

SEX  
PUR

ISBN: 978-3-517-08409-1

© 2008 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
81673 München

© der spanischen Originalausgabe: Design Copyright © 2007, Editorial Océano, S. L. Barcelona (Spain),  
Text © 2007 Anna Costa

Dieses Buch wurde erstmals in Spanien unter dem Titel »sexo irresistible« veröffentlicht.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags  
urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen,  
Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Fotos: Johann Wolf, Corbis, Getty, Stock Photos, Age, Archivo Océano Ambar

Modelle: Chantelle Beata, Nacho Corallini, Nathalie Le Gosles, Leonardo Valle

Illustrationen: Xavier Bou

Umschlaggestaltung: R. M. E. Eschelbeck / Kreuzer / Botzenhardt

Übersetzung: Claudia Schäfer

Redaktion: Susanne Gruß für berliner buchmacher

Satz: Grafik-Studio Scheffler für berliner buchmacher

Wir danken für die Zusammenarbeit: ORION (Sexspielzeug und -zubehör) – [www.orion.es](http://www.orion.es)

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft,  
dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags  
und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Druck: Alcione, Lavis

Printed in Italy

817 2635 4453 6271



südwest

# SEX PUR

Anna Costa

Der ultimative Guide  
für hemmungslosen Genuss

# Inhalt

Einführung ..... 8

0

**ZEHN GEBOTE FÜR EINFALLSREICHE PAARE ..... 10**

1

**WARM WERDEN ..... 12**

Was Appetit macht ..... 13

Wenn das Verlangen erwacht ..... 16

Küss mich! ..... 18

Kamasutra ..... 21

Auf der Suche nach dem vollkommenen Kuss ..... 22

Ganzkörperküsse ..... 24

Romantische Ideen »entwaffnen« die Geliebte ..... 26

Liebevolle Verführung ..... 27

Hallo, ist da jemand? ..... 28

Erotische Literatur ..... 30

Das Tantra-Universum ..... 32

Tantra-Ritual ..... 34

2

**DIE KUNST DER LIEBKOSUNG ..... 36**

Das Wichtigste: Fingerspitzengefühl ..... 36

Das Geheimnis zärtlicher Berührung ..... 38

Streicheleinheiten für sie ..... 41

Es ist leicht, wenn man weiß, wo ..... 42

Streicheleinheiten für ihn ..... 47

Auch hier: Wissen, wo es guttut ..... 48

Tantrische Berührung: Pure Lust ..... 52

Stimulierende Massage ..... 54

Erotische Massage aus China ..... 56

Tantrische Partnermassage ..... 64

Ein paar Extratricks ..... 68

## **SPIELE, FANTASIEN, VERRÜCKTE IDEEN** ..... 70

**Aufregende Tischspiele** ..... 71

**Wenn das Bett zum Schlafen da ist** ..... 73

**Sprudelndes Vergnügen** ..... 74

**Das Rendezvous** ..... 78

**Kommunikation und Sex** ..... 80

**Sex-Kapriolen: Sex in 10 oder 15 Minuten** ..... 82

**Die häufigsten Fantasien** ..... 84

**Ihre Fantasien miterleben** ..... 87

**Seine Fantasien miterleben** ..... 88

**Mit dem Essen spielen** ..... 90

**Erotische Leckerbissen** ..... 94

**Ambiente für guten Sex** ..... 97

**Abenteuer am Arbeitsplatz** ..... 99

**Der Wunderkoffer** ..... 100

**Spielzeug für Erwachsene** ..... 101

**Ein Sexshop zu Hause** ..... 102

**Liebling, was läuft im Fernsehen?** ..... 106

**Tierische Kuriositäten** ..... 108

## **STRIPTEASE** ..... 110

**Die Kunst, sich auszuziehen** ..... 111

**Weg mit den Kleidern!** ..... 112

**Hier kommt der harte Typ** ..... 115

**Dressed to kill** ..... 116

**Ich bin, was immer du willst** ..... 117

5

<b>HANDARBEIT</b> .....	122
<b>Masturbation für Frauen</b> .....	123
<b>Die Jungs spielen allein</b> .....	128
<b>Sie ist dran</b> .....	130
<b>Er ist dran</b> .....	132
<b>Sie ist dran, aber ihr gefällt's nicht</b> .....	134
<b>Er ist dran, aber ihm gefällt's nicht</b> .....	135
<b>Mehr Gefälligkeiten für sie</b> .....	136
<b>Mehr Gefälligkeiten für ihn</b> .....	138
<b>Hand-in-Hand-Technik</b> .....	140

