

*Das*  
**SEX BUCH**  
*für eine*  
**ERFÜLLTE**  
**PARTNERSCHAFT**

Wie Sie Ihre Sexualität entfalten, im Liebesleben neue Höhepunkte erreichen und mehr Intimität, Leidenschaft und Anziehung in Ihre Beziehung bringen



<p>einmal in Zeitlupe. Beziehe auch die Hoden mit ein, nimm sie in den Mund oder massiere sie mit sanfter Zunge.</p>	
<p>Männer sind von Natur aus konditioniert auf einen Adrenalin-Kick. Nutze dies für ein heißes Vorspiel und den Sex: Liebe unter der Gefahr, entdeckt zu werden, macht ihn besonders geil. Verbotene oder öffentliche Orte werden sich auch in Deiner Nachbarschaft finden lassen und zur Not tut es auch sein Auto.</p>	<p>Lass Dich gehen. Ein kontrollierter Mann, der beim Liebesspiel keinen Ton von sich gibt, ist so erotisch wie ein toter Fisch in der Dose. Selbstkontrolle aufzugeben kann man lernen. Zwar nicht von heute auf morgen, aber mit etwas Übung kannst auch Du demnächst etwas stöhnen, seufzen oder brummen. Deine Partnerin wird es Dir danken.</p>
<p>Männer lieben Brüste. Es ist das Erste, was sie fühlen, schmecken und sehen können, wenn sie zur Welt kommen. Daran wird sich auch im Erwachsenenalter nichts ändern. Rück Deine Brüste ins rechte Licht, lass Deine Unterwäsche hervorblitzen, berühre sein bestes Stück mit Deiner Brust und führe seine Eichel an Deine Brustwarzen. Probiere vielleicht Brustschmuck aus, färbe Deine Brustwarzen mit einem tief dunkelroten Lippenstift oder lass den BH einfach einmal weg.</p>	<p>Zeig und sag Deiner Liebsten, dass Du sie begehrt. Wenn Du ihr das Gefühl gibst, die schönste und begehrtesten Frau auf dem Planeten zu sein, dann lässt sie sich viel leichter und liebend gern auf Dich ein. Halte Augenkontakt, während Du sie berührst.</p>
<p>Die Kombination aus „Heilig“ und „Hure“ turnt die meisten Männer an. Wenn Du sonst eher liebevoll und zärtlich bist, probiere Dich in verruchten und „schmutzigen“ Dingen aus. Nimm Dir das Kapitel über</p>	<p>Macht macht sexy. Frauen werden von jeher von Männern angezogen, die Macht ausstrahlen, sei es beruflich oder privat. Eine dominante, selbstsichere und männliche Ausstrahlung lässt Frauenherzen höherschlagen.</p>

„Dirty Talk“ zu Herzen, leg einen Striptease aufs Parkett, lutsche an einer Banane oder an seinem Finger, überrasche ihn mit einem Lederoutfit oder halterlosen Strümpfen, fass Deinem Liebsten spontan in den Schritt, wenn er es am wenigsten erwartet etc.

Probiere Dich darin, beim Vorspiel Anweisungen zu geben oder die Frau zielgerichtet „nehmen zu wollen“, wobei sie, rein spielerisch, keine Chance hat, sich zu wehren.

Um Vorspiel und Sex genießen zu können, muss man wissen, dass es ein paar No-Gos gibt, welche die erotische Stimmung im Keim ersticken lassen. Damit das Vorspiel nicht schon vorbei ist, bevor es richtig angefangen hat, solltest Du folgende Tipps beachten:

- X** Unangenehme Gerüche, wie der letzte Gruß vom kürzlich verzehrten Rollmops, Alkohol oder Zigarettenrauch im Atem, Kneipengeruch an Körper und Kleidung, übermäßiger Schweißgeruch, und mangelnde Intimhygiene machen der Lust den Garaus. Den eigenen Körpergeruch darf man schon wahrnehmen, aber bitte in Maßen. Körperpflege sollte zur täglichen Routine gehören, wenn man mit einem Partner intim werden möchte.
- X** Gepflegte und saubere Hände sind ein Muss. Bevor man an einem Sexualpartner herumfingert, sollten Hände gereinigt und gepflegt sein. Dazu gehören auch gut gekürzte und saubere Fingernägel, denn Schmutz und Bakterien unter den Nägeln können bei Eintreten in Körperöffnungen Bakterien übertragen. Wer beruflich viel mit den Händen arbeitet, sollte diese regelmäßig eincremen, damit sie sich nicht anfühlen wie ein Reibeisen. Bei einer übermäßigen Benutzung von Handdesinfektionsmitteln oder Desinfektionstüchern sei besonders Obacht geboten: Diese Lotionen dürfen nicht mit Schleimhäuten in Verbindung kommen, da sie Alkohole enthalten und Verätzungen hervorrufen!
- X** Saubere Unterwäsche! Bremsstreifen in der Unterhose oder Schweißflecken am BH sind nicht sexy!
- X** Socken aus! Es ist vielleicht nur ein unwichtiges Detail, aber ein optischer Störfaktor für ein rundum gelungenes Gesamtbild.
- X** Ein fleckiges Sofa oder Bettwäsche, die drei Monate nicht gewechselt wurde, sind nicht gerade einladend für eine aufregende Zusammenkunft. Auch der Ort des Geschehens sollte sauber, gepflegt und mit Sorgfalt ausgewählt sein.
- X** Handy, Laptop oder Tablet im Bett: diese haben auf der Matratze nichts zu suchen. Auch nicht auf dem Nachttisch, also bitte in die Schublade. Wer gerade dabei ist, mit dem Partner auf Tuchfühlung zu gehen, und das Handy kündigt den Eingang einer Nachricht mit einem Signalton an, können die Gedanken sofort vom Geschehen abschweifen und man fragt sich: „Wer schreibt?“. Handelt es sich um einen eingehenden Anruf, ist das Liebesspiel sowieso unterbrochen, also entweder das Telefon in den Flugmodus schalten oder ausmachen.

- ✘ Streit nicht im Bett austragen. Diskussionen und Streitgespräche gehören nicht ins Schlafzimmer, zu hoch ist die Gefahr, dass man mit dem Ort der Liebe negative Emotionen verbindet. Versöhnungshandlungen dagegen schon! Ganz abgesehen davon, dass der Schlaf deutlich schlechter ausfällt. Ein kleiner, aber wichtiger Tipp von meiner Oma: Niemals ohne Versöhnung schlafen gehen bzw. ohne einen Gute-Nacht-Kuss. Die Chancen für Sex am Morgen stehen dadurch recht gut.
- ✘ Wenn dies ein Hörbuch wäre, würde nun bei dieser Frage die Feuerwehr-Sirene ertönen: „Na, wie war ich?“ Sie wird zwar nach dem Sex gestellt, merzt jedoch sofort jede schöne Erinnerung daran aus. Nach einer Zirkusnummer oder einem Olympia-Wettkampf ist sie durchaus berechtigt, aber bitte nicht nach Sex.
- ✘ Körperkritik hat im Bett nichts verloren. Ich weiß, es ist oft nicht so gemeint, wie es gesagt wird, aber wer sich einen Spaß erlaubt und kritisch z. B. auf ein kleines Bäuchlein, die neue Intimfrisur hinweist oder Vergleiche aus der Tierwelt für Größe und Form von Geschlechtsorganen heranzieht, hat schon verloren.
- ✘ Vor dem erotischen Beisammensein die Toilette aufsuchen! Um das Liebesspiel nicht unnötig zu unterbrechen, sollte man seinen Bedürfnissen vorher freien Lauf lassen. Hier auch ein Hinweis an die Damen: Monatsbinden und Tampons bitte vorab entfernen.
- ✘ Männer, die nach Erreichen des Orgasmus sofort in einen Tiefschlaf verfallen und anfangen, zu schnarchen, sind auf späteren sexuellen Veranstaltungen als Gast nicht gern gesehen. Also bitte das Nachspiel nicht vergessen.
- ✘ Was überhaupt nicht geht: beim Vorspiel einschlafen und ja, das ist mir schon passiert. Wer körperlich erschöpft ist und sich an der Grenze der Leistungsfähigkeit bewegt, sollte eine intime Begegnung lieber vertagen, als dem Partner zuliebe mitzumachen. Es ist viel besser, offen zu sagen, dass man müde ist und das Liebesspiel verlegen möchte, als mittendrin einzuschlafen. Der Partner könnte sich zurückgesetzt fühlen oder sich die Gründe in einer mangelnden Attraktivität seinerseits erklären.

