



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Prickelnde Erotik ist manchmal gar nicht so einfach zu entfachen. Es reicht leider nicht, einfach das Licht auszuknippen und auf das Beste zu hoffen. Dieser erotische Leitfaden hilft, das eigene Sexleben aufregender zu gestalten: wilder, zärtlicher, verrückter und besser als jemals zuvor! Ob man nun wissen will, welche kleinen Tricks die Luft zum Knistern bringen und womit man dem anderen völlig die Sinne rauben kann – diese Seiten sind voll mit einer Fülle an heißen Ideen. Ganz reale Männer und Frauen verraten ihre kleinen Tipps und pikante Details, dazu gibt es weise Ratschläge aus Forschungsstudien und witzige Umfrageergebnisse. Ein Buch für alle, die mehr wollen – und dabei Spaß haben möchten!

Autorin

Judy Dutton studierte Englische und Amerikanische Literatur in Harvard und schrieb seither für zahlreiche bekannte Zeitschriften wie *Cosmopolitan*, *Maxim*, *Glamour*, *Redbook*, *Women's Health* etc.

Judy Dutton

SEX VOM FEINSTEN

250 Tipps für heiße Nächte

Aus dem Amerikanischen
von Regina Schneider

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*
liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Gekürzte Taschenbuchausgabe Mai 2013

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2009 der deutschsprachigen Ausgabe Wilhelm Goldmann Verlag,
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2008 by Hearst Communications, Inc.

Originaltitel: Redbook's 500 Sex Tips

Originalverlag: Sterling Publishing Co., Inc.

Published in Arrangement with Sterling Publishing Co., Inc.

387 Park Ave. S., New York, NY 10016

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustration: FinePic®, München

Redaktion: Dr. Mirko Schmidt

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

BK/CB · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17400-3

www.goldmann-verlag.de

INHALT

EINFÜHRUNG

Kann Sex wirklich so gut sein? 9

KAPITEL 1

10 Klischees über Sex, die (Gott sei Dank!)
nicht stimmen! 11

KAPITEL 2

Sex beginnt im Kopf 25

KAPITEL 3

Wie Sie ihn dazu bringen,
nur an das Eine zu denken 35

KAPITEL 4

Strichliste für ein lustvolles Ambiente 43

KAPITEL 5

Aufreizende Verpackung 47

KAPITEL 6

Übung macht den Meister! 55

KAPITEL 7

Auch Sex geht durch den Magen –

Erotik à la carte 63

KAPITEL 8

Heißes Date gefällig? 69

KAPITEL 9

Nur zu, meine Damen – Machen Sie ihn an! 83

KAPITEL 10

Völlig neue Kussvarianten 91

KAPITEL 11

Langes Vorspiel bitte! 101

KAPITEL 12

Erogene Zonen von Kopf bis Fuß 107

KAPITEL 13

Nehmen Sie die Sache »in die Hand«! 115

KAPITEL 14

Verführerische Männerhände 125

| | |
|--|-----|
| KAPITEL 15 | |
| Lustvolles Zungenspiel | 133 |
| KAPITEL 16 | |
| Orales Liebesglück | 139 |
| KAPITEL 17 | |
| Prickelnde Stellungen | 147 |
| KAPITEL 18 | |
| <i>Ooooh!</i> wie Orgasmus – alles, was Sie darüber wissen müssen | 157 |
| KAPITEL 19 | |
| Sexy Überraschungen | 167 |
| KAPITEL 20 | |
| Heiße Sexspielzeuge im Einsatz | 175 |
| KAPITEL 21 | |
| Aufregend! Sex an ungewöhnlichen Orten | 181 |
| KAPITEL 22 | |
| Bettgeflüster – nur nicht so schüchtern! | 191 |

KAPITEL 23

Sexfantasien – wie Wunschträume wahr werden . . . 197

KAPITEL 24

Eingeschlafenes Liebesleben?

So sorgen Sie für neuen Schwung! 211

KAPITEL 25

Upps! 7 Dinge, die Sie tunlichst vermeiden

sollten 231

Adressen 237

Weiterführende Literatur: 238

Sachregister 239

EINFÜHRUNG

Kann Sex wirklich *so* gut sein?