6

<b>DIE BESTEN STELLUNGEN</b> .....	142
<b>Wie soll ich mich hinlegen?</b> .....	143
<b>Überraschungs-Penetration</b> .....	144
<b>Kamasutra-Penetration</b> .....	146
<b>Stellungen für Paare, die die Lust erneuern wollen</b> .....	148
<b>Taoismus und heilsame Stellungen</b> .....	150
<b>Gewagte Stellungen für Sex-Virtuosen</b> .....	152
<b>Die besten Stellungen für ihre Lust</b> .....	154
<b>Die besten Stellungen für seine Lust</b> .....	156
<b>Die 69, eine tolle Erfindung!</b> .....	159

7

<b>UNWIDERSTEHLICHER CUNNILINGUS</b> .....	160
<b>Die köstlichste aller Freuden</b> .....	161
<b>Sechs Tipps, die Männern zum Sieg verhelfen</b> .....	162
<b>Welche Stellung nehmen wir?</b> .....	164
<b>Die besten Techniken</b> .....	166
<b>Lippen, Zähne, Finger – setzt alle Hilfstruppen ein!</b> .....	170
<b>Ein Orgasmus ist nicht genug</b> .....	181
<b>Sechs Dinge, die man leicht vergisst (oder nie gewusst hat)</b> .....	182

<b>SEX FÜR EXPERTEN</b> .....	184
<b>Das Geheimnis der Sex-Experten</b> .....	185
<b>Sadomaso-Spiele</b> .....	186
<b>Als wär's das erste Mal</b> .....	190
<b>Bilder einer Perversion</b> .....	192
<b>Ein paar erotische Freiheiten</b> .....	194
<b>Intim-Ästhetik</b> .....	196
<b>Die Fellatio-Expertin</b> .....	198
<b>Der Geschmack von Sex</b> .....	202

8

<b>WENN'S NICHT KLAPPT</b> .....	204
<b>Frust statt Lust: Wie sage ich es?</b> .....	205
<b>Fall 1: Wenn Sex langweilig ist</b> .....	206
<b>Fall 2: Wie sage ich, was ich mir wünsche?</b> .....	208
<b>Fall 3: Wenn ein Partner nicht genügt</b> .....	209
<b>Fall 4: Zu jeder Tageszeit oder jeden zweiten Samstag?</b> .....	210
<b>Weibliche »Sexualneurosen«</b> .....	212
<b>Männliche »Sexualneurosen«</b> .....	214
<b>Kurze Sexualberatung</b> .....	216
<b>Und wo bleibt die Zärtlichkeit?</b> .....	220

9

<b>Literatur</b> .....	221
------------------------	-----

# Einführung

Als ich anfang, *Sex pur* zu schreiben, war ich in Hochstimmung. Diese berufliche und persönliche Herausforderung und die Aussicht, mich für Monate meines Lebens in das Thema Sexualität zu versenken, beflügelten mich. Und wirklich, meine Erwartungen erfüllten sich: Es war wundervoll. Natürlich gibt es nur wenige Themen, über die zu schreiben mich so direkt betreffen könnten. Ich bin überzeugt, dass Sex einer der wichtigsten Bereiche unseres Lebens ist, und ich frage mich, ob jemand glücklich sein kann, der kein erfülltes Sexualeben hat. Ich meine: nein. Für mich ist Sex mehr als eine Zutat, mehr als eine Aktivität irgendwo zwischen Gymnastik und Abendessen. Sexualität ist kein Luxus. Sexualität ist ebenso wichtig wie das Atmen, wie Essen und das Gefühl, geliebt zu werden.

Ich habe nicht versucht, mit kalter Objektivität einen faden Text zu liefern, der eher an Turnübungen erinnert. Vielmehr geht es mir um unwiderstehlichen Sex, spielerisch, leidenschaftlich, gesund und abenteuerlich.

