Inhaltsverzeichnis

Einleitung und Vorwort zur 2. Auflage....2
Für den lauwarmen Einstieg ein
paar Tipps....3
Inwiefern Sex außerhalb des Schlafzimmers beginnt....7
Typische Fehler, die fast
jeder Mann im Bett macht....12
Bombensicher: So bereitest Du Deine Wohnung für den Sex Deines Lebens vor!....15
Küsse Dich auf diese Weise in ihr Herz!....19
Sieben goldene Regeln für Deinen Kuss....20
Stellen an der Frau, die sie RASEND machst, wenn Du sie küsst....23
Wie ein wahrer Mann küsst....24
Der allererste Kuss mit einer 'neuen' Frau....25
Dirty talk – und zwar richtig!....29
Wie Du ihr mit Deiner Hand verschiedene Orgasmen bescherst....32
… und mit Deiner Zunge in den Wahnsinn treibst....34
So kriegst Du jede Frau dazu,
Dir genüsslich einen zu blasen!....36
Besondere Situationen
(One-Night-Stand, Jungfrau etc.)....40
So machst Du sie wild auf
DEINE Fetische!....44
Wie Du sie zu dreckig-geilem
Analsex verführst....47
Brenne Dich mit dieser Methode für immer in ihr Gedächtnis als
„King im Bett“ ein!....49
BONUS-Teil: Das DEVI-Modell....51
Schlusswort....59

Einleitung und Vorwort zur 2. Auflage

Hey mein Freund,

danke, dass Du Dich dazu entschieden hast, ein „King im Bett“ zu werden.

Mit meiner Hilfe wirst Du das schaffen – wenn Du Dich nur an die paar Konzepte hältst, die ich in diesem Buch niedergeschrieben habe.

Früher war ich ein Loser im Bett. Heute sagen mir Frauen von sich aus, dass sie mit mir guten Sex haben – und ich weiß genau, welche Schritte ich von damals bis heute gegangen bin und woraus das Rezept bestand.

Das Rezept ist kein einziger Schritt, sondern die Gesamtheit aller Konzepte, die mich gemeinsam mit dem Wissen zu einem besseren Liebhaber gemacht haben.

Das Buch ist für Dich in einer Art Schritt-für-Schritt Anleitung verpackt. Zumindest habe ich das versucht. So lässt es sich besser lesen und motiviert Dich mehr, die einzelnen Pfade zu betreten.

Wenn ich von der Frau spreche, mit der Du schläfst, werde ich unterschiedliche Begriffe verwenden. Manchmal „Frau“, manchmal „Freundin“. Oder auch „Dein Mädchen“ oder – ganz formal - „Bettpartnerin“.

Das hier ist die zweite Auflage. Alle weiteren bekommst Du **kostenlos und automatisch** per E-Mail zugeschickt.

Für den lauwarmen Einstieg ein paar Tipps...

Hey – zukünftige Sex-Bestie!

Wie würde es sich anfühlen, wenn die Freundinnen Deiner Bettpartnerin Dich plötzlich bei WhatsApp anschreiben und Dir Smilies schicken würden, bei denen Du ganz genau wissen würdest, was sie sich gerade vorstellen?

Zugegeben – es ist ein irres Gefühl. Ein mächtiges Gefühl. Ich kann Dir auch nicht garantieren, dass Du bereits in 2 Wochen dutzend neue Chatlogs von sex-hungrigen Frauen aufgedrückt bekommst.

Aber ich kann Dir garantieren, dass Du Dein Sex-Leben unter Kontrolle haben wirst und weißt, an welchen Punkten Du arbeiten darfst.

Lass uns zu Anfang ein paar wenige Grundkonzepte anschauen, deren Kenntnis die Basis für dieses Buch sein werden.

Gefühle in Frauen erzeugen

Wusstest Du schon, wie das geht?

Die einfachste Art, Gefühle in Frauen zu erzeugen ist die, dass Du selbst die Gefühle in Dir hochkommen lässt - die Frau wird sich angleichen und diese Gefühle ebenfalls empfinden. Einfacher, psychologischer Effekt:
Du siehst jemanden weinen und wirst ebenfalls traurig.

Du hörst jemanden lachen und bist gleich etwas besser gelaunt. Du bist mit Deinem Vater bei MediaMarkt – und wenn er in den „Kaufmodus“ wechselst, bist Du plötzlich auch geneigt, Dir irgendwas mitzunehmen.

Genau das Gleiche gilt beim Thema Verführung und Sex: Wenn Du beim Date neben einer schönen Frau sitzt, kannst Du sie dazu bringen, sexuell über Dich zu denken, indem Du selbst anfängst, sexuell über sie zu denken. Indem Handlungen Deinen Gedanken folgen (z.B. indem Du Deine Berührungen etwas sinnlicher einsetzt, Deine Stimme tiefer wird etc.) wird die Frau erkennen, dass Du in einem sexuellen Modus bist, und sich ggf. ebenfalls in diesen hineinbegeben.

Beim Sex ist es hingegen noch einfacher: Habe Spaß beim Sex und Du wirst sehen, dass das die Frau antörnt und dass sie davon noch geiler wird.

Mir ist das aufgefallen, als ich mit den Frauen irgendwelche Fetische ausprobiert habe, die mich antörnen. Sobald ich die Frau dazu gebracht habe, diesen Fetisch einzubinden, wurde ich geil, habe z.B. gestöhnt und dann gemerkt, dass der Frau das ebenfalls gefällt - selbst wenn sie den Fetisch einzeln betrachtet gar nicht so geil findet.

Lektion: Stöhne! Sei lustvoll und leidenschaftlich dabei! Begib Dich zu 100% in den Sex hinein und genieße ihn und achte dabei nicht, wie die Reaktion Deiner Partnerin ist. Sie wird vollautomatisch nachkommen, sobald sie merkt und spürt, dass Du Dich hingibst und den Sex genießt.

Stellungen wechseln

Hast Du Dich je gefragt, an welcher Stelle beim Sex und warum Du die Stellung wechseln solltest? Und überhaupt: Wie ist es für die Frau? Macht es ihr Spaß, aus dem Rhythmus gerissen zu werden?

Hier eine Daumenregel: Nichts macht Frauen im Bett mehr an, als Männer, die wissen, was sie wollen. Männer, die sich nehmen, was sie wollen.

Ob es dabei nun auf leichte Schläge auf das Hinterteil geht oder um das einfache Wechseln der Stellungen - eine Frau wird IMMER positiv reagieren, wenn Du Deiner Rolle als Mann gerecht wirst und im Bett den Ton angibst.

Wechsele die Stellung, um Dich selbst zu entlasten, zum Beispiel dann, wenn Du merkst, dass es Dir langsam kommt. Oder um die Frau zu entlasten (ja – 20 Minuten von hinten genommen zu werden kann für eine Frau anstrengend werden). Benutze den Stellungswechsel, um Varianz reinzubringen.

Es gibt hier keine feste zeitliche Regel. Mache Dich vertraut mit diesen Stellungen: Hündchenstellung, Missionarstellung, Wiegenstellung, Löffelchenstellung und Reiterstellung.

Wenn Du alles wie aus dem „Eff-Eff“ beherrschst, bist Du weiter als 90% der Männer da draußen und für jeden Fall gut gerüstet.