Sex. Egal, wie viele Male wir ihn gehabt haben, welche Stellungen, Techniken, Spielzeuge oder verrückten Kostümierungen wir ausprobiert haben – eine Frage stellt sich trotzdem immer wieder: Geht da noch mehr? Geht es vielleicht noch besser? Nun, wir, die Herausgeber dieses Buches, haben darauf nur eine Antwort: ja. Und nochmals *ja. Ja, ja!* Zu dieser Ansicht jedenfalls sind wir gelangt, nachdem wir uns jahrelang in abertausende Briefe und E-Mails unserer Leser vertieft haben. Nicht nur, dass man uns eingeweiht hat in pikante Details, die man sonst lieber unter Verschluss hält, nein, wir haben auch festgestellt, dass Frauen Fragen über Fragen haben: *Wie bekomme ich während des Verkehrs einen Orgasmus? Was kann ich tun, wenn mein Mann jeden Tag Sex will, ich aber nur einmal die Woche? Steigert Johanniskraut wirklich die Lust? Wie schaffe ich es, dass der Sex zwischen Kindern, Küche, Alltag nicht zur öden Routine wird?*

Dieses Buch soll Ihnen Antworten auf all diese und

noch viele weitere Fragen geben. Hier, in diesem kleinen Leitfaden, haben wir 250 Top-Tipps zusammengestellt, mit denen Sie Ihr Sexleben befriedigender, sinnlicher, rauschhafter, fantasievoller und ausgefallener denn je gestalten können. Die Seiten sind vollgepackt mit weisen Ratschlägen aus allen möglichen Quellen (neueste Forschungsstudien, aufschlussreiche Umfragen, erhellende Erkenntnisse aus den Mündern von Männern und Frauen wie du und ich). Nutzen Sie diese Tipps! Erproben Sie sie in der Praxis! Und Sie werden merken, dass erste Resultate nicht lange auf sich warten lassen. Denn seien wir ehrlich, ein erfülltes Liebesleben ist wichtig. Doch die prickelnde Erotik aufrechtzuerhalten ist gar nicht so einfach. Wo die meisten von uns wie selbstverständlich ein Kochbuch zu Rate ziehen, um Polenta zu kochen, oder durch die Gebrauchsanweisung blättern, um kleine Probleme mit dem Laptop zu lösen, sind wir, wenn es um Sex geht, eher unbeholfen, knipsen das Licht aus und hoffen das Beste. Kommt Ihnen das bekannt vor (und das dürfte es!)? Dann sollten Sie dieses Buch stets in Reichweite auf Ihrem Nachttisch haben für alle einschlägigen Nöte, Fragen und Belange... oder schlicht für den Fall, dass Ihnen zu zweit so gar nichts einfallen mag, was Sie im Bett alles miteinander oder aufeinander anstellen könnten. Ideen haben wir mehr als genug.

KAPITEL 1

10 Klischees über Sex, die (Gott sei Dank!) nicht stimmen!

Alle Welt hat heißere, wildere und verrücktere Abenteuer im Bett als ich armes, kleines Ding! – So einen Gedanken hatten Sie bestimmt auch schon einmal, nicht wahr? Zugegeben, bei all den reißerischen Überschriften wie etwa »Stundenlanger Orgasmus!« in so ziemlich jedem bunten Heft, dazu eine Single-Freundin, die in einem fort über beinahe jedes Detail ihrer zahllosen One-Night-Stands plappert, fragt sich wohl jede Frau mit einigermaßen Sinn und Verstand, ob sie die einzige Langweilerin ist in diesem rings um sie wogenden Meer der ekstatischen Wollust. Aber ich sag Ihnen was: Wenn Sie durch das Schlüsselloch linsen und Paaren beim Sex zusehen könnten, dann wären Sie vermutlich überrascht zu sehen, wie ... ja, wie normal er abläuft. Da sind zärtliche Momente, stürmische, keuchende, unbeholfene, schweigende, innige, halbe Orgasmen, keine Orgasmen, albernes Gekicher, banales Geplauder ... All das macht ihn aus, den Stoff, aus dem die intimsten Momente unse-

res Lebens sind. Und das gilt für jeden von uns – ob Sie es glauben oder nicht.