# Kamasutra „to go“

## VERRÜCKTE UND EXOTISCHE STELLUNGEN

iele Menschen, die das Wort Kamasutra hören, denken sofort an wilde Verrenkungen und befürchten insgeheim den nächsten Bandscheibenvorfall. Es gibt sie, die verrückten Stellungen, die eine gewisse Dehnbarkeit und Flexibilität der Bänder, Gelenke und Muskeln voraussetzen, aber nicht nur. Was vielen unbekannt ist, ist, dass es sich beim Kamasutra in seiner vollständigen Ausgabe hauptsächlich um einen Beziehungs- und Eheratgeber handelt, in dem genauso Beziehungstipps erteilt werden wie Hinweise zur körperlichen Hygiene. Wie alle fernöstlichen Kulturen und Religionen wird in diesem altindischen Ratgeber eine ganzheitliche Betrachtungsweise eingenommen, die alle Faktoren des Liebeslebens einbezieht. Wie alt das Kamasutra wirklich ist, lässt sich nur vermuten, man geht davon aus, dass es 200 oder 300 n. Chr. verfasst wurde. Es war ursprünglich als Leitfaden für junge Männer der besseren und höheren Kaste gedacht, um eine glückliche Ehe zu führen, indem die Frau kunstvoll verführt und erfolgreich befriedigt werden sollte. Das Kamasutra enthält 7 Kapitel, die sich folgenden Bereichen widmen:

- Bucherklärung und religiöse wie spirituelle Lebensziele.
- Erotische Praktiken und Sexstellungen.
- Das Werben um die Auserwählte und die Zeit bis zur Hochzeit.
- Verhaltensregeln für verheiratete Frauen, z. B. in polyamourösen Ehen oder bei Wiederheirat nach Verwitwung.
- Verhaltensregeln für den Kontakt mit verheirateten Frauen anderer Männer.
- Wie man mit Prostituierten umgeht.
- Geheimwissen über sexuelle Praktiken, Stimulation und das Wiedererwecken der erotischen Lust.

In der westlichen Welt beschränkt man sich auf das Interesse an der Auswahl unterschiedlicher Sexstellungen, die Abwechslung und neue Lustgefühle versprechen, im Kamasutra jedoch wird der erotische Akt als ein achtsames und bewusstes Ritual angesehen, um seine innere göttliche Verbindung zu spüren, seine Sinne zu erweitern und im Austausch mit dem Partner eine ganzheitliche Erfüllung zu finden. In 729 Abbildungen und kunstvollen Zeichnungen findet man die Darstellung von Paaren beim Liebesspiel, alle Beschreibungen und Anweisungen sind in einer poetischen und detaillierten Sprache verfasst. Um Auszüge aus dem Kamasutra besser verkaufen zu können, bediente man sich teilweise einer Auswahl besonders akrobatischer Positionen und präsentierte diese mit pornografischem Bildmaterial, um daraus ein Verkaufsschlager zu machen. Da der Yoga-Hype etwa zeitgleich mit den ersten Veröffentlichungen im Westen begann, traf man damit genau den Zeitgeist und Geschmack der Käufer.

Ich bin mir sicher, dass Du vielleicht die eine oder andere Stellung ausprobiert hast, von der Du nicht wusstest, dass sie im Kamasutra steht. Nein, noch nicht? Dann lass Dich von den nachfolgenden Positionen inspirieren:

## Der Schmetterling