Langsam anfangen und schneller werden

Männer machen häufig den Fehler, dass sie - sobald sie in der Frau sind - hastig anfangen zu stoßen und damit sofort ihre ganze Kapazität verbrauchen. Probier es lieber hiermit: Sobald Du drin bist, verharre wenige Sekunden. Mach die Frau neugierig. Stoße langsam, sorgfältig. Sage ihr, dass sie wunderschön ist. Und werde dann langsam schneller und härter. Frauen lieben diesen Spannungsaufbau!

Positiver Nebeneffekt: Du kannst den Grad Deiner Erregung viel besser kontrollieren, weil Du nicht sofort „aufs Ganze gehst“, sondern Dich langsam in euer Liebesspiel hineinfindest.

Vorher schon zum Orgasmus bringen

Gerade bei einer neuen Bettpartnerin halte ich es gerne so, dass ich sie vor der Penetration durch meinen Penis mit den Fingern und/oder dem Mund zum Orgasmus bringe. Damit fällt für mich gedanklich ein Druckbaustein weg, weil ich weiß: „Sie ist ja schon mal auf ihre Kosten gekommen“. Außerdem ist eine Frau nach einem Orgasmus wesentlich anfälliger für einen zweiten Orgasmus, den ich ihr dann beispielsweise mit meinem Penis bescheren kann.

Wenn Du Deinen PC-Muskel auf eine durchschnittliche Weise trainiert hast, wirst Du auch in der Lage sein, mit Deiner Partnerin gemeinsam zu kommen.

Aber Achtung: Das Vorspiel ersetzt niemals den sexuellen Akt mit Deinem Penis!

(Einfache Gleichung: Du stellst Dir ja auch nicht vor, wie Jessica Alba Dir einen runterholt... sondern vielmehr, wie es wäre, mit ihr zu schlafen!)

Wenn ich sage, dass Du sie zum Orgasmus fingern kannst, dann bedeutet das nicht, dass dies den Sex ersetzen würde.

Ich meine eher, dass Du - gerade zu Anfang eurer Beziehung - dadurch Sicherheit erlangen kannst. Das wird Dir den Druck nehmen und Du hast einen Notfallplan im Hinterkopf, der Dich beruhigen darf.

Inwiefern Sex außerhalb des Schlafzimmers beginnt

Für uns Menschen hat Sex immer zwei Grundkomponenten: Die Körper-Seite und die Kopf-Seite. Das werde ich Dir hier in diesem Buch noch ungefähr Tausend Mal erzählen, aber es ist wichtig, dass Du es Dir merkst.

Der Grundappell dieses Kapitels lautet: Sei ein *echter* Mann!

Wie gerade schon angedeutet: Für eine Frau besteht Sex aus mehr Komponenten als nur das, was während des Geschlechtsaktes geschieht. Frauen sind sinnlich und fühlen Deine Emotionen sehr gut. Je mehr „starke“ Attribute Du als Mann mitbringst, desto angezogener wird sie sich fühlen und desto lieber wird sie von Dir genommen werden wollen.

Wichtig ist immer der emotionale Beweggrund - er enttarnt Dich und den Hintergrund, vor dem Du etwas tust. Ist Dein emotionaler Beweggrund ‚gut‘ oder ist er ‚schlecht‘? Von Außen lässt sich das nicht immer beurteilen; aus der Ferne kann ein und dieselbe Aktion gleich aussehen. Nur wenn eine Frau Dich kennt und einschätzen kann, wird sie die wahre Absicht hinter Deiner Tat fühlen.

Ein einfaches Beispiel: Du bist auf einer Party mit Deiner Freundin und sie unterhält sich mit einem anderen, attraktiven Mann. Du hingegen bist müde und willst nur noch ins Bett, weil Du die letzten beiden Tage sehr viel gearbeitet hast und auf der Party eh keinen Spaß findest.

Du verlässt also die Party und gehst ins Bett.

So weit, so gut. Nur ist es jetzt sehr wichtig, in welcher Stimmung Du die Party verlässt und Dich von Deiner Freundin verabschiedest - bist Du sauer oder gar eifersüchtig, weil sich Deine Freundin nicht anschließt und lieber mit dem anderen Mann weiterreden möchte?

Oder hast Du Vertrauen zu ihr und weißt selbst um Deinen eigenen Wert, sodass Du ihr einen Kuss auf die Wange geben, etwas Geld für ein Taxi zustecken und sie mit dem anderen Mann auf der Party lassen kannst, um emotional unberührt nach Hause zu gehen und Dich schlafen zu legen?

Du siehst: Beide Emotionen wären möglich: Vertrauen gepaart mit einer positiven Gleichgültigkeit. Oder aber Zorn und Eifersucht. Aus der Ferne ließe sich nicht beurteilen, welche Emotionen in Dir stecken, während Du Dich von Deiner Freundin verabschiedest - sie jedoch wird spüren, welcher emotionale Beweggrund Deine Tat (also die Verabschiedung) begleitet und Dich dementsprechend in Deinem Wert einordnen.

Bist Du anhänglich und verletzt - demonstrierst Du einen geringen Wert. Bist Du ein wahrer Mann, der sich zwar um sie sorgt und gerade deshalb ihren Abend nicht versauen möchte (und ihr TaxiGeld zusteckt), aber seine eigenen Priorätiten kennt (Deine eigene Gesundheit und Dein eigenes Wohlbefinden), demonstrierst Du einen hohen Wert.

Dieses anschauliche Beispiel wird Deine Interaktionen mit der Frau an jedem Tag begleiten und Deine Frau wird Dich ständig auf Herz und Nieren prüfen, ob Du ein „wahrer Mann mit hohem Wert“ bist. Allerdings geschieht das nicht bewusst. Du brauchst also nicht zu glauben, dass Dein Mädchen irgendwelche hinterhältigen Absichten hätte. Das Überprüfen ist in die Genetik Deiner Frau eingebaut - schließlich musste sie sich in der Steinzeit früher auch sicher sein, dass ihr Mann mehr als nur einen Tag für sie da sein wird.

Der erste Schritt, um Deiner Freundin ein gutes Betterlebnis zu bescheren, ist also, ein cooler Typ zu sein. Ein echter Mann. Einer, der sich nicht zu schade ist, anzupacken. Einer, der sein Mädchen beschützen kann (sei es verbal oder notfalls auch körperlich). Und einer, der zu seinem Wort steht.

Hier sind einige Punkte, die Du für Dich und Dein Leben überprüfen kannst.

Wie attraktiv wirkst Du auf Frauen? Oder – falls Du eine Freundin hast – wie attraktiv wirkst Du auf sie?

Achtest Du auf Dein Äußeres?

Eine bewusst ausgesuchte Frisur, körperliche Gepflegtheit und ein guter Kleidungsstil sind die Basics für ein attraktives Äußeres. Nehmen wir einfach an, Du bist style-technisch auf Level 70. Lies Dich in Themen ein, bei denen Du Nachholbedarf hast, und optimiere Deine Äußerlichkeit solange, bis Du Dich so fühlst, als wärst Du von Level 70 auf Level 100 gesprungen.

Hast Du „viel zu tun“?