Kurzum: Grämen Sie sich nicht weiter. Was auch immer Sie in Ihren Betten tun oder fühlen, Sie befinden sich damit in bester Gesellschaft. Und um Sie ins Bild zu setzen: Hier die Top Ten der Irrtümer in Sachen Sex, von denen wir Frauen überzeugt sind, dass sie stimmen, die aber schlicht an der schnöden Wirklichkeit vorbeigehen. Haben Sie erst einmal erkannt, dass all die aufgeblasenen Ammenmärchen nichts als heiße Luft sind, dann sind sie ganz schnell vergessen, und Sie konzentrieren sich auf das, was wirklich zählt: nämlich auf das, was Sie wollen. Denn wenn Sie Ihre sexuellen Wünsche und Neigungen kennen, dann gelingt es Ihnen auch, Ihr Liebesleben genau nach Ihrem Geschmack zu gestalten – heiß, wild, verrückt, die ganze Palette.



Falsch: Sex – immer eine heiße Sache!

Richtig: Manchmal bleibt die Küche kalt!

Da waren Sie ganz heiß auf eine wilde Liebesnacht, und am Ende kam nur eine mittelpträgliche schnelle Nummer heraus? Möglicherweise ist einer von Ihnen beiden nicht zum Höhepunkt gekommen, hat einen Krampf im

Fuß gekriegt oder die ganze Zeit einen so blöden Gedanken im Kopf gehabt wie *Hab ich die Wertstofftonne rausgestellt?* He, so etwas passiert. Manchmal gibt es Kaviar, manchmal Hausmannskost. Und manchmal bleibt die Küche kalt. Aber warten Sie deshalb mit der nächsten Liebesnacht nicht, bis die Sterne perfekt stehen (denn wann tun sie das schon?). Akzeptieren Sie es einfach. Außerdem: Auch mittelprächtiger Sex hat sein Gutes. Wenn nach einer verkorksten Nummer auch mal ein Lachen drin ist, ist bereits viel gewonnen. Vielleicht schlafen Sie danach Arm in Arm entspannt ein, denn immerhin konnten Sie etwas Dampf ablassen. Und das ist doch schon die halbe Miete! Meinen Sie nicht?

2

Falsch: Bei allem Spaß – Sex ist Zeitverschwendung.

Richtig: Sex tut gut – immer, jederzeit!

Sex dient der Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens – so ähnlich wie das Benutzen von Zahnseide oder der Besuch beim Seelenklemptner. Das ist wissenschaftlich bewiesen. Also, wenn Sie sich das nächste Mal ertappen bei einem Gedanken wie *Haben wir nichts Besseres zu tun, als uns in den Federn zu wäl-*

zen?, dann erinnern Sie sich doch einfach mal an folgende »Nebenwirkungen«:

- *Immunpower gegen Erkältungen.* Nach einer Studie der Wilkes University haben Paare, die es ein- bis zweimal die Woche tun, dreißig Prozent mehr Abwehrkörper als solche, die im Schnitt darunter liegen.
- *Gut für die Figur.* Ein Orgasmus regt die Produktion von Phenethylamin an, einem natürlichen Amphetamin, das als Appetitzügler wirkt.
- *Hält das Herz gesund.* Regelmäßiger »Matratzensport« stabilisiert Herz und Kreislauf; Schwankungen werden seltener.
- *Hält jung.* Einer Studie zufolge sehen Frauen, die sich dreimal die Woche so richtig austoben, sieben bis zwölf Jahre jünger aus.
- *Verbessert die Fruchtbarkeit.* Regelmäßiger Sex (mindestens einmal pro Woche) führt zu einer höheren natürlichen Eisprungrate.

- *Dämpft das Schmerzempfinden.* Verspannungen und Kopfschmerzen verschwinden, da die beim Sex ausgeschütteten Endorphine und Oxytocine die Schmerztoleranz um bis zu siebenzig Prozent erhöhen.
- *Fördert Selbstvertrauen und eine positive Lebenseinstellung.* Sex verfeinert das Einfühlungsvermögen sowie die Fähigkeit, eigene Gefühle besser zum Ausdruck zu bringen. Und das nicht nur bezogen auf den Mann, mit dem Sie gerade im Bett sind. Alle Menschen in Ihrem Umfeld – von Ihrem Chef bis zu Ihren Kindern – profitieren davon.
- *Seelenbalsam.* Die Hormonflut, die sich beim Orgasmus ergießt, baut Stress ab und stimmt positiv. Und Höhepunkte machen glücklich – je öfter, desto mehr.



