



Maria und Josef Knecht

Der beste Sex Ihres Lebens

So gestalten Sie Ihr Liebesleben
richtig.

Alles, was Sie über Ihren Partner
wissen sollten

Tipps und Techniken für guten Sex

Hier werden Ihre Fragen beantwortet

Sie dürfen dieses Buch gerne in **unveränderter** Form weitergeben, zum kostenlosen Download anbieten oder an Ihre Liste verschicken.

Hinweis:

Alle die in diesem Buch beschriebenen Techniken und Tipps sind von den Autoren gewissenhaft überprüft worden. Dennoch ersetzt dieses Buch keinen Arztbesuch. Sollten Sie Hilfe bei irgendeinem Problem benötigen, dann suchen Sie bitte einen Arzt, Psychiater oder Psychologen Ihres Vertrauens auf.

Obwohl die vorliegenden Informationen sehr genau überprüft wurden können wir keine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Informationen geben.

Maria und Josef Knecht sind Pseudonyme der Autoren.

Inhaltsverzeichnis

1. Ein kurzes Wort zuvor.....	5
2. Was Sie über Frauen wissen sollten.....	5
2.1 Über die Notwendigkeit des Vorspiels.....	6
Da das Vorspiel so wichtig ist haben wir ihm auch in unserem gratis Ebook „Der C-Punkt-Orgasmus“ einen breiten Raum zugestanden. Hier können Sie sich dieses Buch herunterladen!.....	7
Der Erregungszyklus der Geschlechter.....	7
Fehler beim Vorspiel.....	8
Einige Vorspiel Tipps.....	10
2.2 „Liebling, ich habe Kopfschmerzen!“.....	11
Gründe, die die Lust der Frau verringern.....	12
Psychologische Gründe.....	12
Hormonelle Gründe.....	13
Krankheiten.....	13
So können Sie die Lust steigern.....	14
Sport.....	14
Yoga und andere Entspannungstechniken.....	14
Denken Sie an das „Drumherum“.....	15
2.3 Möglichkeiten, die Lust in Ihrer Frau zu wecken.....	16
Erotische Gedanken.....	16
Massieren Sie Ihren Hintern.....	17
Kommen Sie einmal schmutzig und verschwitzt nach Hause... ..	17
Musik hören.....	18
Sexy Würfelspiel.....	18
Augenbinden.....	19
Gehen Sie mit Ihr zum Tanzen.....	19
Treiben Sie mit ihr Sport.....	20
Cunnilingus.....	20
2.4 Was Frauen im Bett erwarten.....	21
Konzentrieren Sie sich auf den Mund.....	21
Lieben Sie jeden Teil ihres Körpers.....	22
Denken Sie an das Nachspiel.....	23
2.5 Cunnilingus – eine kurze Anleitung.....	24
Warum mögen Frauen Oralsex?.....	25
So lernen Sie Oralsex zu lieben.....	25
Geschmack.....	26
Wie die Nahrung den Geschmack der Körpersäfte beeinflusst. ..	26
Einige Tipps, um Geschmack am Oralsex zu finden.....	27
Die Bereiche der Zunge.....	28
Oralsex nach der Dusche.....	28
Keine Ahnung von Oralsex?.....	29
2.6 Die Grundlagen des G-Punktes.....	30

Dr. Gräfenberg.....	30
Was ist der G-Punkt.....	31
Welche Aufgabe hat der G-Punkt?.....	32
Hat jeder einen G-Punkt?.....	32
3. Was Sie über Männer wissen sollten.....	33
3.1 Größe oder Selbstvertrauen.....	33
„Wie kann ich denn selbstbewusst sein, ich bin doch unterdurchschnittlich“.....	34
Selbstvertrauen durch kleine Veränderungen.....	35
Hände.....	36
Haar.....	37
Zähne.....	37
Wie vermitteln Sie sexuelles Selbstvertrauen?.....	37
Was denken Frauen, wenn der Penis zu klein ist.....	38
Männer mit einem kleinen Penis sind oft die besseren Liebhaber	39
So sind Sie ein guter Liebhaber unabhängig von der Größe....	40
Beherrschen Sie das Vorspiel	40
Kamasutra.....	41
Sex im Alter.....	41
Wie alt ist alt?.....	42
Frauen, Alter und Sex	42
Der Mann, sein Sexualleben und sein Alter.....	44
4. Besseren Sex – Besseres Leben	46
4.1 So bringen Sie Ihr Liebesleben wieder auf Trab.....	46
Planen Sie ein Date.....	47
Ändern Sie Ihr Nachtgewand	48
Verändern Sie Ihr Aussehen.....	49
Ändern Sie das Vorspiel	49
Starten Sie sanft in den Morgen.....	50
Übernehmen Sie einen Teil der Hausarbeit.....	51
Fußmassage.....	51
Badezeit.....	53
Kleine Geschenke.....	54
4.2 Unterschiedlicher sexueller Antrieb.....	55
4.3 Techniken für eine erotische Massage	57
Analmassage:.....	59
4.3 Training für besseren Sex	60
Was bringt Ihnen regelmäßiges Training für Ihr Sexualleben?.	61
Die Kegelübung:.....	62
4.4 Sexspiele für Paare.....	65
Fessle mich!.....	66
Karten und Würfel.....	67
Der Vorspielwürfel.....	68

Fragespiel.....	69
Kleidung und Sexspiele.....	69
Dominanz und Kleidung.....	69
Rollenspiele.....	70
4.5 Probieren Sie neue Sexstellungen aus	71
4.6 Die besten Stellungen aus dem Kamasutra.....	74
Hier nun einige Sexstellungen aus dem Kamasutra:.....	75
Die hochgerundete Stellung.....	75
Indrani Stellung.....	75
Sich umklammern.....	76
Auf der Seite liegend.....	76
Der eingeschlagene Nagel.....	76
5. Sexspielzeuge.....	77
5.1 Ein kurzer Überblick.....	77
Kugeln und Eier.....	78
Dildos.....	78
Vibratoren.....	79
Penisringe.....	80
Handsellen und Augenbinden.....	80
5.2 Frauen lieben Sexspielzeuge.....	81
6. Schluss	83

1. Ein kurzes Wort zuvor

Aber wirklich nur ein sehr kurzes.

Sie haben ein Ziel und das wollen wir gemeinsam in Angriff nehmen. Das Ziel ist, Ihr Sexleben zu verbessern. Wenn Sie schon ein paar Bücher von uns gelesen haben, dann wissen Sie, dass wir manchmal sehr ins Detail gehen.

In diesem Buch nun haben wir die unserer Meinung nach besten Tipps und Anregungen zusammengefasst, die sie wissen müssen, um Ihr Sexualeben nachhaltig zu verbessern.

2. Was Sie über Frauen wissen sollten

Grundsätzlich sollten dieses Kapitel Frauen als auch Männer lesen. Wenn Sie jetzt glauben, sie wüssten schon alles über Frauen, denn schließlich sind Sie ja selber eine Frau oder Sie hatten eine Mutter oder mehrere Schwestern, dann lassen Sie sich nicht täuschen. Sie wissen sicherlich noch nicht alles über das weibliche Geschlecht und schon gar nicht über die Frau, mit der sie den ersten Sex haben oder bald haben werden. Es handelt sich hier nämlich um ein vollkommen anderes Geschöpf.

2.1 Über die Notwendigkeit des Vorspiels

Auch auf die Gefahr hin, dass wir uns wiederholen und Sie es längst nicht mehr hören können. Denken Sie an das Vorspiel. Viele Männer haben damit ein Problem, das ist unklar und deshalb betonen wir es immer wieder. Wenn Sie guten Sex haben wollen – und guter Sex funktioniert nur wenn es auch Ihrer Partnerin Spaß macht – dann müssen Sie dem Vorspiel einen breiten Raum bei Ihren sexuellen Handlungen einräumen.

Grundsätzlich schließt Vorspiel alles ein, was „vor“ dem Sex stattfindet, also küssen, streicheln, liebkosen. Manche zählen auch Oralsex dazu, wir aber nicht. Das Vorspiel hört für uns dort auf wo die Genitalien anfangen. Wenn Sie also Ihre Frau durch streicheln des Kitzlers zum Orgasmus bringen, dann ist das kein Vorspiel mehr sondern Sex.

Bei den meisten Männern hat es sich herumgesprochen, dass Frauen das Vorspiel lieben, also machen sie es, genauso wie sie am morgen Ihr Hemd bügeln, denn schließlich geht man ja nicht mit einem zerknitterten Hemd in die Arbeit.

Für Frauen ist das Vorspiel ein elementarer Bereich Ihres Sexlebens. Frauen können natürlich gelegentlich Sex ohne

Vorspiel haben (so was nennt man normalerweise ein Quickie), doch alle Frauen, die wir kennen empfinden das Vorspiel als einen absolut notwendigen Teil ihres Sexuallebens.

Der Erregungszyklus der Geschlechter

Was die sexuelle Erregung angeht haben es die Frauen bei den Männern leichter. Ein Mann ist entweder erregt oder er ist es nicht. Wenn er erregt ist, dann bekommt er eine Erektion, diese hält im optimalen Fall an bis er einen Orgasmus hatte und flaut dann ab genau so wie sein augenblickliches Interesse an Sex.

Bei Frauen gibt es diesen Ein-Aus-Schalter nicht. Hier gibt es vielmehr unterschiedlichste Abstufungen der sexuellen Erregung. Um überhaupt einen Orgasmus zu bekommen muss Frau schon ein bestimmtes Erregungsniveau erreicht haben und wenn Sie einen Orgasmus hatten können sie durch weitere Stimulation noch mehrere Orgasmen bekommen.

Durch ein gekonntes Vorspiel erreicht die Frau ein hohes Erregungsniveau und erst wenn dieses Niveau erreicht ist, wird sie den Sex genießen können. Vorher blickt sie höchstens an die Decke und erzählt Ihnen nach dem Sex, was denn die Spinne da in der Ecke zu suchen habe.

Fehler beim Vorspiel

Wenn sich bei uns Frauen beraten lassen und sie über das Vorspielverhalten Ihrer Männer beschweren, sind es meistens drei Kritikpunkte

- die Männer küssen nicht lange genug
- sie sind nur auf die Brüste fixiert
- sie wollen so schnell als möglich in die Vagina eindringen.

Nun, liebe Männer, es ist doch leicht diese Fehler zu vermeiden. Küssen Sie Ihre Partnerin lang und nachhaltig. Nicht nur auf dem Mund, auch den Nackenbereich und die Schultern.

Die Brüste einer Frau sind sehr erregend und Frauen gefällt es auch dort berührt zu werden. Doch sie wollen am ganzen Körper geliebt, berührt und liebkost werden. Küssen und streicheln Sie also ihre Brüste mit Hingabe, verweilen Sie aber nicht dabei.

Besonders oft beklagen sich Frauen über die Männer, weil sie es immer so eilig haben. In der Tat stellt dieser Punkt ein Problem dar. Warum können nun eigentlich Männer den Sex oft nicht so genießen? Nun, wie wir gesehen haben gibt es bei Männern sozusagen das Alles-oder-Nichts-Gesetz.

Entweder sie haben eine Erektion oder sie haben keine Erektion, Abstufungen dazwischen gibt es kaum. Mit der Erektion ist es aber nicht wie mit einem Arm, den ich durch bewusste Willenssteuerung heben oder senken kann. Männer haben eine Erektion, wenn sie erregt sind. Wenn aus irgend einem Grund die Erregung weg ist, dann verlässt ihn auch bald die Erektion und dieser Punkt ist für Männer immer heikel. Deshalb wollen Männer sofort in die Vagina der Frau, weil sie nicht sicher sind, ob sie auch in ein paar Minuten die Erektion noch aufrecht erhalten können.

Es gibt natürlich einige Wege den Männern zu helfen. Es handelt sich dabei um Cremes und Medikamente. Diese will ich Ihnen aber nicht empfehlen sondern eine andere Möglichkeit mit Sex und Erotik umzugehen. Wenn Sie mehr von uns gelesen haben, dann kennen Sie diese Methoden. Konzentrieren Sie sich ganz auf das Vorspiel. Sollte Ihre Erektion Sie verlassen, regen Sie sich nicht auf sondern machen Sie einfach weiter. Wenn Sie jetzt in die Partnerin eindringen wollen aber es geht nicht, dann nehmen Sie die Zunge oder den Finger und bringen Ihre Partnerin vorerst so zum Orgasmus. Das wird Sie so stark erregen, dass Sie mit Sicherheit wieder eine Erektion haben und danach können Sie in Ihre Partnerin eindringen und sie bekommt vielleicht dann noch einen (zweiten) Orgasmus.

Einige Vorspieltipps

Der wichtigste Tipp ist: Genießen Sie das Vorspiel, lassen Sie sich mit dem ganzen Körper und der ganzen Seele darauf ein. Vergessen Sie Ihren Penis, der ist im Augenblick nicht wichtig. Sein Auftritt kommt noch, aber erst später.