Für Frauen ist fast nichts attraktiver als ein Mann, der die Frau nicht in seinen Mittelpunkt stellt. Der andere Sachen zu tun hat, der eine höhere Sache anstrebt. Das kann der Fußballklub sein, für den Du aufläufst, eine Rockband, die Du gründest, das können Parties sein, die Du veranstaltest, oder das kann eine Abteilung sein, die Du beruflich auf die nächste Ebene bringen möchtest.

Achte darauf, dass eine Frau niemals Dein Lebensmittelpunkt ist. Sie ist das Tüpfelchen auf dem ‚i‘ - ja! Aber sie ist nicht das ‚i‘ selbst.

Bist Du ein sozialer Mensch?

Kannst Du gut mit Menschen? Wenn sich eine Frau mit Dir unter Leute wagt, fühlt sie sich angezogen von Dir, wenn Du mit anderen Menschen in Interaktion trittst, ohne, dass Fremdschämalarm herrscht. Dabei willst Du weder unter- noch übertreiben: Du musst nicht herumlaufen und anderen Menschen Deine Witze aufdrängen, Du willst Dein Licht aber auch nicht unter den Scheffel kehren und Dich schüchtern wegducken. Das richtige Maß zu finden ist einfach: Sei offen zu den Menschnen, die Dir über den Weg laufen. Ob es ein kleiner unbedeutender Flirt mit der Kassiererin ist, das nette Grüßen Deines Briefträgers oder der kurze Small-Talk mit Deinem Nachbarn: Viele Kontakte und ein sozialer, offener Umgang machen Vieles leichter, öffnen Dir Türen und lassen Dich Deiner Partnerin gegenüber sehr attraktiv erscheinen.

Stehst Du zu Deinem Wort?

Jeder Mensch hat gewisse Grundwerte. Freiheit, Ehrlichkeit, Sicherheit, Freundschaft, Treue, Pünktlichkeit, und so weiter. Du bestimmst für Dich selbst, wie viel Prozent diese einzelnen Werte bei Dir bekommen. Handele kongruent zu dem, was Du predigst. Damit meine ich: Wenn Du betonst, pünktlich zu sein - dann sei auch pünktlich. Wenn Du Deiner Freundin stets auf die Nase bindest, dass Du ‚Ehrlichkeit' schätzt, dann geh' mit gutem Beispiel voran und sei ehrlich in Deinen Gefühlen zu ihr. Frauen lieben Männer, die zu ihrem Wort stehen und auf die sie sich wie ein Fels in der Brandung verlassen können.

Bist Du proaktiv und führend?

Apropos ‚mit gutem Beispiel vorangehen': Sei proaktiv in Deinen Handlungen! Unternimm den ersten Schritt! Küsse Dein Mädchen, begehre es, zieh es aus und nimm es durch. Schlag den Treffpunkt vor, schlage den Ort vor. Du musst nicht immer alles bestimmen und kannst Dich auch ruhig von einem Gegenvorschlag überzeugen lassen - sei jedoch immer derjenige, der dominant die Oberhand behält, das letzte Wort hat und notfalls eben den ersten Schritt in die Richtung geht - selbst wenn es unüberlegt ist und Du auf halber Strecke umkehren musst, ist das immer noch attraktiver, als zögerlich darauf zu warten, dass SIE eine Entscheidung fällt.

Typisches Beispiel: Ihr wollt essen gehen. Warte jetzt bloß nicht darauf, dass sie den Ort bestimmt. Es sei denn, der komplette Vorschlag kam von ihr und ist bereits mit Ort und Zeit ausgetüftelt. Steht aber nur der vage Vorschlag im Raum, dass ihr einen Teil eures Abends in einem Gastrobetrieb verbringt, willst Du derjenige sein, der sagt, wo's langgeht. Und auch bei seiner Meinung bleibt, wenn die Frau kritische Widerworte gibt. „Da waren wir doch erst vor einer Woche?" - statt jetzt sofort klein beizugeben, antwortest Du einfach schlagfertig mit: „Richtig, und jetzt hoffe ich, dass Du Dich mindestens so schick machst, wie letzte Woche!" oder einem anderen Konter und ziehst Deine Entscheidung durch.

Auch wenn es im ersten Moment auf einer logischen Ebene nicht intuitiv ist: Die Frau wird Dich für Deine männliche Dominanz lieben!

Bist Du in Deiner männlichen Polarität?

Viele Männer sind in ihrer Sexualität total verunsichert, weil sie von Frauen aufgezogen wurden (Mutter, Erzieherin, Grundschullehrerin) und für sexuelle Anwandlungen geächtet wurden. „Tobias, Nein, sowas macht man nicht!“ hieß es, als Du in Deiner kindlichen Neugierde obszöne Gesten präsentiert hast.

Manchmal können diese Erlebnisse so einschneidend gewesen sein, dass Du Dich noch heute unwohl fühlst, wenn es um Sex geht. Daran darfst Du arbeiten und Dich gedanklich umprogrammieren: Es ist gut, dass Du ein Mann bist und es ist gut, dass Du zwei Eier in der Hose hast! Steh’ dazu! Sei sexuell im Umgang mit Deiner Partnerin. Mache vulgäre Andeutungen, wenn Du mit ihr unterwegs bist. Sage ihr, worauf Du schon immer mal Lust hattest. Flüstere es ihr ins Ohr, wenn ihr im Fahrstuhl seid. Hau’ ihr auf den Hintern, wenn Dir danach ist! Lebe Dich aus - es tut gut, ein Mann zu sein, mit allen Sinnen, die Dir zur Verfügung stehen!

Eine solche Auslebung Deiner männlichen Polarität wird Dich nur attraktiver wirken lassen, weil eine Frau (die in ihrer weiblichen Polarität lebt) in Dir das perfekte Gegenstück sieht und sich sicher sein kann, an einen MANN geraten zu sein.

Typische Fehler, die fast jeder Mann im Bett macht

Bevor wir zu den Geboten übergehen, die Du im Bett befolgen willst, wollen wir hier ein paar typische Fehler besprechen, die so gut jeder Mann im Bett gemacht hat. Vieles resultiert aus mangelnder Erfahrung und fällt gar nicht so sehr ins Gewicht; zusammengenommen kann es für eine Frau jedoch anstrengend werden, wenn sie mit einem „Dauer-Rookie“ schläft.

Überprüfe, welche Fehler auf Dein Verhalten zutreffen:

(1.) Männer sind zu stürmisch oder nicht stürmisch genug.

Varianz ist DER Schlüssel im Bett. Ich erinnere mich an ein Erlebnis, wie ich mit einer Freundin von mir nachts auf ein abgelegenes Feld gefahren bin. Wir wollten dort Sex haben... doch irgendwie war das im Auto nicht wirklich möglich. Also blies sie mir einen und wir fuhren wieder nach Hause.
Zu Hause angekommen riss ich ihr Höschen nach unten weg,
warf sie aufs Bett und vögelte sie richtig geil durch.

DAS war ein Moment, an dem ich nicht zögerlich hätte sein dürfen.
Wollte ich auch gar nicht.

Was aber, wenn Du einen One-Night-Stand hast mit einer Frau, die es liebt, sinnlich verführt zu werden? Hier wäre ein „Sturm und Drang-Terminator“ vielleicht etwas zu Viel des Guten.

Im umgekehrten Falle ist es aber auch (fast) immer eine schlechte Idee, zu zögerlich zu sein und zu glauben, man würde der Frau keinen Gefallen tun, wenn man sich jetzt auf sie stürzte. Bullshit! Frauen lieben Sex und Frauen lieben es auch in der Regel, überfallartig vernascht und ge*ickt zu werden. Es muss halt zum Kontext passen.