Falsch: Guter Sex muss spontan sein.

Richtig: Helfen Sie nach!

Natürlich ist es toll, wenn zwei Menschen sich magnetisch anziehen und in zügelloser Leidenschaft füreinander entbrennen. Aber immer nur darauf zu warten,

bis einen die hemmungslose Lust überkommt, ist alles andere als spontan. Und womöglich warten Sie eine halbe Ewigkeit. Geben Sie Ihrer Lust stattdessen öfter mal Starthilfe (wie das geht, dazu später mehr!). Oder geben Sie einfach nach, wenn Ihr Partner mal Lust hat, Sie aber gar nicht, weil Sie mit dem Kopf noch ganz woanders sind. Ihr Körper reagiert nämlich sehr viel spontaner als der Kopf: zarte Küsse oder leichtes Streicheln stimmen langsam ein und machen schnell *Lust* auf mehr.



Falsch: Der Mann macht den ersten Schritt.
Richtig: Drehen Sie den Spieß öfter mal um!

Die sexuelle Revolution ist längst vorbei. Und es hat sich ja auch langsam herumgesprochen, dass wir Frauen tatsächlich Spaß haben am Sex (jawohl!). Doch im Allgemeinen erwartet man noch immer, dass der Mann den Verführer spielt, während wir Damen treu und brav abwarten, bis der gnädige Herr uns zu bitten gedenkt. Aber was, wenn Sie aus heiterem Himmel die Lust überfällt – hier und jetzt und auf der Stelle, während er gerade seelenruhig von seinem stressigen Arbeitstag erzählt? Nur zu und frisch voran! Er wird schnell Feuer fangen, während Sie es in vollen Zügen genießen, Ihrer

Wollust freien Lauf zu lassen und sich spontan zu holen, was Sie wollen. In jeder Frau steckt eine Löwin!

5

Falsch: Keine Zeit für Sex!

Richtig: Dann nehmen Sie sich welche –
Ihrer Beziehung zuliebe!

Eine gesunde Beziehung mit viel Sex, Erotik und Liebe steht bei den meisten von uns ganz oben auf der Liste. Aber wenn wir uns mal genauer umsehen, dann stellen wir fest, dass genau diese Dinge im Alltag viel zu kurz kommen. Sicher, der Alltag bringt Stress und Hektik mit sich. Aber mal Hand aufs Herz – bestimmen nicht Sie, was Sie mit Ihrer Zeit anstellen? »Sex, ja, klar, aber ich muss mich vorher noch eben schnell zwischen Job und Terminen um Kinder und Bügelwäsche kümmern.« Kommt Ihnen das bekannt vor? Dann machen Sie sich einmal bewusst, was Sie im Klartext damit sagen: »Ich stelle Karriere/Kinder/Haushalt über eine gesunde Beziehung.« Na, wie klingt das? Nicht gut? Dann wird es Zeit, Ihren Tagesablauf neu zu überdenken, um Platz zu schaffen für das, was wirklich zählt im Leben: eine gesunde Partnerschaft.

Von Frau zu Frau

»Eigentlich ist mein Mann immer derjenige, der die Initiative ergreift. Und irgendwie habe ich mich daran gewöhnt, dass ich auf seine Anmache anspringe. Doch eines Abends, ich hatte gerade den Kleinen ins Bett gebracht, marschierte ich auf ihn zu, packte ihn und zog ihn wild an mich – es folgte der gierigste Kuss meines Lebens, lüsterne Geknutsche und wildes Gefummel. Meine Bestimmtheit geilte ihn derart auf, dass der Sex gigantisch war. Dieser Rollentausch war wie ein erotisches Erwachen – für uns beide.«

Jenny, 35



Falsch: Guter Sex geht stundenlang!

Richtig: Guter Sex geht so lang (oder so kurz),
wie Sie es wollen.

