf das sexuelle Verlangen, die Lust und manchmal sogar direkt auf die Geschlechtsorgane.

Der Name ist von „Aphrodite“ abgeleitet, der griechischen Göttin der Liebe, und bedeutet „Liebesgenuss“. Zu ihren Ehren wurde schon damals das Fest „Aphrodisia“ gefeiert – und in diesem Rahmen angeblich anregende Speisen und Getränke serviert.

Bereits in der **Antike** waren der Göttin Aphrodite viele würzige Kräuter oder Pflanzen mit erotisierender Wirkung geweiht. Dazu zählen zum Beispiel der Safran oder die Alraune (die ja teilweise wie ein Mensch aussieht und der man ohnehin magische Fähigkeiten nachsagt). Auch in Rom oder in Ägypten waren erotisierende Pflanzen bekannt und wurden den dortigen Göttinnen der Liebe (Venus/Hathor) zugeschrieben.

Im **Mittelalter** galten etliche „Zauberpflanzen“ als Aphrodisiakum. Teilweise zu Recht, wie die Muskatnuss, teilweise nur dem Namen nach, wie der „Liebstöckl“. Selbst die Tomate erhielt den Beinamen „Liebesapfel“ und wurde als Lustförderer in Betracht gezogen. (Zu Unrecht. Schmeckt gut, macht aber höchstens Lust nach mehr Essen.)

Auch **heute** noch gelten im Volksglauben oder in zahlreichen Pseudowissenschaften Pflanzen, Tiere, Drogen usw. als Aphrodisiakum. Oder Gewürze, Nahrungen, Parfüme, Schmuckstücke. So gilt in einigen Ländern das Horn eines Nashorns als Lustspender, in anderen wird der Spanischen Fliege nachgejagt.

Für eine luststeigernde Wirkung gibt es selten einen Beleg.

Ausnahmen bestätigen die Regel:

1. Drogen, die erotisierender Nebenwirkungen haben können (Alkohol, Cannabis, Kokain, Poppers usw.)
2. aphrodisierende Drogen: sind im Grunde nichts anderes als verschiedene Hormone (z.B. Pheromone, Testosteron, Serotonin, Dopamin ...), die uns und unser sexuelles Verhalten auf verschiedene Weise beeinflussen. Einen einzigen Stoff, der alle erotischen „Probleme“ lösen kann und bei jedem gleich wirkt, gibt es (leider) noch nicht.

3. Nahrungsmittel: Viele Nahrungsmittel sind mit der menschlichen Sexualität verbunden. Sie werden wegen ihres Geruchs, Geschmacks, ihrer Wirkung oder ihres Aussehens als Aphrodisiakum benutzt. Dazu zählen zum Beispiel Schlagsahne (Ablecken vom Körper), Schokolade, Austern oder Spargel. Aber auch kandierte Früchte werden gerne ins Feld geführt; und auch Ginseng oder Safran verbessern die Sexualfunktionen.

Auch die traditionelle indische Heilkunst (Ayurveda) kennt Liebesmittel und -gerichte, die aphrodisierend wirken sollen. Hier werden oft Feigen, Sumach, Pistazien, Süßwurz oder Sesam angeführt.

Liebe geht durch den Magen

Viele Lebensmittel, Produkte oder Düfte stehen im Ruf, die Leidenschaft zu steigern. Bei einigen von ihnen ist es der Hauch von Luxus, das Ungewöhnliche, das sie zu etwas Besonderem macht – und die die Lust auf mehr wecken. Bei anderen sind es allerdings wissenschaftlich belegte Fakten zu den Inhaltsstoffen.

Champagner, Hummer und Kaviar zählen sicherlich zu den ungewöhnlicheren Dingen, denen, die man seltener isst und die für Exklusivität und Sinnlichkeit stehen. Immerhin kann man beim Champagner argumentieren, dass die prickelnde Kohlensäure die Nerven im Mundraum und die der Zunge anregt. Zudem wirkt Alkohol enthemmend. Beides in Kombination macht Lust auf mehr.