Merke Dir: Sei tendenziell lieber etwas zu stürmisch als zu zurückhaltend, achte jedoch immer auf den Kontext. Die goldene Mitte zu wahren ist im Zweifel nie verkehrt.

(2.) Sie sind zu einfallslos, weil sie teilweise auch gar nicht wissen, was sie wollen.

Die geilste Affäre hatte ich mit einer jungen Frau, die konsequent geschrien hat. Ich musste sie nur anfassen und sie zuckte zum Orgasmus zusammen. Dementsprechend dankbar war natürlich auch der Sex mit ihr.

Einige Treffen später verriet sie mir, was sie so unheimlich antörnte an mir: Dass ich mir einfach das nahm, was ich wollte. Sie liebte es, wie ich sie drehte und wendete und auch mal festband, um sie gefügiger zu machen. Sie erzählte mir von ihrem vorherigen Bettpartner, der immer nur das Gleiche machen wollte und auf neue Vorschläge un-offen reagierte. Der Lustkiller im Bett!

Achte im Bett natürlich immer auf das, was Deine Partnerin mag. Zwing sie nicht stundenlang zu etwas, was ihr gar nicht gefällt. Aber schau' in erster Linie darauf, dass es DIR gefällt. Hier gilt auch die immer wieder hervorgeholte Regel: Solange Du Deinen Spaß hast, wird sie auch ihren Spaß haben.

(3.) Sie lassen sich nicht fallen.

... das ist natürlich auch einfacher gesagt als getan und gerade hier in einem eBook habe ich gut reden. Versuche in Deinem Leben authentischer und emotionaler zu leben und diese Lebendigkeit auch mit ins Bett zu nehmen. Fluche, wenn Dir danach ist, schreie, wenn Dir danach ist, stöhne, wenn Dir danach ist und schlage, wenn Dir danach ist.

(4.) Sie sind zu vorsichtig im Bett.

Dieser Punkt geht Hand in Hand mit Punkt 2 und 3, ich möchte hier aber auf etwas anderes hinaus. Was würdest Du tun, wenn eine Frau Dir sagt, dass Du sie schlagen sollst im Bett? Würdest Du empört von ihr absteigen und erst mal einen Tee trinken? Oder würdest Du ihr erstmal eine klatschen?

Ich hoffe Zweiteres, denn nichts ist unbefriedigender für eine Frau, als ein Mann, der nicht „Manns genug“ ist, im sexuellen Kontext (zumindest zeitweise) die Wünsche der Frau zu erfüllen.

Wenn sie will, dass Du sie schlägst - dann schlag’ sie! Wenn sie will, dass Du sie fesselst, dann fessel’ sie! Wenn sie’s in der Umkleidekabine machen will (und Du das nicht willst), dann lass’ Dir zumindest was einfallen und vögele sie an einem anderen öffentlichen Ort, bei dem Du Dich einen Ticken wohler fühlst.

Hier geht es nicht darum, blind und wie ein Diener jeden Wunsch der Frau zu erfüllen, sondern seine eigenen Hemmschwellen zu überwinden und seinen sexuellen Horizont zu erweitern - mit dem positiven Nebeneffekt, dass sie Dich dafür lieben und als „echten Mann“ ansehen wird.

(5.) Zu früh kommen oder keinen hoch kriegen

Diese beiden Phänomene sind das Resultat zu vieler Gedanken im Kopf.
Du bist verunsichert, wenn Du auch nur einen einzigen Gedanken in Dir trägst, während Du im Liebesspiel bist.

Wenn Dir das häufiger passiert, empfehle ich Dir Meditation oder - noch besser - mehr Zeit für Sex und bessere Rahmenbedingungen. Öle Deine Freundin ein, massiere sie, mach’ Kerzen an, Deine Lieblingsmusik, räum’ die Bude auf - erhöhe den Wohlfühlfaktor.

(6.) Sie respektieren nicht das Gesetz der Gleichheit

Die Frau und Du - ihr seid gleichgestellt. Ihr sollt BEIDE auf eure Bedürfnisse kommen. Auch wenn die Veranlagungen anders sind (Du bist dominant, die Frau ist unterwürfig), ist es wichtig, dass ihr BEIDE zu gleichen Teilen Befriedigung erlangt.

Schwierig wird es dann, wenn Du als Mann NUR Dich im Sinn hast oder NUR die Frau. Es ist nicht gut, wenn Du jedes Mal von der Frau verlangst, dass sie Dir stundenlang einen bläst - und es ist auch nicht gut, wenn Du Deiner Partnern jedes Mal 5 Orgasmen mit der Zunge verpasst. Achte darauf, dass Du Dich selbst für einen Ticken wichtiger nimmst - aber vergiss *SIE* dabei nicht.

Bombensicher: So bereitest Du Deine Wohnung für den Sex Deines Lebens vor!

Bevor wir uns mit den Techniken befassen, die Dein Mädchen wirklich dazu bringen, Dir vor Lust die Ohren wegzuschreien, müssen wir einige Rahmenbedingungen schaffen.

Oder, nee... ich will nicht sagen *„müssen“*. Du glaubst gar nicht, zu was Frauen bereit sind, wenn Du nur männlich führst und sexuell-dominant agierst.

Dann geben sie Dir Blowjobs hinter Bushaltestellen oder lassen sich von ihrem Nachhilfelehrer auf einem Parkplatz in den Popo bumsen.

(Huch – das war jetzt vulgär. Aber es ist ein Sex-Buch, da dürfen wir ruhig vulgär sein. Es ist halt so: Natürlich wird nicht jede Frau direkt zur Nymphonanin, nur weil Du ein paar Aufreiß-Tricks anwendest. Wenn Du jedoch die richtigen Mädels herausfilterst und einigermaßen weißt, was Du tust, sind Sexabenteuer keine Seltenheit mehr. Aber dazu in anderen Büchern...)

Lass uns das Wort „müssen“ also streichen: Es ist ein Märchen, das guter Sex nur dann vollzogen werden kann, wenn die äußeren Rahmenbedingungen stimmen. Kerzenschein, roter Wein und romantische Musik können die Atmosphäre verbessern – klar.

Aber weißt Du- wenn Du Deine Bettpartnerin jeden verdammten Tag damit überraschen wolltest, würde auch das irgendwann seine Wirkung verlieren.

Vergiss also die Lüge, dass Kerzenschein allein für guten Sex sorgt. In gewisser Weise würde ich sogar empfehlen, Deine Freundin die ersten Wochen überall zu bespaßen - nur nicht in Deinem heimischen Schlafzimmer mit Rotwein und Kerzenschein.

Nichtsdestotrotz lässt sich nicht wegleugnen, dass eine gepflegte Wohnung und die passende Atmosphäre eine Wohlfühlstimmung erzeugen kann, die Dir das Auto auf dem Parkplatz nicht bietet - und genau darum soll es sich hier in diesem Kapitel drehen.

Welche Vorkehrungen triffst Du, wenn Du mit einer Frau in Deiner Wohnung Sex haben möchtest? Womöglich noch mit einer Frau, mit der Du vorher noch nicht geschlafen hast?