Sollten Sie nicht wissen, was Ihre Partnerin, ihr Partner gerne hat, dann fragen Sie einfach danach.

Reden ist überhaupt auch im Bett nicht zu unterschätzen. Überlegen Sie sich Phrasen für einen heißen „Dirty Talk“, nehmen Sie schmutzige Worte in den Mund, das turnt sie an und Sie auch.

2.2 „Liebling, ich habe Kopfschmerzen!“

Sie kennen diesen Satz so oder in abgewandelter Form? Ihre Partnerin will Ihnen damit zu verstehen geben, dass Sie zumindest heute keine Lust auf Sex hat. Diese Aussage trifft ein großes Problem sowohl der Frauen als auch der Männer: Wie schaffe ich es, meinen Partner in Stimmung für Sex zu bringen.

Die Ausrede „ich habe Kopfschmerzen“ ist absoluter Quatsch. Selbst wenn es so wäre zeigen umfangreiche

Studien, dass nichts besser gegen Kopfschmerzen hilft als guter Sex und ein schöner Orgasmus.

Nun bleiben wir aber bei unserer Frage: Was turnt Frauen an. Immer wenn uns diese Frage gestellt wird, geben wir die gleiche Antwort und ernten fast immer das gleiche Unverständnis. Für Frauen ist das drumherum viel wichtiger als für Männer. Sie reagieren sehr empfindlich auf die Umgebung, es kann der simple Knoblauchgeruch des Mannes sein, der die Libido der Frau in den Keller rauschen lässt oder ein kleiner oder großer Streit mit dem Vorgesetzten oder Ärger mit den Kindern. Wollen Sie für die Frau der perfekte Liebhaber sein, dann versuchen sie solche Widerstände aus dem Weg zu räumen.

Es lohnt sich über verschiedene Möglichkeiten nachzudenken, lusttötende Umstände aus dem Leben so weit es möglich ist auszuschließen.

Gründe, die die Lust der Frau verringern

Psychologische Gründe

Diese Gründe kommen am häufigsten vor. Sie hängen zusammen mit Ängsten, mit Stress, Depressionen und auch

mit Beziehungsproblemen in der Partnerschaft.

Frauen werden viel stärker von Stress vereinnahmt als Männer, sie „speichern“ quasi stressige Gedanken in ihrem Kopf an, was dann schließlich zu den berühmten „Kopfschmerzen“ führt. Eine Frau, die in schlechter Stimmung ist hat auch wenig Lust auf Sex.

Hormonelle Gründe

Die Libido einer Frau hängt auch mit dem hormonellen Status in ihrem Körper zusammen. Vor allen das Hormon Testosteron spielt hier eine entscheidende Rolle. Mit zunehmendem Alter sinkt dieser Hormonspiegel und in gleicher Weise geht auch die Lust an Sex zurück. Es gibt Medikamente, die diesen Mangel ausgleichen. Sollten Sie unter einem zu geringen Testosteronspiegel leiden, dann wenden Sie sich an Ihren Gynäkologen. Dieser kann Sie über die Möglichkeiten einer Hormontherapie und auch über deren Risiko aufklären.

Krankheiten

Mit zunehmenden Alter steigt auch das Risiko von Krankheiten an. Frauen (natürlich auch Männer) leiden an Diabetes, an Parkinson oder erleiden einen Schlaganfall, was natürlich die Libido und die Lust auf einen Orgasmus stark reduziert oder vollständig zum verschwinden bringt. Auch ein zu hoher Blutdruck, ein hoher Cholesterinspiegel oder simple Schlaflosigkeit führen zu Erektionsproblemen. Bei Frauen kommen noch Unterleibsoperationen dazu. Wenn bei solchen Operationen bestimmte Nerven beschädigt werden, dann kann das zu einem Verlust der Libido führen.

Es gibt viele sehr gute Medikamente, mit denen sich solche Krankheiten sehr gut heilen lassen. Dazu gehören Antidepressiva, blutdrucksenkende Mittel oder Betablocker.

So können Sie die Lust steigern

Sport

Sie mögen über Sport denken was Sie wollen, aber es ist wissenschaftlich belegt, dass Sport den Testosteronspiegel

ansteigen lässt. Es genügen 20 Minuten täglich und Ihre Lust nimmt zu. Zusätzlich produziert Sport auch Endorphine. Diese Glückshormone steigern noch zusätzlich die Lust am Leben und die Lust am Sex.

Yoga und andere Entspannungstechniken

Ein wichtiger Grund für die absinkende Libido ist Stress. Was liegt also näher als diese Stress zu reduzieren. Das geht am besten durch Entspannungstechniken. Darüber gibt es viele gute Bücher und jede Volkshochschule bietet Kurse darüber an. Eine Methode, die oft von Frauen angewandt wird ist Yoga. Auch autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und simple Meditation wirken oft Wunder. Sie sollten sich täglich eine halbe Stunde für solche Übungen Zeit nehmen. Außerdem lassen sich viele Yogastellungen auch in das Liebesleben integrieren.

Denken Sie an das „Drumherum“

Wir haben es oben schon erwähnt: Wenn Sie eine Frau in die richtige Stimmung versetzen wollen, dann muss die Umgebung, die Stimmung, einfach alles passen. Wir betonen immer wieder die Wichtigkeit des Vorspiels.

Vielleicht sollten wir den Vorspielgedanken noch weiter ausbauen. Der ganze Tag sollte zum Vorspiel werden. Natürlich haben Sie das nicht in der Hand. Auch der Chef Ihrer Frau, die Kinder und die Frau an der Kasse spielen da eine Rolle. Wenn aber der Tag für die Frau rundherum ein Erfolg war, dann hat sie am Abend auch Lust auf Sex.

Noch ein kleiner Tipp nebenbei: Besuchen Sie doch unseren [Blog](#). Dort finden Sie regelmäßige neue Sex- und Erotiktipp von uns. Also bis gleich.

2.3 Möglichkeiten, die Lust in Ihrer Frau zu wecken

Sie haben alles versucht, doch Ihre Versuche, die sexuelle Lust Ihrer Frau zu verbessern hat bislang versagt? Nicht aufregen, wir haben einige Tipps zusammengestellt, mit denen Sie die Frau Ihrer Träume in die richtige Stimmung bringen können.

Erotische Gedanken

Sex beginnt im Kopf. Deshalb sollten Sie auch mit dem Kopf anfangen. Reden Sie mit Ihrer Frau über Sex. Nicht auf aufdringliche, sondern auf erotische Weise. Sie werden sehr schnell den Unterschied feststellen. Sollte sich Ihre Frau ernsthaft belästigt fühlen, müssen Sie Ihren Tonfall und vor allen Dingen die Inhalte Ihres Gesprächs ein wenig ändern.

Haben Sie schon einmal daran gedacht, Ihrer Frau heiße SMS zu schicken, oder sie einmal kurz anzurufen um einen kleinen, erotischen Telefontalk zu machen. Reden Sie mit Ihr über die letzte aufregende Liebesnacht, die Sie zusammen hatten.

Massieren Sie Ihren Hintern

Das Hinterteil einer Frau ist eine ihrer erogensten Zonen. Wenn Sie heute Abend nach Hause kommen, dann beginnen Sie doch einmal Ihr Vorspiel mit einer intensiven Massage und denken Sie vor allen an ihr Hinterteil. Sie werden sehen, wie die Massage den Stress von Ihrer Frau nimmt und wie sie durch eine Massage Ihres Hintern angeturnt wird.

Kommen Sie einmal schmutzig und verschwitz nach Hause

Viele Frauen stehen auf Harrison Ford, wenn er als Indiana Jones die wildesten Abenteuer erlebt und am Ende richtig verschwitz und schmutzig ist. Ich weiß nicht genau, woran das liegt, aber Frauen lieben Männer, die unrasiert und ungewaschen sind. So ist es erwiesen, dass es Stoffe im Schweiß gibt, die sehr stark anregend auf Frauen wirken. Es gibt wohl noch einen Grund dafür: Wenn Sie schmutzig und verschwitz nach Hause kommen, dann wirken Sie tatkräftig, dann haben Sie den ganzen Tag was bewegt. Das mögen Frauen sehr.

Musik hören

Es gibt eine sehr einfache Möglichkeit, Ihre Frau in die richtige Stimmung zu bringen: Die richtige Musik. Es gibt Frauen, die liebe Reggae, es gibt Frauen, die lieben Bach oder Mozart. Fragen Sie sie und wenn Sie es selber nicht weiß, dann experimentieren Sie mit der richtigen Musik.

Sexy Würfelspiel

Auf der Seite des Würfels muss nicht immer eine Zahl stehen. Es können auch Aufforderungen stehen wie „ausziehen“ „lecken“, „streicheln“ oder „küssen“ und auf einem anderen Würfel können Sie die Körperteile benennen „Hintern“, „Penis“, „Zunge“ und so weiter. Für ein solches Würfelspiel gibt es unzählige Varianten. Sie können um verschiedene Sexstellungen würfeln, verschiedene Sexualpraktiken. Immer, wenn Ihnen nichts mehr einfällt greifen Sie zu den Würfeln und sie haben garantiert jede Menge Spaß. Mit zwei Würfeln ergeben sich 36 Möglichkeiten, doch Sie können natürlich auch mehr Würfel benutzen. Das bedeutet Spaß ohne Ende.

Augenbinden

Schalten Sie einmal die Augen aus und konzentrieren Sie sich auf die anderen Sinne. Sie werden sehen, wie erregend das ist.

Gehen Sie mit ihr zum Tanzen

Viele Männer sind sich nicht bewusst, welche erotische Kraft in einem Tanz liegt. Es gibt kaum etwas aufregenderes für eine Frau als zu tanzen. Beim tanzen erlebt Sie Ihren Körper als vollkommen präsent und Sie erlebt Ihren Körper als sexy. Tanzen stärkt das Ego der Frauen, sie kann sich ein aufregendes Kleid anziehen, ein nettes Parfum benutzen und mit Ihnen in einen schicken Club gehen. Ich sage nicht, dass ein leckeres Abendessen in einem vornehmen Restaurant nicht auch gut ist, wenn Sie aber die Lust einer Frau wirklich steigern wollen, dann gehen Sie mit ihr zum tanzen.

Treiben Sie mit ihr Sport

Wir haben weiter oben schon über die gute Wirkung von Sport auf die Lust Ihrer Frau geschrieben. Wenn Sie den abnehmenden Testosteronspiegel mit zunehmenden Alter entgegenwirken wollen, dann machen Sie mit Ihrer Frau Sport. Sport hat natürlich noch die zusätzliche Wirkung, dass es einen schlanken, durchtrainierten Körper führt und das alleine ist schon sexy genug.

Cunnilingus

Es gibt nichts, wirklich nichts was eine Frau so scharf macht wie Oralsex. Frauen, die einen Mann finden, der Oralsex beherrscht, lassen diesen kaum mehr los. Ein solcher Mann kann eine Frau auf die unterschiedlichste Weise beglücken. Einige Männer mögen den Geschmack nicht, dem kann aber sehr gut abgeholfen werden. Es gibt Cremes in unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen. Sollten Sie noch keine Erfahrung haben in Oralsex, es gibt zu diesem Thema einige sehr gute Bücher.

2.4 Was Frauen im Bett erwarten

Immer wieder kommt es vor, dass die erste Liebesnacht für beide Partner enttäuschend ist. Oft liegt es einfach an ganz simplen Missverständnissen zwischen den Partnern. Deshalb auch hier wieder der wichtigste Tipp: Reden Sie mit Ihrer Partnerin. Sie brauchen Ihr nicht jeden Wunsch von den Augen abzulesen, sie kann Ihnen ihre Wünsche auch so mitteilen. Und wenn Sie wissen, was Ihre Frau im

Bett erwartet kann schon gar nicht mehr so viel schief gehen.

Konzentrieren Sie sich auf den Mund

Frauen lieben es geküsst zu werden. Die Lippen und die Zunge haben Millionen von Nerven, die alle darauf warten in Erregung versetzt zu werden. Frauen lieben es nicht nur dort geküsst zu werden, sondern auch die Berührung des Mundes mit den Fingern versetzt Frauen in sehr starke Erregung.

Wenn Sie Ihre Partnerin während des Sex nicht küssen, dann glaubt sie mit Sicherheit, dass irgendetwas nicht stimmt. Möglicherweise nimmt Sie an, dass Sie gerade an eine andere Frau denken.

Manche Männer weigern sich die Frau nach dem Blow-Job zu küssen. Frauen mögen es oft nicht besonders Fellatio auszuführen, was liegt da näher als die Frau dafür mit einigen intensiven Küssen zu belohnen.