Die große Frage, die ich mir zu Beginn dieser Arbeit stellte, war: »Gibt es guten Sex in einer Beziehung, die stabil ist und schon lange besteht?« Mir geht es nicht um Quickies, um Profi-Sex oder den Sex, der nur die schnelle Befriedigung sucht. Mir geht es um die wahre Sexualität, das große Erlebnis, die Sexualität, die den ganzen Menschen erzittern lässt. An sie glaube ich. Trotzdem richtet sich dieses Buch nicht ausschließlich an Partner, die schon mehrere Jahre zusammenleben. Jeder Mensch kann in *Sex pur* Tipps und Praktiken finden, die er umsetzen kann, der Gelegenheitsliebhaber ebenso wie der langjährige Partner. Allerdings habe ich vor allem fest gebundene Paare im Auge, denn sie werden am stärksten von der Routine bedroht, diesem verflixten Übel.

Ich bin sicher, dass auch in einer langjährigen Partnerschaft großartiger Sex möglich ist. Wenn die Beziehung der Partner gut ist, ist ihr Sex wahrscheinlich mehr als gut. Sie haben ja schon die Vertrauensbasis, die Zärtlichkeit und die vielen gemeinsamen Übungsstunden. Gegen die Routine helfen die Neugier und ein paar Tipps. Ich will nicht predigen: »Ein erfülltes Sexualeben erfordert dieses oder jenes«, vielmehr vorschlagen: »Hast du schon mal dran gedacht, dieses oder jenes zu probieren ...?«

Mit einem riesigen Post-it habe ich am Bildschirm meines PCs mein Ziel markiert: »Ich muss eine Anleitung für Sex-Abenteurer schreiben.« Kleine und große Spiele und Verrücktheiten und viel Einfallsreichtum sollen euch zum vertrauensvollen Genuss der Lust und zu neuen Variationen eures Liebeslebens führen. Ihr also, abenteuerlustiger Leser und ebensolche Leserin, werdet in *Sex pur* Vorschläge




finden, die eurem Liebesleben neuen Schwung geben. Ihr könnt das Buch als faszinierenden Bericht über eine Expedition in die Welt des Sex lesen – eine Expedition, bei der ihr erfahrt, dass Motoren auf tausend und eine Art warmlaufen, wie eure Fantasien sich im Bett realisieren lassen und wie ihr einen unglaublichen Striptease hinlegt.


Als kleines Extra habe ich ein Kapitel für ein sehr spezielles Thema reserviert: den Cunnilingus. Ich finde, die meisten Sexbücher gehen zu schnell über dieses Thema hinweg. Mein Kapitel ist eine Anleitung für ihn, denn letztlich wird die praktische Ausführung seine Sache sein. Das heißt aber keineswegs, dass sie das nicht lesen sollte, um ihrem Liebsten zu sagen, was sie wünscht. Ich höre immer wieder, dass Frauen ihren Partnern nicht sagen mögen, was ihnen Lust bereitet. Eigentlich verstehe ich das nicht. Haben wir denn Hemmungen, einen Kellner darum zu bitten, dass er uns einen koffeinfreien Kaffee bringt, ohne Zucker und mit ein wenig lauwarmer statt heißer Milch? Ich kann nichts Schlechtes darin sehen, wenn ich den Menschen, mit dem ich die Sexualität erlebe, dahin führe, wo ich höchste Lust erlebe. Also: Machen wir den Mund auf und werfen unnütze Vorurteile über Bord.

Vorweg ein wichtiger Tipp: Tut nie etwas, wozu ihr keine Lust habt. Es geht nicht darum, mit Volldampf tausend Neuerungen in eurem Liebesleben einzuführen. Mir kommt es darauf an, dass ihr lernt, eure Wünsche und Fantasien ernst zu nehmen, um sie dann in der Praxis zu leben. Ich bin sicher, dass ihr von diesem Buch profitieren werdet, vor allem von der lustvollen, praktischen Umsetzung der Ratschläge, die ich euch gebe.