Dahingegen kommt eine Banane beinahe schon plump und gewöhnlich daher. Zu phallusartig ist die Form und zu sehr hat die Werbeindustrie damit lange Jahre gespielt. Völlig zu Unrecht, denn die Banane ist wirklich ein aphrodisierendes Gewächs, denn sie ist reich an Serotonin, einem Hormon, das Glück bewirkt und unsere Laune effektiv verbessert.

Auch beim Spargel ist man kein Schuft, wenn man „Böses“ denkt. Und auch bei ihm liegt es nicht ausschließlich an der phallusartigen Form, sondern an dem hohen Gehalt an Vitamin E, das zu einer Steigerung der Libido führen kann. Zudem hat Spargel eine entwässernde Wirkung und steigert den Blasendruck. Der positive Effekt: Die Nerven im Genitalbereich werden sensibilisiert.

Als negativer Effekt sei – hauptsächlich für die Damen – erwähnt, dass Spargel das Sperma bitter macht. Etwas, was der Erdbeere nicht passieren kann. Sie sind süß und enthalten viel Zink, das für die Produktion von Testosteron nötig ist. Die Kombination von Champagner und Erdbeeren oder Erdbeeren in flüssiger Schokolade (oder Sprühsahne) ruft förmlich nach sinnlichen Stunden.

Ähnlich sieht es bei der Feige aus. Bringt man diese zu einer Verabredung als (Gast)geschenk mit, verrät man seine Hoffnung auf eine Liebesnacht. Feigen enthalten nämlich viel Eisen und Kalzium und enthalten genug Energie für eine durchgeliebte Nacht. Sie waren schon im Orient und später in Rom und Griechenland ein Symbol der Fruchtbarkeit. Auch heute noch steht die Feige häufig metaphorisch für das weibliche Geschlechtsorgan und Adam und Eva verhüllten sich, nachdem sie vom Baum der Erkenntnis (Granatapfel) gegessen hatten und ihrer Nacktheit gewahr wurden, mit

Feigenblättern. So wurden auch in der Kunst häufig Feigenblätter benutzt, um die Genitalien von Skulpturen zu bedecken. (z.B. „David“ von Michelangelo)

Durch dieselbe Geschichte zählt auch der Granatapfel zu den „sinnlichen Früchten“ und auch Goji-Beeren, Kaffee, Schokolade, Vanille, Zimt, Eier, Kardamon, Muskat und Safran gelten zu Recht als Scharfmacher.

Aber richtig scharf wird es natürlich bei Knoblauch, Rettich, Ingwer oder der Chili – und ich rede hier nicht von der Verwendung bei SM-Tunnelspielen.

Denn sie sind auch ansonsten anregend und ihre Schärfe fördert die Durchblutung. Uns wird heiß, die Haut sensibler. Durch die Kombination aus Endorphin-Bildung (Glücksgefühle!) und Sensibilisierung, reagieren wir empfindlicher auf Berührungen. Bei der Chili kommt noch hinzu, dass der enthaltene Stoff Capsaicin die Schleimhäute reizt und ebenfalls deren Durchblutung fördert – auch im Genitalbereich.

Eher ein unbekannter Außenseiter unter den aphrodisierenden Lebensmitteln ist das Sellerie. Und das, obwohl es doch schon lange den Ruf eines Lustbringers aufweist, heißt es doch auch „Geilwurz“ oder „Stehwurz“. Völlig zu Recht, denn es enthält Adrostenol. Ein Pheromon, das auch in Männerschweiß vorkommt und direkt auf das weibliche Hirn wirkt ... äh ... Frauen anregt.

Ihr seht also, liebe Leser, mit geeigneten Lebensmitteln oder schönen Speisen kann man hervorragend eine tolle Liebesnacht einleiten. Allein die Vorbereitung, das eventuell stattfindende Zusammen-Kochen ist sinnlich. Genau wie das Speisen und die zahlreichen Möglichkeiten des gemeinsamen Genießens. Man sagt schließlich nicht umsonst, Liebe geht durch den Magen.

Und um euch ein wenig mehr in Stimmung zu bringen, haben wir einige Geschichten zusammengestellt, die man nicht nur gut als Inspiration nutzen kann, sondern auch als Einstieg in einen lustvollen Abend – zum Vorlesen, mitkochen und mitlieben.