Lieben Sie jeden Teil ihres Körpers

Männer vergessen im Bett sehr schnell, dass eine Frau aus mehr als nur Brüsten und eine Vagina besteht. Natürlich sind diese Körperteile für den Sex wichtig. Doch Frauen sind am ganzen Körper sehr empfindlich und leicht zu erregen. Dieses Potential sollten Sie nutzen. Berühren Sie nicht nur ihre Brustwarzen und die Klitoris. Berühren Sie Ihr Haar, ihre Lippen, die Schenkel, den Hintern, die Hände... Sie wissen was ich meine? Es gibt eine ganz einfache Methode dem Körper Ihrer Partnerin die Aufmerksamkeit zu schenken, die ihm zukommt. Massieren Sie Ihre Partnerin ausgiebig. Benützen Sie dazu ein angenehm duftendes Massageöl und los geht es.

Denken Sie an das Nachspiel

Sex ist nach dem Orgasmus noch nicht vorbei. Immer wieder hören wir Beschwerden, dass die Männer sich nach dem Orgasmus umdrehen, gute Nacht sagen und damit ist es gelaufen. Auch das Nachspiel gehört mit zum Sex und sollte voll ausgekostet werden.

Die wichtigsten Fehler, die Männer hier machen sind

- sie schlafen sofort ein

- sie verlassen das Bett um sich einen Drink oder ein Sandwich zu machen
- sie gehen sofort unter die Dusche

Bevor Sie das Bett verlassen, warten Sie noch ein wenig. Gerade wenn der Sex vorbei ist, ist die richtige Zeit für kleine Zärtlichkeiten, ein nettes Wort oder auch ein freundliches Gespräch. Noch ein kurzes Wort zum duschen: Wir empfehlen aus verschiedenen Gründen vor dem Sex zu duschen oder noch besser das Duschen mit in das Liebesspiel mit einzubauen. Wenn Sie sofort nach dem Sex duschen, dann heißt das für den Partner, dass Sie den Partner wieder von sich abwaschen wollen. Das ist für viele Frauen ein sicherer Beweis, dass Sie von ihrem Mann nicht richtig geliebt werden. Umgekehrt gilt das natürlich auch. Frauen, die das sehr traumhafte Erlebnis einer Vergewaltigung hinter sich haben gehen danach oft stundenlang unter die Dusche um den anderen Kerl von sich abzuwaschen, um ihn durch Wasser aus ihrer Seele zu tilgen. Ist Ihnen jetzt klar, in welche Richtung sofortiges Duschen nach dem Sex die Gedanken Ihres Partners bringen kann?

2. 5 Cunnilingus – eine kurze Anleitung

Gehören Sie auch zu den Männern, die von Cunnilingus nicht besonders begeistert sind. Vielleicht ist es der Geschmack, den Sie nicht mögen oder vielleicht glauben Sie, es sei unhygienisch. Wie auch immer, wenn Sie eine Frau im Bett wirklich glücklich machen wollen, dann führt an Oralsex kein Weg vorbei.

Im folgenden Kapitel suchen wir gemeinsam einen Weg zu Oralsex. Überschlagen Sie dieses Kapitel nicht so einfach wenn Sie sich damit befassen wird sich der Spaß in Ihrem Liebesleben verzehnfachen.

Warum mögen Frauen Oralsex?

Gegenfrage: Warum mögen Männer Oralsex? Ganz einfach, weil es sich gut anfühlt. Und Frauen? Mögen es aus dem gleichen Grund, Frauen können es sogar noch besser genießen. In der Tat gibt es sehr viele Frauen die nur durch Oralsex einen Orgasmus bekommen können.

Frauen lieben Oralsex. Sie fühlen sich dabei sexy, geliebt und sie lieben das Gefühl von ihrem Partner förmlich „aufgegessen“ zu werden.

Oft begegnen Frauen Männern, die Oralsex nicht mögen etwas reserviert, ja sie vermuten sogar, dass er heimlich schwul ist. Sie fühlen sich oft zurückgesetzt, denn sie können nicht glauben, dass der Mann, der ja vorgibt sie zu lieben ihre Vagina nicht liebt.

So lernen Sie Oralsex zu lieben

Sie müssen sich als erstes Fragen, was es denn nun eigentlich ist, dass Sie am Oralsex nicht mögen. Ist es der Geschmack, der Geruch, oder denken Sie, dass Oralsex unhygienisch ist? Oder haben Sie Angst? Fürchten Sie, dass Sie es nicht richtig machen?

Was immer der Grund ist, wir werden diese Widerstände überwinden.

Geschmack

Die Körpersäfte sind nicht dazu gemacht um gut zu schmecken. Sie schmecken bitter und sind durchaus gewöhnungsbedürftig. Doch da die Körpersäfte nun nicht gerade nach Zucker schmecken, sollten Sie sie trotzdem nicht gleich aus dem Fenster werfen. Vor allem sollten Sie

nicht der Frau die Schuld daran geben, denn auch die Körpersäfte des Mannes schmecken nicht besser.

Sie können allerdings den Geschmack mit ein paar einfachen Mitteln in bestimmten Grenzen vereinfachen.

Wie die Nahrung den Geschmack der Körpersäfte beeinflusst

Wenn Sie jetzt nicht glauben, dass die Nahrung den Geschmack der Körpersäfte beeinflusst, dann darf ich Sie bitte an den Spargel erinnern. Sie sehen oder vielmehr riechen jedes Jahr im Frühling welchen Einfluss ein simples Gemüse auf den Geruch Ihres Urins hat.

Genau so bestimmen auch bestimmte Nahrungsmittel den Geschmack des Samens oder der Flüssigkeit in der Vagina. Wenn Sie Spaß an Oralsex haben wollen, dann sollten Sie die Finger von Spargel, Zwiebeln, Knoblauch und Broccoli lassen. Diese Nahrungsmittel beinhalten Schwefel und riechen bei der Verdauung nicht gerade gut. Nicht besonders gut auf den Geschmack wirken sich auch Alkohol, Zigaretten und viel rotes Fleisch aus.

Natürlich gibt es auch Nahrungsmittel, die die Körpersäfte ein wenig Süßer machen. Zu diesen gehören zum Beispiel Honig, Zimt und Erdbeeren. Auch Ingwer und Petersilie

wirken sich geschmacklich sehr positiv aus. Sie sollten bei Ihnen Bestandteil jeder Mahlzeit sein.

Einige Tipps, um Geschmack am Oralsex zu finden

Eine sehr gute Möglichkeit besteht ganz einfach darin, Cremes mit Geschmack zu benützen. Auf dem Markt gibt es einige Anbieter, die speziell für diese Zwecke Cremes mit verschiedenen Geschmacksrichtungen anbieten. Bei Cremes benützen Sie bitte welche auf Wasserbasis, da diese auch zusammen mit Kondome verwendet werden können. Es gibt auch Cremes, die eine kühle vermitteln, was sehr angenehm sein kann. Obwohl wir Eiswürfeln den Vorzug geben.

Die Bereiche der Zunge

Vielleicht erinnern Sie sich noch an Ihre Schulzeit. Dort haben Sie gelernt, dass es auf der Zunge unterschiedliche Bereiche für die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen gibt. Wenn Sie Oralsex genießen wollen, dann ist dieses Wissen für Sie sehr wichtig. Die Spitze der Zunge ist für süße und salzige Geschmacksrichtungen zuständig. Die Seitenbereiche der Zunge vermittelt saure Geschmäcker und

die Oberseite ist für den bitteren Geschmack zuständig. Wenn Sie Ihre Zunge nicht durch Cremes mit Geschmack täuschen wollen, dann ist das Wissen über diese Bereich für Sie sehr wichtig. Wenn Sie also den bitteren Geschmack der Vagina nicht mögen, dann benützen Sie nur die Spitze der Zunge, die eben nur süße Geschmäcker aufnimmt.

Oralsex nach der Dusche

Wir machen Oralsex am liebsten nach der Dusche. Da jeder von uns den ganzen Tag beschäftigt ist, mehrmals auf der Toilette war und auch sonst nicht so angenehm riecht, haben wir es uns zur Gewohnheit gemacht vor dem Sex als Teil unseres Vorspiels zu Duschen.

Keine Ahnung von Oralsex?

Wenn Sie keine Ahnung haben von Oralsex, dann sollten Sie es sich von Ihrer Frau beibringen lassen. Nichts lieben Frauen so sehr als ihren Partner zu unterrichten. Sie müssen nur offen und ehrlich mit ihr reden und dem gemeinsamen Spaß steht nichts mehr im Wege.

Es kann natürlich auch sein, dass Ihre Partnerin es selber

nicht so genau weiß. Dann machen Sie sich daran es zu erforschen. Wenn Sie Ideen brauchen, das Internet ist voll von mehr oder weniger guten Ideen. Wenn Sie aber Ihren gesunden Menschenverstand dabei haben, werden Sie sehr schnell herausfinden, welche Ideen etwas taugen und welche nicht.

2.6 Die Grundlagen des G-Punktes

Gerade über den G-Punkt gibt es eine Reihe von Fehlinformationen, die vor allem auch über das Internet verbreitet werden. Einige Menschen halten ihn für einen Mythos, andere glauben, dass Sie nur darauf kurz drücken müssen und Ihre Partnerin bekäme einen noch nie dagewesenen Orgasmus. Ich habe sogar einige Artikel gefunden, in denen behauptet wird, der G-Punkt hätte etwas mit Inkontinez zu tun.

Der G-Punkt ist aber weder ein Mythos noch eine geniale Abkürzung zur sexuellen Befriedigung der Frau. Er ist nicht mehr und nicht weniger ein spezieller Teil des weiblichen Körpers, der, wenn er richtig stimuliert wird, zu besonders intensiven Orgasmen führen kann. Lassen Sie uns noch ein

wenig über den G-Punkt reden.

Dr. Gräfenberg

Dr. Ernst Gräfenberg beschrieb diesen Punkt erstmals in den 50er Jahren des vergangenen Jahrhunderts. Er schrieb, dass dieser Punkt an der Vorderseite der Vagina liege, an der Harnröhre entlang, zwischen der Rückseite des Schambeins und des Cervix. Dieser Bereich wurde später dann G-Punkt getauft.

Für Dr. Gräfenberg selber war der G-Punkt gar nicht so interessant, denn er sah den weiblichen Körper in seiner Gesamtheit als erogene Zone an. Er sagte, es gäbe keinen Punkt im Körper der Frau, von dem aus nicht sexuelle Erregung ausgehen könne. Alle Männer und Frauen, die sich nur um ein paar Stellen an Ihrem Körper kümmern, sollten sich diesen Satz auf der Zunge zergehen lassen.

Was ist der G-Punkt

Der G-Punkt ist eine quadratische Fläche an der Vorderseite der Vaginalwand, die besonders empfindlich ist. Das hat vor allen Dingen zwei Gründe. Erstens einmal wird vermutet, dass im G-Punkt eine besonders hohe Nervenkonzentration

vorhanden ist als in der übrigen Vagina. Außerdem liegt der Punkt in der Nähe der Paraurethraldrüse.

Während der sexuellen Stimulation schwillt die Paraurethraldrüse an und scheidet ein klares Sekret aus. Diese Anschwellung kann leicht ertastet werden. Dabei handelt es sich um den G-Punkt.

Die weibliche Paraurethraldrüse ist der männlichen Prostata sehr ähnlich. Diese ist Verantwortlich für die sogenannte weibliche Ejakulation, da Sie eine farblose Flüssigkeit absondert. Aus diesem Grund bringen einige Autoren den G-Punkt mit Inkontinenz in Verbindung.

Welche Aufgabe hat der G-Punkt?

Wenn den G-Punkt unter dem Sex entweder durch den Penis oder durch die Hand bzw. Finger oder mit der Zunge stimuliert wird, dann führt das zu stärkeren Orgasmen als nur durch die Stimulation der Klitoris alleine möglich wären. Bei einigen Frauen führt die Stimulation auch zu einer Ejakulation.

Hat jeder einen G-Punkt?

Jede Frau mit einer Paraurethraldrüse hat einen G-Punkt. Natürlich bekommt längst nicht jede Frau durch den G-Punkt einen Orgasmus. Einige genügt auch der ganz normale Orgasmus über die Klitoris. Auch funktioniert nicht jede Stimulation gleich. Denken Sie immer daran, dass Sie sich auf Ihre Frau einstellen müssen. Was bei Ihrer letzten Freundin gut funktionierte muss bei einer neuen Beziehung noch lange nicht so gut klappen.

Denken Sie auch immer wieder an den Spruch von Dr. Gräfenberg: Der ganze Körper der Frau ist ein erogene Zone.