Die Basics

Wir gucken erst auf die Basics, also das, was auf jeden Fall gemacht werden sollte, wenn Du eine Frau zu Dir holst, mit der Du schlafen möchtest.

Zunächst will ich Dich beruhigen: Du brauchst Du nicht Deine komplette Wohnung auf Vordermann zu bringen - wohl aber die Böden! Wenn Du alle Klamotten vom Boden aufhebst und in Schränke oder Schubladen räumst, wirkt Dein Zimmer oder Deine Wohnung direkt viel ordentlicher.

Anschließend empfehle ich Dir, den Eingangsbereich zu putzen - hier ereignet sich schließlich der erste Eindruck, den die Frau von Deiner Wohnung hat, und wenn der nicht stimmt...

Räume also alle Schuhe weg, fege den Boden, wische nass und platziere alle Kleidungsstücke ordentlich an die dafür vorgesehenen Stellen (Schuhe in den Schuhschrank und nicht als Stolperfalle vor die Wohnungstür, Jacken an den Haken und nicht lieblos über den Stuhl in der Küche geschmissen...)

Ganz, ganz wichtig: Achte darauf, dass Dein Bad sauber und geputzt ist! Wirklich! Ich erinnere mich an einen One-Night-Stand, den ich hatte.
Diese Frau war wirklich heiß - und gleichermaßen entsetzt, als sie morgens bei mir duschen wollte, aber nicht konnte, weil sie sich ... egal lassen wir das, hehe, jedenfalls war es meine Schuld, ich hatte nicht gründlich genug geputzt und schäme mich sogar noch bis heute ein bisschen dafür.

Lerne daraus! Schau', dass Du alle Spiegel mit Glasreiniger putzt, die Toilette in ihren kompletten Facetten reinigst und auch Deine Dusche mit Wasser so ausspülst, dass weder Haare noch Dreckreste zu sehen sein werden.

Wische auch hier den Boden nass und - voilà - Dein Mädchen kann sich frisch machen und auf die Toilette begeben, ohne anschließend angewidert ihre Söckchen wechseln zu müssen...

Weiter geht es also mit Deinem Schlaf- oder Wohnzimmer: Hier empfehle ich Dir - wie gesagt - keine komplette Grundreinigung, sondern nur, dass Du Deinen Schreibtisch aufräumst, Dein Bett ordentlich und frisch beziehst (Frauen riechen und merken SOFORT; wenn die Bettwäsche alt ist) und alle unnötigen Teile vom Boden wegräumst.

Dann saugst und/oder fegst Du einmal kurz durch und dann sollte auch hier das Nötige getan sein.

Die Küche kannst Du - gerade bei den ersten Dates und wenn ihr nicht gerade kochen wollt - vernachlässigen. Sie wird es Dir nicht übel nehmen, wenn Du 2 - 3 verdreckte Messer in der Spüle liegen hast.

Luxus on top

Das waren die Basics - kommen wir jetzt noch kurz zu den Sachen, die Du „oben drauf“ packen kannst, um für die besondere Note zu sorgen.

Erstens: Musik.

Musik ist toll, wenn sie entspannend im Hintergrund läuft und sanft Schweigemomente ausfüllt. Achte darauf, dass Du keine zu exotischen Stücke auswählst. Harter Metal ist genauso unangebracht wie altmodische Klassik. Versuch es lieber mit elektronischen Beats oder soften Rockstücken (Coldplay, Red Hot Chili Peppers etc.) wenn Du kein Risiko eingehen möchtest.

Zweitens: Beleuchtung.

Sorge dafür, dass das Licht von unten kommt und nur von einer oder zwei Lichtquellen, etwa bunte LEDs oder kleine Lampen, die schön aussehen und für ein Wohlfühl-Ambiente sorgen. Auch Kerzen bringen jeden Körper in ein vorteilhaftes Licht und lassen die Frau gerade bei den erste Malen Sex entspannen.

Drittens: Duft.

Als Bonus kannst Du Deine Wohnung noch beduften mit Räucherstäbchen oder Duftkerzen.

Klar - ich könnte Dir jetzt noch stundenlang erzählen, welche kleinen Spielzeuge Du kaufen könntest, wie etwa Massageöl oder vernünftige Decken, aber für den Anfang reicht das.

So – und weil ich weiß, dass Du ein Mann bist, der einen Hang zur Bequemlichkeit hat, unterstütze ich Dich hier kurz mit einer Art „Checkliste“, die Du mit Deinem Drucker ausdrucken kannst (wähle dazu bei den Optionen des Druckers aus, dass Du nur diese Seite hier ausdrucken möchtest):

- Alles von den Böden wegräumen
- In den Räumen, in denen Du Dich mit ihr aufhalten wirst:
  Kurz Fegen – kurz saugen – und kurz nass wischen
- Schreibtisch aufräumen
- Bett neu beziehen und ein wenig herrichten
- Badezimmer ordentlich putzen – allen voran die Toilette!
- Den Eingangsbereich putzen, damit der erste Eindruck stimmt
- Für gute Musik (abspielbereit!) sorgen
- Angenehmes Licht aufstellen (Schau' bei Amazon nach LEDs)
- Duftkerzen oder gar Räucherstäbchen anzünden

Küsse Dich auf diese Weise in ihr Herz!

Okay – nachdem wir jetzt ellenlang über das Vorgeplänkel geredet haben, kommen wir so langsam endlich ans Eingemachte und befassen uns mit dem, was Du wahrscheinlich tust, wenn Du den Sex mit einer Frau einleiten möchtest: Dem Kuss!

Ein Kuss ist etwas Sinnliches, was euch tief verbinden wird. Ich persönlich sehe einen Kuss immer so an, dass ich der Frau ein Stück meines Herzens gebe - und für die Frau hat ein Kuss eine ähnlich große Bedeutung.

Natürlich willst Du unterscheiden. Meine „Stück des Herzens“-Theorie hat vielleicht weniger Bestand, wenn es sich um einen „Partyknutscher“ handelt. Und sind die Stücke des Herzens auch nicht immer gleich groß.
Die 5-jährige Beziehung nimmt hier einen größeren Teil ein, als der 5-Minuten-DiscoFlirt.

Doch Du verstehst, was ich sagen möchte: Küssen ist nicht nur der bloße Lippenkontakt, er ist mehr als das. Nicht umsonst ist es unter Prostituierten verpönt, den Kunden zu küssen: Es wäre zu intim. Dass sie ihn im nächsten Augenblick mit Oralverkehr verwöhnen ist nichts, was dazu im Widerspruch steht: Der Kuss ist eine ANDERE Form der intimen Verbindung, ömehr auf einer emotionalen Art..

Du merkst also, dass es beim Kuss viel Potenzial gibt.

Du kannst ihn gehörig „verhunzen“ und Du kannst ihn perfekt gestalten.

Wie Du Küsse perfekt üben kannst

Was auch immer Du in diesem Kapitel lernen wirst: Du kannst es üben und trainieren. Damit Du nicht in den nächsten Sex-Shop laufen und Dir einen weiblichen „Plastikmund“ kaufen musst, empfehle ich Dir zwei Sachen:

1.) Den Trick hab' ich aus der Bravo: Deinen Handrücken bzw. den Platz, an dem Daumen und Zeigefinger in ihrer Wurzel zusammen sind
2.) Runde Früchte, wie etwa Birnen oder Apfelsinen



An diesen beiden Sachen kannst Du wunderbar Deine Kussfähigkeiten trainieren: Sowohl der Handrücken als auch die Orange oder die Birne geben leicht nach und geben Auskunft darüber, ob Du zu viel speichelst oder „zu hart rangehst“.