Anna Costa

# Zehn Gebote für einfallsreiche Paare

- 
- 01** Genießt eure Körper, lernt sie kennen. Probiert jede Art der Stimulation aus, die euch einfällt.
  - 02** Eifersucht und Besitzdenken sind tabu. Wenn einer dem anderen seine Fantasien erzählt, muss klar bleiben, dass es sich um Gedankengebilde handelt. Nicht immer besteht der Wunsch, eine Fantasie auszuleben; häufig dient sie allein als Quelle der Erregung.
  - 03** Verbote sind verboten. Es gibt immer was Neues zum Ausprobieren. Sex ist wie Essen: Anfangs mag uns komisch vorkommen, Sushi zu essen, weil es roh ist, aber viele von uns haben gelernt, es zu genießen. Warum sollten wir es uns nicht auf dem geliebten Körper schmecken lassen?
  - 04** Freie Fahrt für die Fantasie! Seid kreativ, frei und spontan ... Der Partner ist euer Wegbegleiter zum sexuellen Abenteuer, kein Richter, der urteilt, was gut und böse ist.
  - 05** Redet im Bett, aber diskutiert und streitet nicht. Nichts ist tödlicher für die Erregung als ein böses Gesicht, wenn der andere etwas besonders Verwegenes vorschlägt.

- 
- 06** Seid vertrauensvoll miteinander. Nichts ist verboten, alles kann man aussprechen, alles vorschlagen ...
  - 07** Akzeptiert ein »Nein«. Eure Geschmäcker werden nicht immer übereinstimmen. Daraus darf man kein Drama machen ...
  - 08** Macht aus jeder sexuellen Begegnung eine Verführung. Das Verlangen soll sich immer wieder neu bilden, sonst vergeht es. Die Überraschung ist dabei euer stärkster Verbündeter.
  - 09** Achtet auf die Details, denn in ihnen liegt der Unterschied. Ein bisschen Schmuck für die Brustwarzen, ein supersexy Tanga, eine verführerische Kombination, überraschender Oralsex, ein improvisiertes Rendezvous ... Die Liste ist ebenso endlos wie lustfördernd.
  - 10** Bleibt ehrlich. Täuschung bringt nichts: weder für das eigene Wohlbefinden noch für die Lust des anderen. Wer beim Sex schauspielert, langweilt sich und verliert das Verlangen. Ihr müsst wissen, was ihr euch wünscht und das eurem Partner in Worten, Taten und Handlungen mitteilen ...

# Warm werden

Ein Anfang mit glühender Leidenschaft, ein romantischer Kuss, ausgedehnte Zärtlichkeiten ... Sex kann in vielen (und sehr aufregenden) Formen beginnen.



# Was Appetit macht

## SEX-TALK

Wisst ihr schon, wie erregend es ist, dem Partner zuzuhören? In 10 Minuten kann sich das brisanteste Gespräch ergeben. Lasst eine Münze entscheiden, wer anfängt. Das Thema ist: Was erregt mich sexuell? Jeder Partner hat fünf Minuten, um seine Vorlieben zu erläutern. Seid mutig: Geizt nicht mit Flüstern und lasziven Blicken.

## SEX-BLICHE

Legt euer Verlangen in euren Blick. Gibt es etwas Erregenderes, als wenn dich jemand auf der Straße mit einer Mischung aus Verlangen und Wagemut anblinzelt? So solltest du deine Partnerin ansehen, wenn sie z. B. beim Abendessen (ohne Aufmerksamkeit) fernsieht. Drehe ihr Gesicht zu dir und entwaffe sie mit einem verlangenden Blick. Ich garantiere dir: Dies ist eine der aufregendsten Formen, ihr klar zu machen, dass du ganz wild auf sie bist.

## SEX-FANTASIEN

Es ist prima, wenn die Partnerin unverhofft heimkommt und dir ein »Hier bin ich!« vorschlägt. Aber es ist auch aufregend, die Fantasie laufen zu lassen und sich Sexszenen mit den unterschiedlichsten Akteuren vorzustellen. Dann kommst du unter besten Voraussetzungen zum Rendezvous mit deiner Liebsten.

## DIE FANTASIE-GELIEBTE

Denke tagsüber an deine Geliebte und wie du die sexuelle Beziehung in dieser Nacht am liebsten hättest. Ziehe sie aus; ziehe sie an; ziehe sie halb aus; denke an die Körper-

## DIE TUGENDEN DER LIEBHABER

- Hingabe
- Aufmerksamkeit für die Wünsche des anderen
- Freude an der Lust des anderen
- Freude an sich selbst, damit die eigene Lust nicht zu kurz kommt
- Vorstellungskraft
- Fähigkeit, vorauszudenken
- Bereitschaft, den anderen zu bewundern
- Mut zu Neuem
- Keine falsche Scham
- Selbstvertrauen
- Vertrauen in den anderen
- Überraschungen bieten
- Ein Geschenk genießen können
- Kompromissfähigkeit
- Etwas zulassen können
- Kameradschaftlichkeit
- Teamgeist
- Aufrichtigkeit (was nicht heißt, dass man alles erzählt)
- Freude an gemeinsamen Projekten
- Fähigkeit zur Nähe
- Abenteuerlust



teile, die du an ihr besonders gern hast; setze deinen Tastsinn ein ... Und wenn ihr euch trifft, verwirkliche einige dieser Fantasien.