3. Was Sie über Männer wissen sollten

3.1 Größe oder Selbstvertrauen

Wir wollen uns jetzt mit zwei Eigenschaften beschäftigen, die für Männer sehr wichtig sind. Die erste Eigenschaft ist die Größe ihres Penis. Unglücklicherweise beschäftigen sich die Männer sehr oft nur mit der Größe ihres besten Stückes, darum will ich es hier und jetzt ein für allemal sagen: Die Größe des Penis hat nur wenig mit der sexuellen

Befriedigung einer Frau zu tun. Es gibt Männer mit einem sehr kleinen Penis die hervorragende Liebhaber sind und es gibt Männer mit einem sehr großen Penis, die im Bett eine Niete sind. Und glauben Sie mir, liebe Männer, Sie ernten vielleicht beim ersten Mal Bewunderung von Ihrer Partnerin, doch beim zweiten Mal ist diese schon verschwunden, wenn Sie ansonsten ein lausiger Liebhaber sind.

Dazu kommt noch, dass Sie an der Größe Ihres Penis nicht sehr viel drehen können. Es gibt wohl einige Übungen und Josef hat diese in einem Buch einmal zusammengefasst. Die Veränderungen bewegen sich hier nur im Millimeterbereich. Sie sollten die Stellschraube an einem anderen Punkt ansetzen, nämlich beim Selbstvertrauen.

Was Frauen wirklich anzieht und zwar schon bevor Sie die Hose herunter lassen, ist Selbstvertrauen. Was versteht man darunter. Es ist kurz gesprochen die Eigenschaft die einem Jungen von einem Mann unterscheidet. Selbstvertrauen hat etwas zu tun mit Kontrolle, mit Selbstsicherheit und Gelassenheit. Ein selbstbewusster Mann kennt sich selber, seine Fähigkeiten und seine Eigenschaften. Bei einem selbstbewussten Mann spielt die Größe keine Rolle mehr, hier sind vielmehr seine Fähigkeiten wichtig.

„Wie kann ich denn selbstbewusst sein, ich bin doch unterdurchschnittlich“

Diesen Satz hören wir immer wieder, doch hat Selbstbewusstsein nicht so viel mit den äußeren Umständen zu tun als Sie glauben.

Den ersten Schritt müssen Sie selber machen. Verhalten Sie sich einfach so, als seien Sie selbstbewusst. Sie müssen an sich selber glauben und diesen neu gewonnenen Glauben auch über Ihre Körpersprache zum Ausdruck bringen. Wenn Sie aus gehen, dann halten Sie den Kopf nicht mehr gesenkt sondern hoch erhoben und gehen Sie mit breiten Schultern in die Welt hinein. Lächeln Sie sanft und suchen Sie den Augenkontakt mit attraktiven Frauen. Wenn Ihr Körper Selbstbewusstsein ausdrückt, dann glaubt auch Ihre Umwelt, dass Sie selbstbewusst sind.

Ihre Einstellung ist also von entscheidender Bedeutung. Studien haben gezeigt, dass Sie attraktiv wirken wenn Sie es selber glauben. Haben Sie sich jemals gefragt, wie ein hässlicher Kerl zu einer so hübschen Frau kommt. Der Schlüssel ist, dass er sich selbstbewusst gibt. Denken Sie daran, wenn Sie das nächste Mal einen durchschnittlichen Mann mit einer hübschen Frau sehen und blicken Sie dem Mann kurz ins Gesicht. Was strahlt dieses Gesicht aus. Sie werden feststellen, dass die Ausstrahlung keinesfalls durchschnittlich ist.

Selbstvertrauen durch kleine Veränderungen

Sie beginnen also einfach so zu tun, als seien Sie selbstbewusst, das ist der erste Schritt. Jetzt gehen wir noch einen Schritt weiter, denn Ihr Äußeres muss zu diesem neu gewonnenem Selbstvertrauen beitragen.

Wie im Berufsleben ist auch in der Partnersuche der erste Eindruck der Entscheidende. Sie kennen ja den Spruch, dass es für den ersten Eindruck keine zweite Chance gibt. Der erste Eindruck begleitet sie unter Umständen sehr lange. Aus diesem Grund sollten Sie immer gut herausgeputzt sein, wenn Sie die Straße betreten.

Über die Kleidung lässt sich streiten und viele Frauen sehen es als ihre Aufgabe an, einen neuen Freund erst einmal richtig gut einzukleiden. Nicht streiten lässt sich allerdings über lange, schmutzige Fingernägel, ungekämmtes Haar und gelbe Zähne. Wenn Sie einen selbstbewussten Eindruck hinterlassen wollen, dann arbeiten Sie an diesen Punkten, die wir jetzt noch ein wenig genauer betrachten wollen.

Hände

Frauen sehen einem Mann zuerst auf die Hände. Wenn Ihre Fingernägel lang sind oder einen Trauerrand haben, stehen Ihre Chancen schlecht. Vergeben Sie nicht Ihre Möglichkeiten beim anderen Geschlecht, nur weil Sie schmutzige Fingernägel und ungepflegte Hände haben. Hände erzählen der Frau viel über Ihren Lebensstil. Sie bringen zum Ausdruck, dass Sie ein erfolgreicher Mann sind, der seine Frau gut versorgen kann. Sollten Sie weniger erfolgreich sein, dann sollten Sie trotzdem der Frau durch gut gepflegte Hände zu verstehen geben, dass Sie erfolgreich sind.

Haar

Das nächste worauf Frauen schauen ist das Haar. Das Haar braucht nicht perfekt auszusehen, allerdings sollte es zumindest den Eindruck vermitteln, dass es so gewollt ist. Wenn Sie langes Haar haben, dann spricht nichts dagegen, doch sollte es so aussehen, als habe es irgendwann im Laufe des Tages einen Kamm gesehen.

Zähne

Ein selbstbewusster Mann drückt sich durch sein Lächeln aus. Wen wundert es da, dass die Zähne gepflegt sein sollten. Ein Lächeln, das durch gelbe, kranke Zähne vermittelt wird ist weit weniger anziehend als ein Lächeln durch ein strahlend weißes Gebiss. Also pflegen Sie regelmäßig Ihre Zähne, damit Ihr Lächeln auch ankommt.

Wie vermitteln Sie sexuelles Selbstvertrauen?

Sexuelles Selbstvertrauen ist nicht losgelöst vom normalen Selbstvertrauen zu sehen, sondern ist eng mit diesem verbunden. Wenn Sie im normalen Leben nicht selbstbewusst sind, dann sind Sie es im Bett auch nicht und umgekehrt.

Viele Männer stellen sich an diesem Punkt immer wieder die Frage, wie ich denn mit meiner verhältnismäßig kleinen Größe überhaupt selbstbewusst sein könne. Ich kann doch keinen größeren Penis vortäuschen. Erstens einmal gibt es durchaus Mittel, die der Frau einen größeren Penis vortäuschen aber wir haben ja schon gesehen, dass das nicht unbedingt nötig ist. Beginnen Sie heute Ihr Selbstbewusstsein aufzubauen und die Größe Ihres Penis ist ab sofort kein Problem mehr.

Was denken Frauen, wenn der Penis zu klein ist

Nun, wenn die Frauen zuerst den Mann ohne Hosen sehen und der Penis ist unterdurchschnittlich, dann sind Sie im ersten Augenblick manchmal durchaus ein wenig enttäuscht. Das ist zwar der erste Eindruck, doch dieser Eindruck lässt sich sehr schnell korrigieren, wenn der erste Sex vorüber ist.

Viele Frauen denken an dieser Stelle: „Nun, sein Penis ist zwar ein wenig klein, doch schauen wir mal, was er damit anstellt.“

Männer mit einem kleinen Penis sind oft die besseren Liebhaber

Dieser Satz mag vielleicht für manche ein wenig provozierend sein und doch ist er sehr oft wahr. Vielleicht kennen Sie blinde Menschen, die sich mit ihrer Behinderung gut arrangiert haben. Solche Menschen schaffen es oft, ihr Blindheit gut mit den anderen Sinnen zu kompensieren. Das Gleiche machen Menschen mit einem zu kleinen Penis. Sie lernen diesen scheinbare Nachteil zu einem Vorteil zu machen und konzentrieren sich auf andere Techniken, für

die die Größe des Penis unwichtig ist.

Auf der anderen Seite verlassen sich Männer mit einem großen Penis alleine auf die Größe Ihres besten Stückes und vernachlässigen die anderen Seiten des Liebesspieles.

Frauen bevorzugen dann oft Männer mit einem kleineren Penis, die es verstehen Frauen auf unterschiedlichste Weise zu beglücken, als einem Mann mit einem großen Penis zu haben der nur einen einfachen Geschlechtsverkehr beherrscht und sonst nichts.

So sind Sie ein guter Liebhaber unabhängig von der Größe

Hier an dieser Stelle vergessen wir die Größe des Penis, denn wir haben schon gesagt, dass sie nicht besonders wichtig ist. Frauen möchten auf unterschiedlichste Weise stimuliert werden und dazu benötigen Sie keinen großen Penis, oft ist nicht einmal der Penis selber nötig. 46% aller Frauen sind sexuell unzufrieden und ein größerer Penis schafft da auch keine Abhilfe.

Beherrschen Sie das Vorspiel

Immer wieder schreiben wir über das Vorspiel und so auch jetzt, denn das ist eine grundlegende Voraussetzung für ein gutes und erfülltes Sexualleben.

Starten Sie Ihren gemeinsamen Liebesabend mit einem guten Abendessen. Sie kennen den Spruch „Liebe geht durch den Magen“ und danach sollten Sie auch handeln. Zünden Sie eine Massagekerze an. Dabei handelt es sich um Kerzen, die beim Verbrennen ein wohlriechendes Massageöl frei setzen. Dieses Öl ist nicht heiß sondern angenehm warm und kann dann auf dem Körper Ihrer Partnerin verteilt und einmassiert werden. Viele Frauen kennen solche Kerzen überhaupt nicht und sind sehr angenehm überrascht, wenn Sie sie das erste Mal benützen.

Die wichtigste Regel beim Vorspiel ist Zeit. Wir haben schon im Kapitel über die Frauen davon geschrieben, dass eine Frau beim Sex Zeit braucht und als guter Liebhaber sollten Sie Ihr diese Zeit ruhig geben.

Kamasutra

Wenn Sie Lust haben, neue und ungewöhnliche

Sexstellungen auszuprobieren, warum dann nicht zu einem altbewährten Bruch greifen – dem Kamasutra. Dieses Buch ist eine Fundgrube für die unterschiedlichsten Sexstellungen. Experimentieren Sie ein wenig und suchen Sie sich die Stellung heraus, die Ihnen am besten zusagt.

Sex im Alter

Lassen Sie uns jetzt ein wenig über Sex im Alter reden. Dieses Problem betrifft natürlich Frauen genauso als Männer, trotzdem ist dieses Kapitel für Männer interessanter, denn es sind die Männer, die sich darauf einstellen müssen.

Natürlich ist das Alter in erster Linie eine Zahl und braucht Sie eigentlich nicht weiter zu kümmern. Trotzdem verändern sich die Körperfunktionen mit zunehmendem Alter und auf diese Veränderungen müssen Sie reagieren.

Wie alt ist alt?

Der Schauspieler und Sänger Jimmy Buffet sagte einmal,

frei übersetzt: „Es ist unwichtig, wie alt ich werde, die Mädchen in der Uni sind immer im gleichen Alter“.

Alter ist eine Zahl, auf die sehr viele Menschen zu viel geben. Es ist nicht wichtig, wie lange Sie schon auf dieser Erde sind, wichtig ist, wie Sie die Zeit verbracht haben.

Älter zu werden ist erst ein Problem, wenn das Alter anfängt Ihr tägliches Leben stark zu beeinflussen. Da wir hier über das Sexualleben reden, reden wir jetzt über Möglichkeiten diesen Prozess zu beeinflussen.

Frauen, Alter und Sex

Im Alter lässt die sexuelle Erregbarkeit der Frauen Schritt-für-Schritt nach. Die Produktion von Hormonen, die das Sexualleben steuern geht zurück. Diese physiologischen Veränderungen bewirken, dass

- die Wand der Vagina dünner und steifer wird
- die Vagina weniger Feuchtigkeit produziert

Diesen Veränderungen muss Rechnung getragen werden, wenn der Sex auch weiterhin Spaß machen soll. So ist es nötig etwas mehr Gleitgel zu benutzen um die Vagina feucht zu halten.

Hier aber die gute Nachricht: Die Fähigkeit einen Orgasmus zu bekommen verliert sich nicht mit den Jahren, es kann

höchstens etwas länger dauern.

Die Menopause bei Frauen wird in Verbindung gebracht mit dem Ende der Fruchtbarkeit, mit dem Ende der Menstruation und mit dem Ende der Eiproduktion. Oft wird diese Zeit auch als das Ende des Sexlebens angesehen. Diese Denkweise ist sehr antiquiert und längst nicht mehr zeitgemäß. Wenn Ihnen jemand vorwerfen würde, dass Sie Frauen nur als Gebärmaschinen für Kinder ansehen, dann würden Sie diesen Vorwurf entrüstet zurückweisen. Wenn Sie aber so denken wie eben beschrieben, dann denken Sie genau so.