Sieben goldene Regeln für Deinen Kuss

1. Küsse stets speichel-arm!

Wenn Du sie unten rum lecken möchtest, ist viel Speichel gut. Aber wenn es darum geht, dass Du sie „von Mund zu Mund“ küsst, gibt es keine Kuss-Art, die viel Speichel erfordern würde. Im Gegenteil: Lasse so wenig Speichel wie möglich einfließen. Das ist etwas, was Du auch bei den Trockenübungen auf Deinem Handrücken oder einer Orange üben kannst.

2. Ein guter Kuss findet NUR nonverbal statt!

Du willst sie weder um einen Kuss bitten („Darf ich Dich küssen?“) noch ankündigen, dass Du sie gleich küssen wirst. Zumindest dann nicht, wenn ihr beide euch noch nicht so lange kennt. (Was Anderes wäre es, wenn Du im Zuge der Dominanzausübung den ‚Befehl‘ gibst, dass Du sie küssen wirst und sie sich ‚bereit machen soll‘ oder ähnliches.) Die Faustregel lautet: Küsse sie - und schweige. Davor, dabei und auch danach.

In den letzten Jahren habe ich es darauf angelegt, möglichst viele Frauen zu küssen. Auf Parties, in der Disco, bei den ersten Dates. Und weißt Du was? Fast NIE hat es geklappt, wenn ich die Frau vorher gefragt habe oder das Ganze sonstwie einleiten wollte. Du merkst: Gutes Küssen ist ein Körper-Ding, was aus sexueller Anziehung resultiert, wenn genügend Spannung aufgebaut wurde (siehe auch die folgende Regel) - und nichts, was Du „herbeireden“ könntest.

3. Küsse nur, wenn genug Spannung da war.

Gerade dann, wenn Du in einer Beziehung bist, wirst Du Dich vielleicht an den „flüchtigen Kuss“ gewöhnt haben. Er ist DER Lustkiller schlechthin. Küss Dein Mädchen entweder mit 100%-iger Leidenschaft und Hingabe - oder gar nicht. Du tust weder ihr noch Dir einen Gefallen, wenn Du sie halbherzig „nebenbei“ küsst. Spare Dir Deine Kusskapazität dann lieber für später auf. Weniger ist mehr; oder: Qualität vor Quantität.

Das hat übrigens einen weiteren positiven Nebeneffekt: Wenn Du sie nicht „mal eben nebenbei“ küsst, verringerst Du dadurch automatisch die Häufigkeit eurer Küsse. Das wiederum führt dazu, dass sie - WENN ihr euch dann leidenschaftlich küsst, etwa vor und während des Geschlechtsverkehrs - Deinen Kuss viel höher gewichtet und erotischer einordnen kann.

Du hast ein Date und möchtest die Frau zum ersten Mal küssen? Wir reden darüber später noch - für den Moment darfst Du Dir merken, dass Du immer nur dann küssen möchtest, wenn genügend „Spannung“ aufgebaut wurde, damit Du nicht mit der Tür ins Haus fällst.

4. Achte auf die Kuss-Basics!

Ein schlechter Atem oder raue Lippen? Na gut - wenn das EIN MAL vorkommt, ist das halb so wild (wenn's nicht gerade beim allerersten Kuss mit einer neuen Frau so ist). Was aber, wenn Du ständig unter Mundgeruch oder rauen Lippen leidest?

Tu' was dagegen! Es gibt viele Mittel und Wege, gegen diese Probleme etwas zu unternehmen. Meist läuft es darauf hinaus, dass Du Dich gesünder ernährst, mehr stilles Wasser trinkst und etwas Sport treibst. Lippencremes oder Atemsprays können die Symptome allenfalls kurzzeitig betäuben.

5. Setze Deine Zunge spärlich ein!

Vielleicht hast Du schon mehr als 5 Frauen geküsst - dann war sicherlich mindestens eine dabei, die direkt ihre Zunge in Deinen Rachen geschoben hat - widerlich! Mach' bloß nicht denselben Fehler. Setze Deine Zunge spärlich und in Maßen ein, und wenn, dann nicht so, dass Du ihre komplette Mundhöhle damit ausfüllst. Die Zunge soll ihre „in der Mitte" treffen. Zu viel Zunge (und das auch noch gleich am Anfang) ist ein absolutes Kuss No Go!

6. Zähne? Nein, danke!

Bist Du bei einem Kuss schon mal mit Deinen Zähnen gegen ihre gestoßen? Das war bestimmt nicht sonderlich sexy. Sei vorsichtig und vermeide sowohl das Abschlecken ihrer Zähne, wie auch das „aneinanderstoßen", wenn es etwas wilder zur Sachen gehen soll.

7. Augen zu und durch!

Ein echter Mann küsst mit geschlossenen Augen. Denk' dran: Ein guter Kuss ist mit 100%-iger Liebe, Hingabe und Leidenschaft geschenkt. Wenn Du sie mit offenen Augen während des Kusses anstarrst, vermittelst Du nicht unbedingt den Eindruck, dass Du gerade emotional bei der Sache bist. Schließe Deine Augen stets und öffne sie allenfalls zur Orientierung (z.B. wenn Du sie während eines innigen Kusses langsam nach hinten schiebst und auf Dein Bett ‚legen' möchtest...)

Stellen an der Frau, die sie RASEND machst, wenn Du sie küsst

... die Du Dir übrigens auch gerne kopieren und als Checkliste in Deinem Handy einspeichern kannst. Klar - eine Frau begrüßt es auch, wenn Du sie in ihrem Intimbereich küsst (Innenseite ihrer Schenkel z.B.) - aber hier meine ich die Regionen, die Du erreichen kannst, wenn die Frau angezogen ist.

Lippen (emotionale Verbundenheit)

Wangen (ideal als Einstieg, wenn Du die Frau beim Flirten neu kennen lernst)

Nacken (nur, wenn ihr beide ausreichend Zeit habt und nichts für ‚Zwischendurch')

Hals (Ganz böse - macht sie wild und heiß!)

Ohr (unter dem Ohr, hinter ihrem Ohr, Ohr selbst)

Augenlider (Achtung! Zart küssen!)

Wie ein wahrer Mann küsst

Ein wahrer Mann schließt die Augen beim Küssen und gibt sich mit 100%-iger Leidenschaft dem Kuss hin. Er versteht das Küssen nicht bloß als notwendigen Zwischenschritt; er weiß ganz genau, dass er sein Mädchen theoretisch allein mit seinen Lippen zum Beben bringen könnte.

Das ist zwar nicht immer notwendig - doch wenn das „orgasmische Beben“ eine 10 wäre, willst Du sie zumindest immer in den Zustand einer 4 bis 5 küssen. Bei jedem einzelnen Kuss.

Jetzt verstehst Du auch, warum „kleine Küsse zwischendurch“ nicht förderlich sind für Deine Partnerschaft mit ihr. Sie rauben Dir nur Zeit und Energie, die Du Dir besser aufsparen kannst.