### **EGO-MASSAGE**

**Sein Ego:** Sprich die männliche Eroberungslust an. Lass kein Detail fehlen, damit sein Verlangen wächst und wächst. Was immer wirkt: Sage ihm, wie toll du seinen Penis findest. Das bringt ihn auf 180!

**Ihr Ego:** Sage ihr, dass sie eine Sexbombe ist, aufregend und zärtlich. Achte auf Kleinigkeiten: eine Blume, ein Liebesgedicht ... Sicher denkst du oft an sie, aber zeigst du es? Eine Überraschung ist nie verkehrt. Es muss kein großer Strauß sein, eine einzelne Rose genügt.

### WAS EIN ANTIKER LIEBHABER KENNEN MUSSTE:

- Die Kunst der Freundschaft
- Die Kunst, Körpersprache zu verstehen
- Die Kunst, das Gespräch ohne Worte und die Worte des Gesprächs zu verstehen
- Die Kunst, Kranken, Bedrückten und Elenden zu helfen, ohne sie zu belasten
- Die Kunst zu schenken, ohne zu kränken, und frei zu bitten
- Die Kunst, jedes Spiel zu spielen, ohne gewinnen zu müssen
- Die Kunst, Zärtlichkeit auszudrücken und ihren Ausdruck bei anderen zu erkennen, ohne das mit Sex zu verwechseln
- Die Kunst, Gefühle auszudrücken und zu kontrollieren
- Die Kunst, Regeln der Gesellschaft anzuerkennen
- Kenntnis und Respekt vor der Natur der Dinge
- Die Kunst, die Gefühle anderer zu verstehen
- Die Kunst der Diplomatie und der Diskretion
- Liebe zum einfachen Leben in freier Natur

### DIE INSZENIERUNG DER LEIDENSCHAFT

Einer von euch verändert das Schlafzimmer oder einen anderen Raum der Wohnung. Ein paar einfache Utensilien genügen: bunte Tücher, Windlichter, Kerzen, Spiegel, exotische Früchte ...

Ihr Ego: Wenn dir danach ist, sage ihr, dass sie eine echte **Sexbombe** ist, so aufregend und dabei so zärtlich.

## Wenn das Verlangen erwacht ...


Das Verlangen. Ein schönes Wort. Im Verlangen nacheinander fühlt ihr, wie jede Pore eurer Haut darum bittet und danach ruft, zu umarmen, zu küssen, zu lecken ... Das Verlangen kommt über euch, und ihr verliert den Kopf.

Während die Erregung ansteigt, verändern sich eure Körper: der Atem beschleunigt sich zum Keuchen, die Haut wechselt ihre Farbe, die Brustwarzen richten sich auf, ihre Scheide wird feucht, sein Penis erigiert ...

Bei einer Penetration oder wenn die Erregung steigt und die Partner einander masturbieren, schwellen die Genitalien, und ihre Muskulatur spannt sich an. Der gesamte Körper wird sensibel für Berührungen. Die männliche Erektion erreicht ihren Höhepunkt. Eile ist fehl am Platz: Kostet die Erregungsphase aus, um den Orgasmus noch mehr zu genießen.

Die Lust steigert sich. Das ist fantastisch. Die Liebenden fühlen sich als eine einzige Person. Kurz vor dem Orgasmus erlebt der Mann ein wunderbares Gefühl, denn durch die schnellen Bewegungen zieht seine Harnröhre sich rhythmisch zusammen.





Dem männlichen Orgasmus geht die Empfindung voraus, dass die Ejakulation unvermeidlich ist. Sobald die Ejakulation beginnt, ist der Orgasmus nicht mehr aufzuhalten und endet erst, wenn die Ausstoßung des Samens beendet ist.