Ganz im Gegenteil endet mit der Menopause das Sexleben nicht, es ist vielmehr der Startschuss für einen neuen Anfang. Sie brauchen keine Angst mehr vor einer unerwarteten Schwangerschaft zu haben, Sie sind reifer und haben mehr Erfahrung. Jetzt ist die Zeit da um den Sex richtig zu genießen. Es ist nicht verwunderlich, dass sich gerade während dieser Zeit die Frauen und die Männer neue Partner suchen.

Der Mann, sein Sexualleben und sein Alter

Vielleicht kennen Sie auch den Spruch, dass der Mann am

potentesten mit 18 sei und danach die Potenz Schrittweise abnimmt. Leider steckt in diesem Spruch einiges an Wahrheit. Männer erreichen die Spitze ihrer sexuellen Aktivität in einem Alter wo Sie den Sex noch kaum beherrschen.

Nach dieser Spitze lässt die Produktion der Sexualhormone bis zum Alter von 30 Jahren nach. Das führt dazu, dass

- die Männer nicht mehr so schnell erregt werden
- sich die Refraktärphase verlängert, also die Zeit, die der Mann braucht, bis er wieder kann.

Der erste Punkt lässt sich durch ein ausgedehntes Vorspiel beheben. Beim zweiten Punkt kann man wenig machen. Viele Frauen lieben aber eine zweite Runde beim Sex. Doch das heißt nicht unbedingt, dass der Mann auch in die Frau eindringen muss. Er kann auch sehr viele Dinge mit dem Mund oder mit einem Dildo machen.

Ab einem Alter von etwa 40 Jahren streben die meisten Männer nicht mehr so sehr aktiv nach Sex. Um es etwas vulgärer auszudrücken, sie sind nicht mehr so geil. Männer ab diesem Alter sind nicht mehr so leicht zu erregen und agieren auch nicht mehr so als seien sie noch 25.

Ab diesem Alter leiden auch viele Männer unter erektiler Dysfunktion. Darunter versteht man nicht die Unfähigkeit,

erregt zu werden sondern die Unfähigkeit eine Erektion zu bekommen, die ausreicht um in eine Frau einzudringen. Dies ist ein wichtiger Unterschied, denn viele Frauen glauben, dass eine erektile Dysfunktion dadurch zustande kommt, dass der Mann nicht mehr an ihnen interessiert ist. Da sich Erektionsstörungen unter Umständen tiefgreifend auf das Sexualleben oder die Partnerschaft auswirken können greifen sehr viele Männer zu pharmazeutischen Hilfsmittel wie Vigara oder Levitra.

Allerdings zeigen auch Studien deutlich, dass die männliche Potenz bis ins hohe Alter bestehen bleibt. Sicherlich kennen auch Sie berichte von Männern, die noch im hohen Alter Vater geworden sind.

4. Besseren Sex – Besseres Leben

4.1 So bringen Sie Ihr Liebesleben wieder auf Trab

Bei oder nach dem ersten kennenlernen war alles noch großartig und wunderbar. Er war aufmerksam und liebevoll und hat Ihnen quasi jeden Wunsch von den Augen abgelesen. Und erst der Sex. Sie konnten es kaum erwarten, dass die Sonne unterging. Sie waren sicher, es ist der Eine,

auf den Sie ein Leben lang gewartet haben und sie konnten sich ein Leben ohne ihm nicht mehr vorstellen.

Irgendwann war die Glut der ersten Liebe verloschen und Sie fanden sich im Alltagstrott wieder. Dort geht es um kleinliche Streitereien wegen verlorener Socken, schmutzige Kleider oder geöffnete Fenster. Und das Sexualleben? Wenn Sie überhaupt noch miteinander schlafen, dann unter der Bettdecke zu einem bestimmten Wochentag.

Zuerst will ich einmal festhalten, dass das vollkommen normal ist. Die meisten Beziehung, falls sie lange genug halten natürlich, machen diese Phase durch. Wichtig ist nur, dass Sie aus diesem Käfig zumindest zeitweise ausbrechen. Arbeiten Sie daran Ihr Sexleben immer wieder zu verbessern. Sie werden sehen, diese Arbeit macht großen Spaß.

In diesem Kapitel zeigen wir Ihnen 10 Möglichkeiten, wie Sie die Glut in Ihrer Beziehung am brennen halten:

Planen Sie ein Date

Mit einem Partner über längere Zeit zusammenzuleben ist eine wunderbare Sache. Sie genießen eine Intimität die Partner, die sich erst seit kurzer Zeit kennen nicht haben.

Auf der anderen Seite geht Ihnen vielleicht ein wenig das Abenteuer ab, das Sie erleben, wenn Sie einen neuen Partner kennenlernen. Wenn Sie mit einem Partner sehr lange zusammenleben, gibt es kaum mehr Überraschungen. Angenommen Sie wollen ausgehen. Sie sehen einander dabei zu, wie Sie sich anziehen, haben vielleicht Stress, weil Sie eigentlich schon am Treffpunkt sein wollten und kritisieren Ihren Partner, weil er so lange braucht.

Denken Sie einmal an Ihre erste Verabredung. Sie waren gespannt, auf das Kleid, das sie anhaben würde, auf das Parfüm und wie sich das Gespräch entwickeln wird.

Machen Sie aus diesem Date etwas besonderes. Suchen Sie sich ein besonderes Lokal aus, in dem sie beide noch nie waren. Kleiden Sie sich neu ein.

Bereiten Sie sich auf diesen Abend nicht gemeinsam vor. Vielleicht geht einer von Ihnen zu einem Freund oder einer Freundin und kleidet sich dort an. Verhalten Sie sich so, als seien Sie noch nicht ein Paar. Sie können auch bei Ihrem Partner anrufen und ihn an das Date erinnern. Holen Sie dann Ihre Partnerin von der Wohnung ab, kaufen Sie unterwegs einen Blumenstrauß mit ihren Lieblingsblumen. Läuten Sie an der Wohnungstür und warten Sie, bis sie Ihnen öffnet.

Ändern Sie Ihr Nachtgewand

Jede Beziehung benötigt Abwechslung. Sie schlafen jeden Tag mit demselben Menschen ein und wachen jeden Tag mit demselben Menschen auf. Darin liegt eine angenehme, beruhigende Beständigkeit. Trotzdem kann hier eine kleine Veränderung Ihrer Beziehung neues Leben einhauchen. Ziehen Sie sich anders an, wenn Sie zu Bett gehen. Überraschen Sie Ihren Partner mit einem sexy Pyjama oder einem schönen Negligé.

Verändern Sie Ihr Aussehen

Viele Paare experimentieren nicht mit ihrem Aussehen. Sie sagen sich, so hat mich mein Partner kennen und lieben gelernt, so will ich auch bleiben. Natürlich steckt in diesem Satz auch ein Körnchen Wahrheit, doch es ist manchmal traurig zu sehen, wie wenig sie Paare über die Jahre hinweg verändern. Wenn Sie es einmal ausprobieren werden Sie überrascht sein, welche Wirkung eine simple Veränderung des Aussehens nach sich zieht. Männer macht es z. B. an, wenn Ihre Partnerin, die bisher brünett war sich die Haare rot färben lässt. Probieren Sie das doch auch einmal aus.

Dasselbe gilt natürlich auch für Männer. Frauen lieben es,

wenn sich ihre Männer neu einkleiden oder sich einen neuen Haarschnitt zulegen.

Ändern Sie das Vorspiel

Es ist oft schon ein Stück Arbeit den Männern beizubringen, wie wichtig das Vorspiel ist. Sind Sie dann erst einmal auf dem Dreh gekommen, dann wird das Vorspiel immer auf die gleiche Art und Weise durchgezogen.

Machen Sie immer die gleichen Schritte während des Vorspiels? Küssen Sie immer wieder die gleichen Stellen ihres Körpers in genau der gleichen Reihenfolge.

Sie wissen genau, welche Vorlieben Ihre Frau hat. Das ist der Vorzug wenn man sich schon länger kennt. Doch nichts spricht dagegen, seine Frau auch einmal mit neuen Techniken, neuen Ideen für das Vorspiel zu überraschen.

Starten Sie sanft in den Morgen

Am morgen geht es oft sehr hektisch zu. Die Kinder müssen versorgt werden, man muss sich ankleiden und man muss rechtzeitig in der Arbeit sein. Oft bleibt da wenig Zeit um sich nur kurz anzusehen.

Dabei ist es gar nicht so schwer ein paar Augenblicke der Intimität oder der Zärtlichkeit auch in den morgen mit einzubauen. Lassen Sie sich gesagt sein: So wie Sie den morgen beginnen, so wird auch der Abend verlaufen.

Schalten Sie den nervtötenden Alarm aus oder ändern ihn ab. Die meisten Radiowecker spielen auch angenehme, klassische Musik. Damit starten Sie viel leichter in den morgen. Geben Sie Ihrem Partner einen Kuss und machen Sie ihm eine Tasse Kaffee und bringen Sie ihm oder ihr an das Bett. Probieren Sie das einmal aus und Sie werden sehen, wie anders der Tag verläuft.

Schicken Sie Ihrem Partner immer wieder aufmunternde Emails, halten Sie ihn den ganzen Tag bei Laune und der Abend ist gerettet.

Übernehmen Sie einen Teil der Hausarbeit

Zusammen zu leben ist nicht nur romantisch und schön, es

hat oft auch viel mit harter Arbeit zu tun. Gerade in langen Partnerschaften können Sie die Liebe zu Ihrem Partner dadurch zeigen, indem Sie einen Teil der Hausarbeit übernehmen.

Fußmassage

Es gibt wohl kaum einen Menschen, der nicht eine gute Fußmassage zu schätzen weiß. Wenn Sie lernen, Ihrem Partner eine wohltuende Fußmassage zu gönnen, dann lernen Sie damit sogleich eine verblüffend einfache Methode den Stress Ihres Partners auf angenehme Weise zu reduzieren.

Für eine effektive Fußmassage gehen Sie am besten so vor:

- Nehmen Sie einen feuchten Waschlappen und legen Sie ihn für 30 Sekunden in die Mikrowelle
- Ihr Partner soll sich bequem hinlegen. Seine oder ihre Füße sollen sich in Ihrem Schoß befinden. Wir empfehlen das Bett, weil es nach einer Fußmassage sehr oft vorkommt, dass der Partner einschläft und dann ist es sehr angenehm, wenn er sich schon im Bett befindet.
- Nun reiben Sie die Füße Ihres Partners mit dem

warmen Waschlappen ab. Das wärmt die Füße auf und lässt das Blut stärker in die Füße strömen.

- Geben Sie ein walnussgroßes Stück Öl in Ihre Hand. Wir bevorzugen Lavendel, weil es zusätzlich noch beruhigend wirkt. Nehmen Sie den Fußrücken in eine Hand.
- Drehen Sie den Fuß vorsichtig in Richtung des Uhrzeigers, bewegen Sie den Fuß dann nach rechts, dann nach links, nach oben und nach unten um Verspannungen aus dem Knöchel zu lösen.
- Nehmen Sie beide Daumen und bewegen sie Sie entlang des Fußes. Beginnen Sie am Fußrücken und setzen Sie die Bewegung mit zu den Zehenspitzen fort. Wiederholen Sie diesen Schritt.
- Während Sie den Fuß sanft massieren und kneten nehmen Sie die andere Hand und lassen sie sanft über den Füße gleiten.
- Dann massieren Sie jeden einzelnen Zeh. Damit lösen Sie die letzten Spannungen Ihres Partners auf.
- Machen Sie jetzt das Gleiche mit dem anderen Fuß.
- Wenn Sie mit der Fußmassage fertig sind nehmen Sie einen anderen Waschlappen und heizen ihn an und reiben damit Ihren Partner am ganzen Körper ab.

Wenn Sie so vorgehen haben Sie ihrem Partner die ultimative Fußmassage gegeben. Denken Sie daran, dass die optimale Fußmassage zwischen 20 und 30 Minuten dauert.

Badezeit

Gerade wenn Sie Kinder haben fällt es immer schwerer gemeinsame Zeiten gerade für ein gemeinsames Bad oder für eine gemeinsame Dusche zu nehmen. Trotzdem sollten Sie sich Zeiten suchen. Entweder wenn die Kinder schon im Bett sind oder Sie engagieren einen Babysitter. Es gibt kaum etwas schöneres und entspannenderes als eine gemeinsame Dusche oder ein gemeinsames Bad.