Nutze die volle Bandbreite aus. Küsse sie auf den Mund, sauge an ihren Lippen, lasse Deine Zunge in ihrem Mund kreisen und sei im nächsten Moment an ihrem Hals. Beziehe die Stellen ein, die ich eben notiert habe: Mal hier, mal da, mal lang, mal kurz.

Wenn Du es schaffst, sie leidenschaftlich zu küssen, wird SIE es sein, die „mehr“ will und Dich ins Bett zerrt.

Verkehrte Welt, nicht wahr? Vielleicht hast Du das Küssen bisher eher als „notwendiges Übel“ eingestuft, doch Küssen ist viel mehr als das. Küssen bedeutet Hingabe und Liebe. Nicht im Sinne von „Ich will ewig mit Dir zusammen bleiben“ (was Kopf-Bullshit ist), sondern Liebe im gegenwärtigen Augenblick.

Ein wahrer Mann gibt seinem Mädchen, wenn er es küsst, das Gefühl, dass sie das einzige ist, was er gerade begehrt. Keine Hinterkopfgedanken an Sex, Fußball oder gar etwas komplett Anderes. Nein - es zählt hier und jetzt NUR der Kuss.

Ein leidenschaftlicher Kuss führt dazu, dass eine Frau ganz tief in den Moment eintauchen kann – was wiederum zu besserem Sex führen wird.

Der allererste Kuss mit einer 'neuen' Frau

Zugegeben - das hier ist ein Sex-Ratgeber und Du wirst wahrscheinlich bereits eine Frau an Deiner Seite haben, mit der Du regelmäßig schläfst und bei der Du den „ersten Kuss“ schon hinter Dich gebracht hast.

Falls Du jemals eine neue Frau kennen lernst, die Du das erste Mal küssen wirst, probiere Folgendes aus: *Küsse die Frau erst, nachdem sie es bereits gewollt hat!*

Huch, komisches Deutsch, aber verstehst Du, was ich meine?

Küsse sie ein paar Sekunden oder Minuten, nachdem sie sich nach dem Kuss gesehnt hat. Das erzeugt eine ungeheure Spannung zwischen euch beiden und lässt den realen Kussmoment umso intensiver wirken.

Hier ist, wie es geht:

Wenn Du mit ihr ausgehst und Du merkst, dass es an der Zeit wäre, sie zu küssen oder einen Kuss einzuleiten, schaust Du sie an und achtest darauf, wie sie Dich anschaut. Hat sie einen glasigen Blick? Beißt sie sich auf die Lippen? Schaut sie Dir sogar in die Lippen? Wirkt sie irgendwie „voller Tatendrang“?

Sollte sich mindestens eines dieser Anzeichen einstellen, kannst Du ihr die Haare aus dem Gesicht streifen oder sie anderweitig im Kopfbereich berühren. Das will natürlich zur Situation passen (die top-gestylte HaarsprayFrau wird vielleicht etwas dagegen haben, wenn Du ihre Frisur ruinierst...) aber Du weißt sicher, wie ich das meine.

Wenn sie hier bei dieser Bewegung nicht zurückzuckt ist sie bereit, von Dir geküsst zu werden oder sehnt dies sogar herbei - perfekt!

Denn jetzt willst Du nicht einfach wild drauflos sabbern, sondern sie noch ein wenig „am langen Arm verhungern“ lassen. Küsse sie auf die Wange oder auf den Hals. Zieh sie zu Dir, gib ihr einen Eskimo-Kuss, indem Du Deine Nasenspitze an ihre reibst - aber: Küsse sie nicht auf den Mund!

Zögere den ersten Kuss heraus. In manchen Fällen wird es so sein, dass es der Frau genug wird und sie wird selbst die Initative ergreifen wollen. Ideale Möglichkeit, Deine Dominanz hier unter Beweis zu stellen! Drücke sie ein Stückchen zurück und hauche ihr ein: *„Ich mag Dich!“* oder *„Du riechst so gut“* ins Ohr. Aber küsse sie nicht.

Küsse sie erst, nachdem Du das ganze Spielchen noch 1 - 2 mal wiederholt hast. Denke an das Beispiel mit der Katze zurück: Du willst den Faden nicht zu weit weg halten, sonst wird der Katze langweilig, weil sie den Faden als unerreichbar erachtet. Aber Du kannst sie ruhig etwas ärgern damit, dass Du den Kuss immer wieder andeutest und vorerst zurückziehst.

Nach der 1. oder 2. Wiederholung kannst Du sie dann irgendwann gegen eine Wand drücken und sie leidenschaftlich - gib ihr den besten Kuss, den Du ihr schenken kannst - Du willst hier schließlich beim allerersten Kuss keinen schlechten (ersten) Eindruck machen!

Benutze NICHT Deine Zunge und vermeide überflüssigen Speichelfluss.

Hab’ einen frischen Atem und benutze nicht Deine Zähne.
Du wirst sehen, dass sie es lieben wird, wie Du mit Deiner Männlichkeit umzugehen weißt und sie um den Verstand bringst.

Sie wird neugierig sein:

„Wenn der Kuss mit ihm schon so aufregend ist...
wie wird es erst, wenn er mich im Bett nimmt?“

DAS ist es, was Du im Kopf der Frau damit erreichst.
Viel Spaß beim ersten Kuss! ;-)

Bringe Vielfalt hinein! Verschiedene Kuss-Arten!

Ich unterteile die verschiedenen Kuss-Arten gerne in zwei Kategorien: Solche, die „lediglich“ Geborgenheit ausstrahlen, die liebevoll sind und auch ein Stück weit unerotisch - und solche, die sie beflügen werden und Sex einleiten können.

Beide Küsse haben ihre Daseinsberechtigung: Während Du ihr nach dem Sex lieber einen liebevollen Kuss auf die Stirn geben wirst, macht es mehr Sinn, ihren Hals zu liebkosen, kurz bevor ihr miteinander schlaft.

Hier sind zunächst die Küsse, zur 1. Kategorie gehören.

Unerotisch / liebevoll / geborgen:

Nase

Wange

Stirn

Eskimokuss (Nasen aneinander reiben)

Ich betone es gerne noch mal: Auch diese Küsse willst Du viel und leidenschaftlich einsetzen! Sie bedeuten einer Frau eine Menge, gerade dann, wenn Du mit ihr in einer Beziehung bist. Aber sie eignen sich nicht dafür, Sex einzuleiten oder sie anzutörnen.



Das tun eher diese Küsse:

-- Wechselkuss

Küsse sie auf ihre Oberlippe, während sie an Deiner Unterlippe nagt - oder andersherum. Klingt erst mal relativ mechanisch und fast schon unerotisch, macht aber sehr viel Spaß und kann sich in „wildem Herummachen“ entladen.

-- Knabbern an den Lippen

Du willst nicht beißen, sondern leicht dominant signalisieren:
„Hier geblieben! Wenn ich will, bist Du meins!“

-- Saugender Kuss

Kennst Du das, wenn Du den letzten Rest aus einem Cocktailglas saugen möchtest? Wende diese Form des Saugens an, um Deiner Partnerin einen ebenfalls dominanten Kuss zu geben.