Der weibliche Orgasmus hängt von der Stimulation der Klitoris ab. Die Scheidenmuskulatur der Frau umfasst den Mann. Die Umgebung der Scheide wird stärker durchblutet. Der Höhepunkt kündigt sich durch sexuelle Empfindungen in der Scheide an und breitet sich über den gesamten Körper aus.

Das Ende ist ein überwältigendes Finale, in dem man das Gefühl für Raum und Zeit verliert. Es gibt nur noch diese wunderbare Empfindung des unausweichlich kommenden Orgasmus. Danach fühlt der Mann sich entspannt. Die Frau bleibt noch einige Zeit empfindsam oder erregt.

Eile ist fehl am Platz: **Kostet die Erregungsphase aus**, um den Orgasmus noch mehr zu genießen.

# Küss mich!

Die Sexualität erwacht fast immer beim ersten Kuss. Du bist 11, 12 oder 13 Jahre alt und versteckst dich in einem Park mit deinem Schatz, deiner Schulkameradin oder deinem Schulkamerad, die oder den du drei Wochen vorher nicht mal angesehen hast. Dieser heimliche Kuss weckt die Sexualität, die Sinnlichkeit und die gemeinsame Lust.

Je erwachsener wir werden, desto größer wird unsere Fähigkeit, neue Lustquellen zu entdecken. Leider verzichten wir gleichzeitig auf andere: spielen, sich verkleiden, Küsse ohne mehr ... Solange ein Mann und eine Frau frisch verliebt sind, küssen sie sich fast mehr, als sie miteinander reden. Fünf Jahre später gibt es mitunter kaum mehr eine flüchtige Berührung der Lippen. Was ist passiert? Wir vergessen leicht, dass die größten Freuden im Leben so einfach sind wie der Kuss der Heranwachsenden. Ich meine, man muss eine Lanze für den Kuss brechen, für jeden Kuss, denn mit ihm betritt das Paar seine eigene Welt. Ein Kuss kann ein köstliches Vorspiel sein. Wir sollten daher in unsere Jugend zurückkehren und das Spiel der häufigen, vielfältigen Küsse neu lernen.

## DER KOKETTE KUSS

Lecke leicht über die Mundwinkel: einfache, sehr effektive Erotik.

## DER 40ER-JAHRE-FILMKUSS

Sie wirft den Kopf zurück, er nimmt sie in die Arme und küsst sie. Das Mädchen braucht danach ein paar Sekunden, bis es die Augen öffnet, und zeigt damit, wie hingerissen es ist. Die Zungen wurden damals im Film nicht eingesetzt, aber das könnt ihr anders halten.

## DER OBERLIPPENKUSS


Einer fasst die Oberlippe des Partners mit seinen Zähnen, und der andere gibt den Kuss zurück: auf die Unterlippe.

## DER SCHMETTERLINGSKUSS

Fahre mit den Wimpern über Lippen oder Gesicht des Partners.

## DER KULINARISCHE KUSS

Halte einen Schluck Likör im Mund, möglichst einen, den deine Partnerin besonders gern trinkt. Erfrischend und aufreizend wirkt auch ein Kuss, bei dem ein Eiswürfel langsam von einem Mund in den anderen gleitet.



**Sie wird erzittern, wenn** du an ihrer Oberlippe knabberst. Viele östliche Sexratgeber sagen: Diese Lippe ist direkt mit der Klitoris verbunden.



# *Kamasutra*

Wie ihr wisst, sind die Ratschläge des Kamasutra einer der größten Sex-Erfolge aller Zeiten. Sie legen Wert darauf, die unterschiedlichen Kusstypen optimal auszukosten. Im Kapitel Vatsyayana (über den Geschlechtsverkehr) ist z. B. lang und breit von der Bedeutung des Küssens für guten Sex die Rede. Also sprach Kamasutra ...

## **DER ERWEITERTE KUSS**

Ideal als Vorspiel. Ein Partner lässt den anderen gewähren. Der küsst zärtlich und massiert gleichzeitig die Genitalien. Sicher meinen viele, dass dieser Kuss nur deshalb besonders beliebt ist.

## **DER DIREKTE KUSS**

Laut Kamasutra ist dieser Kuss ebenso simpel wie wichtig. Neigt eure Köpfe leicht zueinander, bis eure Lippen sich treffen. Die Zunge feiert hier ihr Fest. Die Gesichtsteile, die aufeinander treffen, spielen mit. Ihr fühlt die zarte Haut des Partners.