Wasser, das sich langsam über Ihren Körper verteilt ist ein sehr sinnliches, angenehmes Gefühl. Waschen Sie sich gegenseitig. Beginnen Sie mit den Zehen und arbeiten Sie sich langsam nach oben, bis Sie schließlich bei den Haaren angekommen sind. Sie werden feststellen, dass es kaum etwas aufregenderes gib als Ihren Partner zu streicheln, wenn er oder sie eingeseift ist.

Kleine Geschenke

Am Anfang Ihrer Partnerschaft haben Sie Ihrer Partnerin sicherlich immer wieder Geschenke gemacht. Schließlich waren Sie sich Ihrer Partnerin sicher und Geschenke waren nicht mehr nötig. Doch wenn Sie Ihrer Partnerin keine Geschenke mehr machen, dann geht auch die Romantik verloren. Wir wenden uns an dieser Stelle ganz bewusst an die Herren der Schöpfung, denn dieser Teil einer Beziehung ist immer noch eine Männerdomäne und Emanzipation hin oder her das gilt nach wie vor.

Sie können Ihrer Partnerin Blumen schenken oder ein Parfüm. Sie können ein sexy Nachthemd kaufen oder einen heißen BH. Manchmal sind es aber gerade die Geschenke, die wenig kosten, die Ihrer Partnerin zeigen, dass Sie sie lieben. Zum Beispiel kann eine Grußkarte für 1,50 Euro oft Wunder wirken und Ihrer Partnerin deutlicher sagen, wie sehr Sie sie lieben als ein Nachthemd für 150 Euro.

4.2 Unterschiedlicher sexueller Antrieb

Lassen Sie uns jetzt über ein Thema reden, das immer wieder zu Spannungen in einer Partnerschaft führen kann: Der unterschiedliche sexuelle Antrieb der Partner. Wir meinen hier weniger das Problem, wenn Ihr Partner unbedingt Sex am morgen haben will, während Sie nur

Ihren Kaffee im Kopf haben. Vielmehr ist hier gemeint, wenn Ihr Partner nur einmal Sex in der Woche haben will, während Sie es am liebsten dreimal am Tag machen würden.

Dieses Problem kennen viele Paare und es führt dann regelmäßig zu Spannungen. Nicht nur zwischen den Partnern sondern auch im Partner selber, denn nicht selten fühlt sich dieser dann schuldig oder beschämt, weil er oder sie den Vorstellungen des Partners nicht gerecht werden kann.

Im folgenden jetzt einige Gedanken und Lösungsvorschläge, die Ihnen helfen werden, Ihr Sexualleben ins Gleichgewicht zu bringen:

Fragen Sie sich als erstes, ob es wirklich ein Problem darstellt. Sie brauchen nicht besorgt zu sein, wenn der sexuelle Hunger nach Ihnen im Laufe der Zeit etwas nachlässt. Das hat nichts damit zu tun, dass Sie der Partner jetzt weniger liebt sondern es ist ganz natürlich. Das hat jetzt nichts damit zu tun, dass der Sex langweiliger werden soll, ganz im Gegenteil aber Sie sollten nicht unnötig besorgt sein, wenn mit zunehmender Vertrautheit auch die Häufigkeit des sexuellen Kontakts etwas abnimmt.

Ganz wichtig ist es, dass Sie mit Ihrem Partner ein offenes und ehrliches Gespräch suchen. Hüten Sie sich davor, irgendwelche voreiligen Schlüsse zu ziehen. Es gibt viele

Frauen, die vermuten eine Affäre, wenn die sexuelle Lust ihres Partners plötzlich abnimmt, es kann aber viele Gründe haben. Es gibt zum Beispiel eine Reihe von Medikamenten, die die Libido beim Mann oder bei der Frau sinken lassen. Auch Stress, Sorgen und Probleme wirken sich nicht gerade förderlich auf das Sexualleben aus.

Wenn Ihre Vorstellungen nicht gerade himmelweit auseinander sind, sollten Sie versuchen aufeinander zuzugehen. Vielleicht vermisst Ihre Partnerin das Gefühl begehrt zu werden, dann geben Sie Ihr das Gefühl, indem Sie sich im sie bemühen. In unseren Büchern gibt es genügend Tipps und Tricks, wie Sie Ihr Sexualleben verbessern können.

4.3 Techniken für eine erotische Massage

Für viele Paare heißt Sex in erster Linie eindringen in die Vagina der Frau. Wir möchten Ihnen lernen, dass Sex viel mehr heißt. Unserer Meinung nach gehört zum Sex auch die Partnerin an ihren intimsten Stellen zu streicheln und zu massieren. Immer wieder erzählen uns Frauen, dass sie einfach keinen Orgasmus bekommen können und wir sagen dann darauf, sie sollten es einmal ohne Geschlechtsverkehr probieren, einfach indem sie die Vagina oder die Klitoris mit

der Hand oder mit einem Finger massieren und reiben. Das ist manchmal fast wie eine Erleuchtung, denn dann bekommen die Frauen plötzlich einen Orgasmus. Und es ist so einfach: Es bedarf nur ein einfaches Umdenken, vor allen Dingen der Männer.

Bevor Sie beginnen, sollten Sie sich klar machen, dass die Klitoris und die Vagina Ihrer Partnerin sehr empfindlich ist. Es ist nicht schön, wenn die lustvollen Gefühle, die sich einstellen überlagert werden von unangenehmen Empfindungen, nur weil die Vagina zu trocken ist. Dieses Problem lässt sich ganz einfach durch etwas Gleitgel beheben. Ich persönlich benütze ein Gleitgel nicht jedes mal, sondern nur wenn es nötig ist. Es hat einen einfachen Grund: Manchmal reicht die Erregung der Partnerin aus um die Vagina feucht genug werden zu lassen. In diesen Fällen verzichte ich auf ein Gleitgel, besonders wenn ich die Finger zur Stimulierung der Klitoris verwende.

Nun steigen wir aber in die Massage der Klitoris ein.

Nehmen Sie die Klitoris mit zwei oder drei Finger. Besonders gut eignet sich der Daumen und der Zeigefinger. Während Sie die Finger entlang der Klitoris bewegen, achten Sie bitte darauf, dass sie auch die Vorhaut der Klitoris nach vorne und zurück bewegt. Wie Sie ja wissen ist die Klitoris das weibliche Gegenstück zum Penis und

auch sie wird durch streicheln erregt, wird fest und richtet sich auf. Ändern Sie den Rhythmus Ihrer Bewegungen. Beginnen Sie zuerst langsam und werden Sie danach immer schneller, je mehr sich Ihre Frau einem Orgasmus nähert. Nachdem Ihre Partnerin einen Orgasmus hatte wechseln Sie zu sanfteren Streicheleinheiten. Nach dem Orgasmus ist die Klitoris sehr empfindlich. Nach ein paar Minuten können Sie wieder von vorne beginnen oder zur Massage der Vagina fortschreiten.

Die Massage der Vagina:

Die können die Vagina Ihrer Partnerin gleichzeitig mit der Klitoris massieren. Führen Sie Ihren Finger in die Vagina der Frau ein und machen Sie die „Komm-Näher-Bewegung“. Wir haben darüber schon mehrmals in unseren Büchern geschrieben. Wenn Sie einem Freund mit einer Handbewegung sagen wollen, dass er näher kommen soll, dann machen Sie genau diese Bewegung. So können Sie sehr schön den G-Punkt stimulieren. Wenn die Frau auf dem Rücken liegt muss Ihre Handfläche nach oben zeigen. Sie sollten mit Ihrer Bewegung den „Innenraum“ ihres Bauches streicheln. Wenn Sie das machen, dann sollten Sie auch in der Lage sein den G-Punkt zu finden. Diese „Komm-Näher-Bewegung“ an der richtigen Stelle ausgeführt führt nicht nur

zu besonders starken Orgasmen sondern auch zu einer Ejakulation Ihrer Partnerin. Sie können auch mehr als einen Finger in die Vagina der Partnerin einführen. Mit der noch freien Hand können Sie jetzt die Klitoris der Partnerin stimulieren. Alternativ können Sie natürlich auch den Anus massieren.

Analmassage:

Der Anus ist eine etwas heikle Angelegenheit, ob es sich nun um Analverkehr oder um Analmassage handelt. Hier gilt es immer dann sofort aufzuhören wenn es dem Partner unangenehm wird.

Beginnen Sie an der Außenseite des Anus. Wenn Sie die Außenseite des Anus für einige Minuten massiert haben führen Sie eine Fingerspitze in den Anus ein. Bleiben Sie dabei bitte immer in Kontakt mit Ihrer Partnerin. Sie können dann den Finger weiter in den Anus einführen und danach, wenn Ihre Partnerin das wünscht auch mehr Finger benutzen. Wenn Sie eine Analmassage mit einer Vaginalmassage / Klitorismassage kombinieren möchten, dann achten Sie bitte darauf, dass Sie auf gar keinen Fall die gleichen Finger für den Anus und für die Vagina benutzen, denn sonst schleppen Sie Bakterien in die Vagina ein. Für ein tieferes Eindringen in den Anus benutzen Sie einen

Dildo.

4.3 Training für besseren Sex

Uns ist allen bekannt, dass regelmäßiges Training gut für uns ist. Regelmäßiges Training senkt den Blutdruck, lässt die Muskeln wachsen und erhöht insgesamt Ihr Energieniveau. Kurz gesagt: Ein regelmäßiges kardiovaskuläres Training tut Jedermann und Jederfrau gut.

Doch viele Menschen haben in ihrem Terminkalender keinen Platz für ein regelmäßiges Training. Ich sah vor einiger Zeit in einem Wartezimmer eines Arztes ein Plakat, auf dem sagte eine Arzt zu einem Patient (auf Englisch, ich übersetze es der Einfachheit halber): „Was passt besser in Ihren Terminplan: Täglich eine halbe Stunde trainieren oder die ganze Zeit tot zu sein?“ Geben Sie sich also einen Ruck und fangen Sie mit einem regelmäßigem Training an.

Doch in diesem Buch geht es um Sex und deshalb befassen wir uns natürlich im nachfolgenden Kapitel mit den Vorteilen eines regelmäßigen Trainings auf Ihr Sexualleben und wir zeigen Ihnen spezielle Übungen, die Ihr Sexleben verbessern werden.

Was bringt Ihnen regelmäßiges Training für Ihr Sexuelleben?

Vor einiger Zeit traf ich mich mit einem guten Freund regelmäßig jeden Abend so gegen 17 Uhr zum Joggen (auch im Winter, wir liefen, gut eingepackt, durch einen gut beleuchteten Park). Mein Freund war anfangs besser trainiert als ich und ich hechelte hinter ihm her. Allerdings nur die ersten Woche und mit der Zeit konnte ich sogar mit ihm Schritt halten. Schließlich traten wir sogar bei einem Halbmarathon an.

Regelmäßiges Training verändert Ihren Körper. Vergleichen Sie es ruhig mit dem Aufrüsten eines Fahrzeuges. Es gibt keine bessere Investition für ein gutes Sexleben als regelmäßiges kardiovaskuläres Training. Noch einmal die Vorteile:

- Training erhöht den Energielevel
- Erhöht die Stärke der Muskeln und den Muskeltonus
- Führt zu einer besseren Oxygenation
- Erhöht die Libido und verbessert den sexuellen Antrieb

Sollte unser sexuelles Verlangen zurückgehen dann hinterfragen wir zuerst kritisch, ob wir auch genug für unser

körperliches Wohlbefinden machen. Meistens kommen wir dann zu dem Schluss, dass wir glauben im Augenblick keine Zeit dafür zu haben. Wir überdenken dann erst einmal unsere Prioritäten und kommen meistens zu dem Schluss, dass wir schon seit Wochen nicht mehr gejoggt sind und unsere Mitgliedschaft im Fitnessklub auch nur noch auf dem Papier und auf unserem Kontoauszug existiert.

Die Kegelübung:

Wir haben es schon erwähnt, es gibt auch spezielle Übungen, die Ihr Sexleben ganz gezielt verbessern. Eine solche Übung ist die Kegelübung. Diese Übung können Sie überall und zu jederzeit ausführen und sie bringt Sie nicht einmal zum Schwitzen.

Kennen Sie den Pubococcygäusmuskel? Nein? Dann lernen Sie ihn jetzt kennen. Auf deutsch heißt dieser Muskel Schambein-Steißbein-Muskel und ist Teil des sogenannten Muskulus levator ani, auf deutsch des Beckenbodenmuskels. Da der Name des Muskels auf Deutsch wie auch auf Latein nicht gerade leicht zu merken ist hat sich die Bezeichnung PC-Muskel eingebürgert. Diesen Muskel haben die Männer als auch die Frauen. Um ihn zu trainieren müssen Sie ihn anspannen. Wie in alles in der Welt sollen Sie aber etwas anspannen, von dem Sie bis

vor 10 Sekunden noch nicht einmal seinen Namen wussten? Ganz einfach, dieser Muskel hilft dabei, wenn Sie beim urinieren gestört werden und es unterbrechen müssen, weil gerade ein unheimlich wichtiger Telefonanruf kommt oder der Postbote mit einem Einschreibebrief vor der Tür steht. Wenn Sie das nächste Mal auf die Toilette gehen unterbrechen Sie doch einmal den Urinstrahl ohne dabei gestört zu werden. Wenn Sie das ein paar Mal gemacht haben können Sie den PC-Muskel anspannen, auch wenn Sie nicht auf der Toilette sind. Wenn Sie z. B. in einem Meeting sitzen, einen Vortrag zuhören oder im Büro für den Chef einen wichtigen Brief schreiben.