Wie wunderbar es doch wäre, jede Menge Zeit für die Liebe zu haben – oder sie sich einfach zu nehmen –, für eine endlose Liebesnacht im romantischen Kerzen-

schein! Aber mal ehrlich: Wann haben wir ach so beschäftigten Paare von heute schon die Zeit dazu? Richtig – so gut wie nie! Wie wäre es deshalb, wenn Sie einfach einmal ausbrechen aus dem eingefahrenen Erotikprogramm am Wochenende und die Gelegenheiten nutzen, wann immer sie sich bieten. Nur zu! Gönnen Sie sich des Öfteren mal einen Quickie. Eine schnelle Nummer, wo es sofort heftig zur Sache geht – zwischen Tür und Angel beispielsweise –, das hat so einiges für sich!



Falsch: Sex = Geschlechtsverkehr

Richtig: Sex = was Spaß macht

Bei den meisten Menschen liegt die Latte einfach viel zu hoch. Nach gängiger Meinung ist Sex nur bei Geschlechtsverkehr befriedigend. Zeit zu begreifen, dass es beim Sex nicht nur darum geht, sondern um alles, was die Lust erregt. Diese Erkenntnis sollten vor allem wir Frauen beherzigen, denn viele von uns gelangen mit der üblichen Methode nie zum Orgasmus. Also: Wenn Sie Oralsex bevorzugen oder sich wie Teenager die ganze Nacht lieber befummeln möchten – prima. Und lassen Sie sich bloß nichts anderes einreden!

Nackte Tatsachen!

Nach einer Studie der Federal Reserve Bank von Boston haben Frauen im erwerbsfähigen Alter heute mehr Freizeit als noch 1965 – zwischen vier und acht Stunden pro Woche. Da könnte man sich doch locker eine Stunde fürs Bett einplanen (natürlich nicht zum Schlafen!).



Falsch: Inzwischen weiß ich ganz genau, was ihn anmacht.

Richtig: Was ihn (und Sie) anmacht, ist nicht immer das Gleiche.

Heute wollen Sie ihn vielleicht reiten, ihm schmutzige Dinge ins Ohr säuseln, morgen sich vielleicht mit Sexspielzeug vergnügen oder ihn im Nikolauskostüm sehen. Sexuelle Wünsche verändern sich mit der Zeit. Um auch nach Jahren noch ins Ziel zu treffen, hilft nur eins: Reden Sie über Ihre Vorlieben und Fantasien. Seien Sie experimentierfreudig. Auch wenn das eine oder andere Spielzeug auf Dauer nichts für Sie ist, es macht Spaß, he-

rumzuprobieren und die erotische Wundertüte zu plündern – sie ist prallvoll mit Überraschungen!



Falsch: Ihm im Bett zu zeigen, wo es langgeht, untergräbt sein männliches Ego.

Richtig: Es pusht sein Ego mächtig, wenn er weiß, dass er auf der richtigen Spur ist.

Hinterm Lenkrad fragt kaum ein Mann, wo es langgeht. Ganz anders, wenn er in erotischen Gefilden – auf Ihrem *Privatgelände* sozusagen – unterwegs ist. Dann ist er meist völlig verloren und dankbar für jede Anweisung – »langsamer«, »schneller«, »etwas mehr rechts/links«, »O ja, weiter, weiter!« –, die er gerne befolgen wird. Und davon profitieren Sie beide: Sind Sie glücklich, ist er es auch. Beim nächsten Mal findet er dann den Weg bestimmt allein. (Aber bitte nichts vortäuschen! Das wäre, als würden Sie am Ende einer Sackgasse ein Schild aufstellen »Orgasmus: da lang!«.)



Judy Dutton

Sex vom Feinsten

250 Tipps für heiße Nächte

Little Book, Broschur, ca. 176 Seiten, 11,5 x 15,5 cm

ISBN: 978-3-442-17400-3

Goldmann

Erscheinungstermin: April 2013

Lust auf erotischen Kitzel? Dieser Leitfaden der Erotik im Minibook-Format lockt mit einer Fülle an aufregenden Ideen: Den Partner zu einem erregenden Vorspiel verlocken, die Fantasie des anderen so richtig einheizen oder mit prickelnden Spielen wilde Wollust entfachen. Eine Einladung zu einer sinnlichen Entdeckungsreise – schon ein heißer Kuss am Morgen kann abends Wunder wirken! Zum Verschenken und noch mal Verlieben!