

Für lange Nächte und neue Jahre

→ von Martina Pahr

Whisky für Ladies

Es ist ein altes Klischee: Frauen trinken Prosecco, Weisswein oder Cocktails. Whisky dagegen – da winken zumindest in unseren Breiten die meisten Damen ab (während sie in den UK fast ein Drittel der Whiskytrinker stellen). Zu stark, zu scharf, sagen sie. Doch eine Frau, die Whisky nicht mag, hat nur noch nicht den richtigen entdeckt. Diese Suche gestaltet sich



nicht ganz einfach, denn die Bandbreite der Whiskys (in Irland und den USA mit -ey geschrieben) ist in der Tat einschüchternd – von Zungenschmeichler bis hin zum Rachenputzer, im Geschmack von Toffee-, Vanille- und Schokoladennoten über Gewürze und Sandelholz bis hin zu Tang, Holz und Rauch. Um sich dieser Fülle zu nähern, bietet sich ein Whisky Tasting an, das oft Pubs und Fachläden anbieten. Guter Whisky wird pur und etwas kühler als Raumtemperatur genossen, aber nicht auf Eis – kann allerdings tropfenweise mit einem stillen Wasser verdünnt werden. Die bernsteinfarbene Köstlichkeit wird unter der Nase geschwenkt und ihr Aroma durch diese ein- und durch den Mund ausgeatmet. Der erste Schluck dient dazu, durch die Bewegung des Whiskys im Mund die Geschmacksknospen vorzubereiten – der zweite erlaubt dann den Genuss des vollen Geschmacks. Wichtig: auch etwas Luft mit dazu lassen. Danach kommt der Abgang, der mit einer langanhaltenden Geschmacksexplosion überraschen kann. Zum Einstieg am besten einen weichen, runden, wenig robusten Whisky wählen, etwa aus der schottischen Speyside. Dann langsam steigern. Der Weg ist das Ziel.

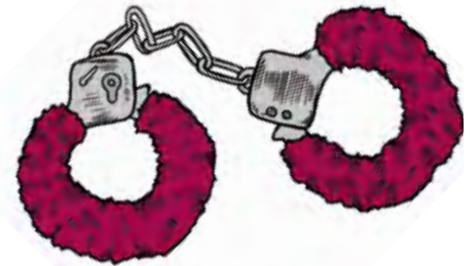
Willensstärke für's neue Jahr

Es ist sicher nicht verkehrt, sich jetzt schon mental mit den Neujahrsvorsätzen auseinanderzusetzen... und zwar nicht nur mit den Vorsätzen (Rauchen aufhören. Mehr Sport. Weltherrschaft.), sondern auch deren Umsetzung. Seien wir ehrlich: Motiviert sind wir alle – aber auf dem Weg zum Ziel geht uns oft die Puste aus. Und zwar alle Jahre wieder. Das muss nicht sein, behauptet da keck ein kleines Büchlein mit dem schönen Titel: «Willensstärke: Energien freisetzen und Ziele erreichen». Willensstärke lässt sich trainieren, und wer auf Hindernisse vorbereitet ist, wird an ihnen nicht scheitern. Der innere Schweinehund ist in Wahrheit unser Freund und jede Schokolade, die wir nicht essen, eine Trainingseinheit. Das alles wird sympathisch präsentiert, lässt sich in einem Schwung durchlesen und hat garantiert für jede den einen oder anderen Augenöffner parat. Schönste Lektionen: Etwas nachsichtiger und liebevoller mit sich sein. Und: Je grösser und attraktiver die Ziele, desto besser!



Erotische Literatur

Zum sinnenerweckenden Getränk das passende Buch, das eigentlich zu jeder Jahreszeit gern auch lustvoll und sinnlich sein darf – gerade aber im Herbst, wenn die langen Abende wieder mehr zum Lesen einladen und heisse Gedanken nicht schaden können. Männer konsumieren Pornos, während Frauen Erotica geniessen, heisst es. Tatsächlich scheinen Männer in der Regel mehr auf visuelle Reize anzusprechen und deshalb gern zum bunten Bilder-Magazin zu greifen. Frauen lieben es



dagegen, wenn durch einen anregenden Text ihr eigenes Kopfkino in Gang gesetzt wird – Bilder von noch so attraktiven Kerlen wirken eher wenig erregend. Frau schlüpft lieber in die Haut intrigierender Kurtisanen und peitschender Dominas, erprobt sich als Schlampe, Trophäe oder Jungfrau und streckt so ihre Fühler in Bereiche sexuellen Erlebens aus, wo sie literarisch-risikofrei experimentieren kann – oder sich Inspirationen holt. Dieses Jahr frisch erschienen: «Aufgewühlt» von Jona Mondlicht, in dem der Autor wiederum seine Gabe beweist, den Reiz von SM erfahrbar zu machen. Themen sind die absolute Hingabe, das tiefe Vertrauen, das Sich-fallen-lassen im Rahmen einer Dominanz-Beziehung. In eleganter Erzählweise wird hier die devote Perspektive der Frau auf sprachlich hohem Niveau abgebildet. Wer derbe Sexszenen erwartet, wird enttäuscht – wer intime Einblicke in «dunkle Ecken» spezieller Vorlieben genießt, wird voll auf die Kosten kommen.