Sie sollten natürlich diese Übung nicht (nur) machen um den Postboten nicht mehr warten zu lassen, sondern aus ganz anderen Gründen. Mit einem kräftigen PC-Muskel erleben Sie ganz andere Dimensionen des Orgasmus. Sie wollen als Frau einen vaginalen Orgasmus erleben, dann wissen Sie, dass das leichter gesagt als getan wird. Das liegt daran, dass in der Vagina der Frau längst nicht so viele Nervenendigungen sind als in der Klitoris. Wenn der Penis des Mannes am G-Punkt der Frau reiben soll, dann muss er ihn auch berühren und das macht er dann, wenn die Frau beim Geschlechtsverkehr ihren kräftigen PC-Muskeln anspannt. Der Mann kann mit einem kräftigen PC-Muskeln den Orgasmus deutlich hinauszögern. Außerdem ermöglicht

der PC-Muskeln noch, dass der Samen weiter herausspritzt. Das ist aber für unsere Belange nicht so wichtig, es sei denn, Sie wollen damit ins Guinness Buch der Rekorde. Für Männer dürfte aber von Bedeutung sein, dass regelmäßiges Kegeln gegen Erektile Dysfunktion wirkt, in etwa so, wie Viagra oder Levitra.

Für Frauen gibt es noch einen Vorteil der Kegelübung: Mit zunehmendem Alter dehnt sich der Beckenboden immer weiter aus und die Folge davon ist, dass Frauen mit zunehmendem Alter oft ungewollt Urin verlieren, meistens bei anstrengenden Tätigkeiten. Dieses Krankheitsbild ist als Stressinkontinez bekannt. Mit regelmäßigen Kegelübungen können Sie das verhindern.

4.4 Sexspiele für Paare

Wenn Ihre Beziehung schon ein wenig in die Jahre gekommen ist, dann kommt irgendwann der Zeitpunkt an dem Sie sich die Frage stellen, wie Sie Ihr Sexualleben verbessern können. Dieses Gefühl ist vollkommen normal und keinesfalls ein Zeichen dafür, dass Ihre Beziehung bald zu Ende geht oder dass mit Ihnen oder mit Ihrem Partner irgendetwas „falsch“ ist.

Viele Menschen sind sehr unsicher, wenn Sie in Ihrer Beziehung, in Ihrem Sexleben etwas Neues ausprobieren wollen. Es gibt nicht wenige Männer, die glauben, wenn Sie Ihrem Partnerin ein schickes Dessous schenken, dass sie damit zum Ausdruck bringen, sie sei für Sie nicht mehr „heiß“ oder „anziehend“ genug. Auf der anderen Seite scheuen sich sehr viele Frauen ihre Dildos und Vibratoren beim partnerschaftlichen Sex zu benutzen, denn sie denken, sie bringen damit zum Ausdruck sein Penis sei ihr nicht genug. Aus diesem Grund fangen viele Paare oft gar nicht damit an etwas Neues auszuprobieren.

Das ist ein großer Fehler. Sie sollten jeden Vorschlag Ihr Sexleben zu verändern und zu verbessern zuerst einmal umarmen und willkommen heißen. Wenn die Idee Ihnen beiden nicht zusagt, dann zwingt sie niemand, es noch einmal zu machen. Somit können Sie Ihre Energie neuen Ideen zuwenden.

Nun, im folgenden Abschnitt befassen wir uns mit einer besonders aufregenden Möglichkeit neue Ideen in Ihr Sexleben einzubauen, nämlich Sexspiele.

Fessle mich!

Die meisten Menschen wissen mittlerweile was Bondage bedeutet. Sie haben auch eine ganz konkrete Vorstellung davon im Kopf. Sie stellen sich einen Mann in einer Ledermaske vor dem Gesicht vor mit einer Bullenpeitsche in der Hand. Die Frau trägt enge, hochhackige Lederstiefel und Brustklammern. Für die meisten Menschen haben die BDSM-Praktiken (das B steht für Bondage) etwas bedrohliches an sich.

Niemand zwingt Sie jedoch dazu Hardcorebondage zu betreiben. Versuchen Sie es doch einmal mit „Blümchenbondage“. Ich möchte Ihnen hier eine Variante vorstellen, bei der Sie mit Sicherheit keinen Notruf benötigen. Wir haben im Schlafzimmer immer einen silbernen Schal im Wohnzimmer. Sharon Stone glaube ich benützt einen solchen in Basic Instinct. Der Partner, der sich gerade oben befindet greift zum Schal und verbindet dem Partner unten die Hände. Machen Sie den Knoten nicht so stark, so dass der Partner ihn ohne Mühe wieder lösen kann. Sie sollten das Vorgehen auf jeden Fall mit ihrem Partner abstimmen. Selbst wenn Sie mit Ihrem Partner schon lange zusammen sind, plötzlich und ungewollt gefesselt zu werden löst beim Partner starke Ängste aus. Sagen Sie zum Beispiel folgenden Satz klar und deutlich: „Liebling, ich werde dich jetzt fesseln. Sag' es mir bitte sofort, wenn du dich unwohl dabei fühlst und ich höre sofort auf. Ist das für

dich Okay?“ Warten Sie auf jeden Fall eine klare und deutliche Antwort Ihres Partners ab. In der BDSM-Szene wird oft ein neutrales Wort benützt, damit der Partner weiß, dass er jetzt aufhören muss. Wenn der Partner damit einverstanden ist, dann fesseln Sie seine Hände ans Bett, wenn es möglich ist an dem Bettkasten. Machen Sie in dem Knoten eine Schleife, so dass er leicht wieder zu lösen ist.

Nachdem der Partner nun keine Kontrolle mehr hat können Sie anfangen ihn oder sie am ganzen Körper zu küssen, wir benützen auch oft eine Feder oder machen Cunnilingus oder Fellatio.

Karten und Würfel

In unserem Blog und in unseren Büchern gibt es unzählige Sextipps. Die Frage ist nur immer, welchen Tipp nehmen wir heute. Wir haben daraus ein kleines Kartenspiel gemacht. Spielkarten bekommt man fast an jeder Ecke geschenkt. Immer wenn uns ein neuer Sextipp einfällt schreiben wir ihn auf ein Blatt Papier und kleben ihn auf eine Karte. Wenn wir am Abend Lust auf etwas ungewöhnliches haben, dann holen wir die Karten hervor, mischen sie und wir ziehen eine Karte. Wir gehen da meistens so vor, dass ein Partner die Karten mischt und der

andere entweder zieht oder eine beliebige Zahl nennt und der andere Partner dann die Karten von oben abzählt. Was die Karte vorschlägt wird gemacht. Sollte uns das Spiel oder die erotische Idee nicht gefallen, dann sondern wir diese Karte aus.

Der Vorspielwürfel

Als wir letztes Jahr eine Woche in Paris verbrachten haben wir zwei aufregenden Würfel entdeckt. Auf einen der Würfel ist auf jeder Seite ein Körperteil abgebildet, auf dem anderen Würfel steht ein Verb (küssen, lecken, saugen ...). Jetzt würfeln Sie und Sie machen genau das, was die beiden Würfel Ihnen sagen. So bringen Sie Abwechslung in das Vorspiel und es ist gar nicht teuer.

Sie haben mit dieser kleinen Investition 36 Möglichkeiten Ihr Vorspiel zu gestalten.

Fragespiel

Es gibt Dinge im Leben Ihres Partners, die Sie bislang noch nicht wussten? Machen Sie doch daraus ein Fragespiel. Es gibt solche Spiele in Geschäften zu kaufen oder sie machen sie einfach selber. Es muss dabei nicht unbedingt nur um

Sex oder um Ihre Beziehung gehen. Auch andere Fragen können interessant sein und Verraten einiges über den Partner.

Kleidung und Sexspiele

Dominanz und Kleidung

Beim Sex spielt die Kleidung durchaus eine wichtige Rolle. Nun, meistens geht es ums entkleiden. Sie können aber auch die Kleidung ganz bewusst in Ihr Liebesspiel mit einbeziehen.

Gehen Sie folgendermaßen vor: Ziehen Sie Ihren Partner langsam aus, behalten Sie aber zumindest einen Teil der Kleidung an. Nun haben Sie nicht mehr ein Haut-an-Haut sondern ein Haut-an-Kleidung-Gefühl. Es ist ein aufregendes und sehr prickelndes Gefühl nicht die Haut des Partners zu fühlen sondern seine Gürtelschnalle, den Saum Ihres Rockes. Wenn ein Partner angezogen bleibt entsteht ein Gefühl der Unterwürfigkeit des ausgezogenen Partners. Viele Paare mögen solche BDSM-Spiele in abgeschwächter Form. Dieses Spiel ist eines davon.

Rollenspiele

Viele Menschen haben eine Art mentale Barriere, wenn es darum geht Rollenspiele in ihr Liebesleben einzubauen. Es ist durchaus verständlich, dass Sie sich dumm vorkommen, wenn Sie plötzlich einen Polizisten spielen sollen. Versuchen Sie diese Vorbehalte zu überwinden. Durch Rollenspiele können Sie Ihre Phantasien und die Phantasien Ihres Partners am besten ausleben. Das Geheimnis dabei ist nicht zu werten und nicht zu engstirnig zu sein. Sie können es vielleicht mit den Ansehen eines Science-Fiction-Films vergleichen. Wenn Sie solche Filme wirklich genießen wollen, müssen Sie Ihre Vorurteile und Ihren rationalen Verstand für eine Weile ausschalten.

Vielleicht konnte ich Sie jetzt dazu überreden ein heißes Rollenspiel zu versuchen.

Wir waren schon Heizungsmonteur, Bauarbeiter, Steward und Stewardess, Bibliothekar, Schornsteinfeger, Briefträger, Polizist und Polizistin mit Handschellen, Frau mit Reifenpanne und Lastwagenfahrer.

Geeignete Kostüme und Utensilien können ein Rollenspiel sehr bereichern. Weniger ist hier aber oft mehr. Wenn Sie eine Bibliothekarin, ein Bibliothekar sein wollen, dann brauchen Sie nicht mehr als eine Brille und ein Buch, eine

billige Plastikpistole genügt und einen Polizisten darzustellen. Wenn Sie mit Rollenspielen vertrauter sind können Sie sich dann ausgefallene Kostüme zulegen.

4.5 Probieren Sie neue Sexstellungen aus

Wie bringen Sie Ihre Frau dazu, dass sie endlich den langersehnten Orgasmus bekommt? Diese Frage stellen sich Männer landauf und landab. Was wird da nicht alles versucht: Die unterschiedlichsten Sexspielzeuge, alle möglichen Arten von Cremes und die verschiedensten Arten von neuen Sexstellungen. Trotzdem lesen wir in den Illustrierten, dass knapp die Hälfte aller Frauen sexuell nicht befriedigt sind.

Wir müssen uns jetzt die Frage stellen, warum das so ist. Wollen wir es einfach hinnehmen und die Hälfte der Frauen sexuell unbefriedigt lassen?

Die Lösung ist ganz einfach: Probieren Sie immer wieder neue Sachen aus. Wenn wir schreiben, dass Sie mit dieser Stellung tiefer in die Partnerin eindringen können und sogar den G-Punkt erreichen, dann heißt das noch lange nicht, dass sie auch automatisch zu einem Orgasmus führt. Sie müssen experimentierfreudiger werden. Wenn eine Stellung nicht funktioniert, dann lang es vielleicht daran, dass Sie sie nicht

richtig ausgeführt haben, vielleicht zu kurz oder diese Idee war einfach für sie nicht die Richtige.

Nun aber genug der Vorrede. Im nächsten Kapitel geht es um einige neue, aufregende Sexstellungen.

Die Beine nach oben

Den G-Punkt durch die Missionarsstellung zu erreichen ist nicht ganz einfach, doch wenn Sie einen kleinen Trick anwenden durchaus möglich. Wenn Sie die Beine Ihrer Partnerin anheben verändert sich dadurch der Eindringwinkel.

Versuchen Sie es einmal auf diese Weise: Ihrer Partnerin legt sich auf den Rücken (auf das Bett, den Küchentisch oder wo immer Sie wollen). Ihre Frau soll sich jetzt ihre Beine auf ihre Schultern legen, dadurch wird das Becken angehoben und der Eindringwinkel verändert sich, so dass der G-Punkt durch jeden Stoß stimuliert wird.