## **DER GENEIGTE KUSS**

Bei dieser Variation des direkten Kusses darf die Zunge die Führung übernehmen. Der geneigte Kopf bildet den idealen Winkel für einen langen, tiefen Kuss. Vorsicht, dieser Kuss neigt dazu, außer Kontrolle zu geraten! Versucht lieber, ihn zu verlängern.

## **DER DRUCK-KUSS**

Lege deinen Daumen auf die Unterlippe deiner Geliebten, ziehe ihren Kopf an dich und küsse ihre Unterlippe mit leichtem Druck deiner Lippen. Bevor sich eure Lippen berühren, kannst du leicht ihre Unterlippe zwicken.

## **DER VERFÜHRUNGSKUSS**

Sie küsst ihn auf tausend und eine Art, während er versucht, reglos zu bleiben, solange er das aushält.

# Auf der Suche nach dem vollkommenen Kuss

Vielleicht meint ihr, wer seit seinem 13. Lebensjahr küsst, könne nichts mehr dazulernen. Selbstverständlich ist Übung wichtig, aber viele Menschen haben schlechte Angewohnheiten und werden niemals korrigiert. Manchen Männern z. B. gefallen die Küsse ihrer Partnerinnen nicht, aber sie mögen nichts sagen. Ein paar simple Tricks machen den vollkommenen Kuss erreichbar.

**Lege deine Lippen auf die deiner Partnerin,**  
streichle ihr Gesicht und ihren Nacken und kitzle sie  
zwischen den Beinen ...

**Küssen erfordert keine artistischen Fähigkeiten.** Erst beißen, dann lecken, dann saugen, dann ... Weißt du, was du tust? Im besten Fall wird der Mund deiner Partnerin gefühllos vor so viel Action. Küssen heißt lauschen, was ihr Mund dir sagt. Manchmal musst du den Rhythmus steigern, manchmal verlangsamten. Es geht nicht darum, dass ihr schwindlig wird, sondern darum, in jedem Augenblick zu tun, worum ihr Mund dich bittet. Das kann ganz simpel sein: indem du ihre Lippen berührst oder ihre Zunge in deinen Mund kommen lässt.

**Es geht nicht um Zahnpasta-Werbung, aber ...** Kaum etwas ist so störend wie Mundgeruch. Das heißt nicht, dass man sich jedes Mal die Zähne putzen muss, bevor man küsst. Wenn du z. B. einen Apfel isst, wird deine Liebste sich über die Frische deines Mundes freuen. Aber nur sehr wenige Menschen küssen gern einen Aschenbecher! Nach einer Kneipennacht mit Alkohol und Nikotin solltest du wenigstens ein Pfefferminz gegen den Mundgeruch lutschen.

**Die Hände küssen mit.** Was wäre, wenn deine Partnerin sich die Nägel schnitte, während du sie küsst. Lächerlich, oder? Du siehst, die Hände sind fast so wichtig wie die Lippen. Streichle das Gesicht deiner Liebsten, reibe ihren Nacken, setze deine Hand ein ...

**Stumme Küsse.** Küssen und Reden sind vereinbar: Zum Küssen gehört das Stöhnen, Keuchen und das eine oder andere Wort, romantisch oder obszön ... So zeigst du deiner Liebsten, dass du den Kuss genießt und nicht daran denkst, was du morgen vorhast.





Anna Costa

### **Sex pur**

Lebe deine Fantasien!

Gebundenes Buch, Klappenbroschur, 224 Seiten, 17,2 x 23,5 cm  
ISBN: 978-3-517-08409-1

Südwest

Erscheinungstermin: Juni 2008

Nichts für Puritaner

Sex pur ist unwiderstehlicher Sex, spielerisch, leidenschaftlich und voller Überraschungen. Experimentierfreudige Leser und Leserinnen finden hier Vorschläge, Tipps und Praktiken, die das Liebesleben überraschend neu aktivieren. Gegen aufkommende Routine helfen die „Zehn Gebote für einfallsreiche Paare“, „aufregende Tischspiele“ oder der „Sexshop für zuhause“. Sex pur verwandelt das Sexleben in eine Sexplosion.

 [Der Titel im Katalog](#)