Abgewandelte Hündchenstellung

Bei der Hündchenstellung dringt der Mann von hinten in die Frau ein, so auch hier. Bei dieser Variante nun geht die Frau

in die Knie und der Mann steht, so dass er von einer höheren Position in die Frau eindringt. Auch hier ist der Eindringwinkel wieder ein anderer und der G-Punkt wird besser stimuliert.

Woman on Top

Diese Stellung wird normalerweise die Reiterstellung genannt. Wir nehmen aber auch sehr oft die englische Bezeichnung. Diese Stellung hat sich zu einer unserer Lieblingssexstellungen entwickelt. Nicht weil Maria in unserer Beziehung gerne den Ton angibt, sondern weil sie einige Vorteile mit sich bringt.

Da es beim Sex sehr oft darum geht der Frau maximalen Genuss zu geben, was liegt da näher als ihr auch die Kontrolle über den Sexualakt zu hinterlassen. Sie weiß am besten, was ihr gut tut und wann sie sich dem Orgasmus nähert. Ein Mann bekommt das erst viel später mit, auch wenn er sehr sensitiv ist.

Die Frau lässt sich also rittlings auf den Mann nieder. Sie kann sich entscheiden, ob sie den Blick dem Mann zuwendet oder lieber abwendet. Sie kann die Beine spreizen oder sein Becken damit umschlingen. Während Sie sich auf und ab bewegt kann sie nach Herzenslust experimentieren. Sie kann die Bewegungen mal langsamer und mal schneller

machen, sie kann den Eindringwinkel variieren und sich so dem Orgasmus nähern. Der Mann kann der Frau helfen indem er das Becken anhebt.

Ein besonderer Vorteil dieser Stellung ist es, dass die Klitoris dabei frei zugänglich bleibt. Der Mann oder die Frau kann sie mit der Hand oder mit einem Sexspielzeug stimulieren. Wenn Sie das geschickt machen ist der Frau ein Orgasmus so gut wie sicher.

4.6 Die besten Stellungen aus dem Kamasutra

Ist vielleicht auch ihr Sexualleben in letzter Zeit immer langweiliger geworden. Vielleicht liegt es ganz einfach daran, dass sie mit ihrer Partnerin jede Nacht die gleichen drei Sexstellungen ausprobieren. Wenn das so ist, dann wird es Zeit etwas Neues auszuprobieren. Eine Fundgrube für neue Sexstellungen ist das Kamasutra.

Sie haben vielleicht schon von der alten indischen Liebesschule gehört. Mittlerweile gibt es unzählige Bücher darüber. Wir wollen uns hier nur mit einigen Gesichtspunkten befassen, die ihnen helfen werden Ihr Liebesleben zu verbessern.

Hier nun einige Sexstellungen aus dem Kamasutra:

Die hochgerundete Stellung

Die Frau liegt auf dem Rücken und wölbt dabei ihren Rücken. Der Mann kniet zwischen den weit gespreizten Beinen der Frau und kann so tief in sie eindringen.

Indrani Stellung

Die Frau liegt auf dem Rücken und zieht die geschlossenen Beine fest an die Brust. Der Mann kniet mit weit gespreizten Beinen über ihr. In dieser Stellung kann der Mann sehr tief in die Partnerin eindringen. Wenn die Frau ihren Beckenboden gut beherrscht, so kann sie ihrem Partner noch eine zusätzliche Lust verschaffen, wenn Sie den Beckenbodenmuskel abwechselnd anspannt und wieder löst.

Sich umklammern

Eine sehr schöne und sehr intime Stellung. Die Frau liegt auf dem Rücken und umklammert mit den Beinen ihren Partner.

Auf der Seite liegend

Die Partner liegen Seite an Seite und sehen sich dabei an, dadurch entsteht eine sehr starke Intimität. Die Frau hebt ein Bein an und schiebt es zwischen die Beine ihres Partners, das oben liegende Bein winkelt sie etwas an. Damit die Frau einen besseren Halt bekommt umfasst der Mann den Kopf mit der einen Hand und den Po mit der anderen Hand. In dieser Stellung kann der Mann nicht besonders weit eindringen, es ist vielmehr eine Stellung, bei der die Partner etwas zur Ruhe kommen können und ihren Gefühlen Raum geben können.

Der eingeschlagene Nagel

Sie sollten beim Kamasutra experimentierfreudig sein, deshalb möchten wir Ihnen hier eine Stellung vorschlagen, die meistens nicht zum Orgasmus führt. Lernen Sie einmal spielerisch mit dem Sex umzugehen. Die Frau liegt auf dem Rücken, ein Bein ist gespreizt, das andere Bein winkelt sie an. Die Ferse wird dabei auf die Stirn des Partners gesetzt. Jetzt kann der Partner in die Frau eindringen.

Diese Stellungen sollen nur als Anregung dienen. Experimentieren Sie, probieren Sie immer wieder neue Stellungen aus.

5. Sexspielzeuge

5.1 Ein kurzer Überblick

Viele Paare lehnen die Verwendung von Sexspielzeugen kategorisch ab. Wir halten das für einen Fehler. Es gibt unzählige dieser kleinen, nützlichen Helferlein und sie bereichern Ihr Sexleben ganz enorm. Wenn Sie bisher noch kein Sexspielzeug ausprobiert haben, es jedoch gerne einmal probieren wollen, dann finden Sie unten einige Tipps und Anregungen zu diesem umfangreichen Thema:

Kugeln und Eier

Dabei handelt es sich um kleine, sehr handliche Gebilde die eben aussehen wie kleine Kugeln oder kleine Eier. Sie eignen sich besonders für Anfänger und werden normalerweise benützt um die Klitoris und die Vulva zu stimulieren. Sie können diese Hilfsmittel auch dazu benützen um das Perineum des Mannes zu stimulieren. Sie erinnern sich: Das Perineum ist der Bereich zwischen dem

Hoden und dem Anus. Natürlich können Sie Eier und Kugeln auch für eine sinnliche Massage verwenden. Wir verwenden es manchmal auch als Abschluss unseres Vorspiels.

Bei Eiern und Kugeln gibt es die unterschiedlichsten Arten und Größen. Sollten Sie noch nicht so viel Erfahrung mit diesen Spielzeugen haben, dann beginnen Sie vorerst mit kleineren Varianten. Wenn sie etwas Erfahrung gesammelt haben und gesehen haben, wie viel Spaß Sie mit diesen kleinen Hilfsmitteln haben, werden Sie sicher Lust haben noch auf andere Spielzeuge umzusteigen.

Dildos

Dildos ähneln sehr einem erigierten Penis, allerdings gibt es auch einige Ausführungen, die ganz anders aussehen. Meiner Meinung nach die besten Dildos sind die aus Glas. Die glatte Oberfläche lässt sich sehr leicht in Ihre Vagina einführen und ermöglicht eine sehr intensive Stimulation gerade der ersten paar hoch empfindlichen Zentimeter der Vagina. Es gibt aber auch Dildos die nicht ganz glatt sind sondern entlang des Schafts leichte Erhebungen haben, um eine noch intensivere Stimulation während des Einführens zu ermöglichen. Wenn es heiß ist, dann nehmen wir einen Dildo und legen ihn in den Eisschrank. Es gibt nichts

erfrischenderes.

Vibratoren

Genau wie Dildos sehen Vibratoren oft aus wie ein erigierter Penis. Der Unterschied ist, wie der Name schon sagt in der Vibration. Der Partner kann es in die Vagina der Frau einführen und das Gerät erledigt den Rest. Sie haben nun die Hände frei um sich um Ihre anderen Körperteile Ihrer Partnerin zu kümmern. Um ihre Brüste, ihre Schenkel oder auch um ihre Klitoris. Viele Frauen machen Ihre ersten Masturbationserfahrungen mit einfachen Massagegeräten, die sie an der nächsten Ecke in einem Kaufhaus gekauft haben. Mit einfachen Geräten können Sie sehr leicht die Schamlippen massieren, was zu einer Entspannung und zu einem sehr schönen Orgasmus führt. Sie können solche Geräte auch mit Dildos oder Vibratoren kombinieren.

Penisringe

Wer hat denn gesagt, dass es Sexspielzeuge nur für Frauen gibt? Ein Penisring macht den Sex auch für Männer noch aufregender und zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Penisringen (oder auch Cock Rings genannte) werden um den Schaft des Penis getragen und ermöglichen den

Männern eine härtere und längere Erektion. Sie verhindern außerdem eine vorzeitige Ejakulation, somit halten die Männer beim Sex länger durch. Diese Ringe werden aus unterschiedlichem Material gemacht, es gibt welche aus Silikon und welche aus Leder. Uns gefallen die Ringe am besten, die noch zusätzlich eine leichte Vibration vermitteln, so wird gleichzeitig der Penis des Mannes und die Klitoris der Frau stimuliert.

Handschellen und Augenbinden

Wir haben weiter oben darüber schon geschrieben, dass Sie mit diesen Spielzeugen wie auch überhaupt mit BDSMpraktiken vorsichtig umgehen sollten, besonders wenn die Partnerschaft noch sehr jung ist und noch nicht das nötige Vertrauen herrscht. Sollte Ihre Partnerschaft schon längere Zeit bestehen, dann sollten Sie das unbedingt ausprobieren. Hier können Sie unzählige Phantasien und Rollenspiele ausleben. Nehmen Sie Handschellen und fesseln Sie damit Ihren Partner an das Bett, verbinden Sie ihm gleichzeitig die Augen und beginnen Sie jetzt ihren / seinen Körper nach allen Regeln der Kunst zu liebkosen. Mit Augenbinden blenden Sie noch zusätzlich einen Sinn aus, dadurch werden die anderen Sinne gestärkt und Sie erleben ganz neue Genüsse, die Sie bisher noch nie erlebt

haben.

Es gibt unzählige Möglichkeiten Handschellen und Augenbinden in Ihr Liebesspiel einzubauen. Ich möchte Sie an dieser Stelle mit diesen Toys alleine lassen mit der deutlichen Aufforderung neue und noch unentdeckte Welten damit zu erkunden.

5.2 Frauen lieben Sexspielzeuge

Oben habe ich schon geschrieben, dass Sexspielzeuge für die meisten Männer ein Problem darstellen. Es mag seltsam klingen, doch nicht wenige Männer sind auf diese Dinge aus Plastik, Silikon oder Leder regelrecht Eifersüchtig. Tatsache ist, dass diese Dinger, obwohl sie in unterschiedlichster Weise verwendet werden können, niemals einen Mann ersetzen können, auch nicht in rein mechanischer Hinsicht. Allerdings können Sexspielzeuge das Liebesleben sehr stark bereichern.

Nehmen wir als Beispiel den Orgasmus. Viele Frauen hatten noch nie einen Orgasmus und von den Männern können sie in dieser Hinsicht auch auf wenig Hilfe hoffen, denn Sie wissen meistens selbst nicht so genau, wie er funktioniert. Mit einem Dildo oder einem Vibrator kann eine Frau sehr

wohl zu einem Orgasmus kommen und sie kann mit ihm experimentieren. Er wird weder ungeduldig, hat auch nicht das Gefühl ein schlechter Liebhaber zu sein und muss auch nicht plötzlich weg auf ein Bier. Wenn Frau nun Bescheid weiß, durch welche Stimulation sie einen Orgasmus erreicht, kann sie es ihrem Mann beibringen. So kann also ein Sexspielzeug das Liebesleben, das für sie mehr oder weniger unbefriedigend ist, bereichern.

Also, liebe Männer, schieben Sie die Eifersucht beiseite. Wenn Sie Ihrer Frau einen Dildo oder einen Vibrator kaufen kann das heißen, Sie kaufen ihr einen Orgasmus. Können Sie ihr ein schöneres Geschenk machen? Ich kann mir jetzt gut vorstellen, was Sie denken: Ich bin nicht fähig meiner Frau zu einem Orgasmus zu verhelfen, aber ein solch läppisches Spielzeug schafft es. Was denkt da wohl meine Frau von mir? Wenn Sie solche Gedanken haben, dann liegen Sie falsch, meine Herren. Für Frauen gibt es nichts schöneres als einen Orgasmus und wenn Sie der Mann sind, der sie zu einem Orgasmus bringt, dann wird sie Sie schon alleine deswegen heiß und innig lieben. Ganz gleich auf welche Art und Weise Sie zu einem Orgasmus kommt.

6. Schluss

Wir sind nun am Ende dieser Etappe der Reise angekommen. Natürlich sind wir längst noch nicht am Ende. Es gibt noch viele Dinge in der Welt der Sexualität zu entdecken.

Auf dieser Reise wünschen wir Ihnen viel Spaß. Vielleicht dürfen wir Sie auch noch ein Stück begleiten.