-- Zungenkuss

Hach, ja! Er kann ja so aufregend sein! Wenn Du nur ein paar Basics beachtest. Es ist tabu, ihr Deine Zunge direkt in den Rachen zu schieben. Ebenfalls solltest Du auf Deinen Speichelfluss achten. Es kommt weniger darauf an, ihr Deine Zunge im Mund zu platzieren, sondern spielerisch den Austausch mit ihrer Zunge zu suchen. Umkreise ihre Zunge, locke sie an Dich, streichele sanft ihren Gaumen und habe auch immer wieder Phasen, in denen Du Deine Zunge wieder herausnimmst und sie „normal“ küsst.

Beim Zungenkuss kannst Du sie auch wieder etwas lockern und „am langen Arm verhungern“ lassen, indem Du sie z.B. mit Deiner Zunge immer hervorlockst und dann doch wieder Deine Zunge einziehst etc. Achte darauf, dass sich eure Spitzen in der Mitte treffen und sich keine(r) von euch allein und komplett im Mund des Anderen wiederfindet.

-- Hals küssen

Der Klassiker, um sie heiß zu machen! Funktioniert beim DiscoFlirt genauso, wie während des Fingerns oder auch, um vom „Wildem Herummachen“ langsam Richtung „Klamotten ausziehen“ zu kommen. Sie auf den Hals küssen, gepaart mit leichtem Saugen (als ob Du ihr einen Knutschfleck machen wolltest - aber nur 1 - 2 Sekunden halten!) ist *DER* Lustmacher schlechthin.

Dirty talk – und zwar richtig!

Okay, lass uns jetzt ein wirklich wichtiges Element besprechen, das Du immer dann gebrauchen willst, wenn es mit der Frau „mehr als Knutschen“ gibt.

Wie Du bereits weißt, gibt es beim Sex zwei wichtige Komponenten:
Die psychische (mental) und die physische (körperlich) Seite.

Die physische Seite ist die körperliche Seite. Die befriedigst Du bei einer Frau, indem Du sie im richtigen Winkel stimulierst, sie gleichmäßig und rhythmisch stößt und sie an ihren erogenen Zonen berührst.

Die psychische Seite hingegen stimulierst Du, indem Du pychologische Elemente in das Liebesspiel einbaust. Wenn Du sie z.B. an Dein Bett fesselst, ändert sich rein körperlich nicht viel - schließlich würdest Du immer noch im gleichen Winkel in sie eindringen oder sie an den gleichen erogenen Stellen ihres Körpers berühren.

Was aber so anders und aufregend wirkt ist die psychologische Komponente des Fesselns: Sie kann sich nicht bewegen oder zumindest wehren und ist Dir damit hilflos ausgeliefert.

Die psychologische Komponente ist fast noch wichtiger als das Körperliche, auch wenn diese trotzdem eine große und sehr wichtige wichtige Rolle spielt.
Eine hervorragende Art und Weise, die psychologische Ebene zu erreichen, ist „dirty talk“. Sie ist deshalb so effektiv, weil Du sie immer anwenden kannst - ganz egal, ob Du gerade auf einem Feld oder in Deinem Bett vögelst,
egal ob Du sie hart fingerst oder einfach nur sanft massierst.

Dirty talk kann das fehlende Öl im Getriebe sein und durchschnittlichen Sex zu besonderem Sex machen.

Hier sind einige Tipps und Hinweise, die Du beachten darfst, wenn Du mit Deiner Bettpartnerin das schmutzige Reden ins Liebesspiel implementieren möchtest:

Benutze **nur dann (!)** dirty talk, wenn Du sicherstellst, dass sie in Stimmung - also erregt ist. Dirty talk einfach so einzubauen macht weder Sinn und endet in peinlicher Rechtfertigung. Der große Sinn beim Dirty talk besteht schließlich darin, ihre psychologische Seite anzusprechen, also ihre Emotionen. Und das, was Du beim Dirty talk von Dir gibst, wird rational nicht erklärbar sein (daher also ebenfalls ‚emotional').

Es ist also wichtig, dass Du den Sex nicht (oder nur bedingt, wenn Du sie schon besser kennst) mit Dirty talk als „Allzweckwaffe" einleitest, sondern dann benutzt, wenn sie bereits erregt ist.

Nett zu beobachten: Wenn Du die richtigen Worte zur richtigen Stelle sagst, kannst Du allein mit dem Aussprechen ein dezentes Zittern in ihr verursachen.

Dirty talk beweist Deine Dominanz im Bett und tief in jeder (!) Frau schlummert das Bedürfnis, sich Dir unterwerfen und als Frau fühlen zu können. Dirty Talk funktioniert daher nur, wenn Du in Deiner männlichen Mitte bist, also eine gewisse männliche Polarität ausstrahlst. Das schaffst Du wiederum, indem Du mit einer tiefen, gefestigten und fast schon hypnotischen Stimme redest.

Das ist einfach, auch wenn Du vielleicht vorher solo ein paar Übungseinheiten hinlegen solltest. Mache zum Beispiel einen Hampelmann (bringe dadurch Deinen Kreislauf zum Rasen) und übe Dich dann darin, schmutzige, verführerische Worte zu sprechen. Das trainiert Dich, verführerisch und sicher zu sprechen, auch dann, wenn Dein Herz klopft und Du erregt bist. Wie gesagt: Anfangs ungewohnt, mit ein bisschen Training aber machbar.

Was solltest Du ihr sagen? Das hängt von Deiner Phantasie und Deiner Stimmung ab. An einigen Tagen wirst Du Dich aggressiv und grob fühlen, sodass Du Phrasen wie „meine kleine Schlampe“ benutzen wirst. An anderen Tagen wirst Du Dich darauf fokussieren wollen, ihr die größtmögliche Lust zu bereiten und daher beschreiben, was Du gerade machst.

Die Kunst im Dirty Talk ist, niemals Grenzen zu überschreiten - sie aber deutlich zu berühren. Begriffe wie „*Hurentochter*“ oder *“Ich könnte dich töten“* will keine Frau hören und würde Angst und Schrecken verbreiten - wenn Du ihr jedoch sagst, wie gut es sich anfühlt,
„von meiner klampen Schlampe geblasen“ zu werden,
wird sie das antörnen und anspornen, weiterzumachen.

Beginne am besten damit, ihr zu sagen, wie feucht sie ist, wenn Du sie fingerst. Habe dabei einen väterlich-vorwurfsvollen Ton, greife sie, halte sie fest, dass sie sich Deinem Griff nur schwer entwinden kann. Das wird in ihr Erregung auslösen und an diesem Punkt kannst Du weitermachen. „Eine schöne, warme Pussy hast Du da... und wie eng sie ist... Du magst es, wenn ich Dich mit meinen Fingern unten rum verwöhne, oder?“ - und dann willst Du einen Finger in sie reinstecken. „Gefällt Dir das? Mein kleines verdorbenes Mädchen... das ist, worauf Du stehst, nicht wahr?“ und dann kannst Du sie weiter verwöhnen.

Achtung: Das hier sind nur Beispiele und Anregungen. Du wirst Deinen eigenen persönlichen Wortschatz haben und Deine individuellen Vorstellungen durchsetzen wollen - und das ist gut so.

Zuletzt noch ein wichtiger Hinweis: Wenn Du ausschließlich herablassen und beleidigend schmutzig mit ihr redest, wird sie das mit der Zeit nerven und ausschließlich negative Gefühle auslösen. Vermeide das, indem Du negative Aussprüche mit guten Aussprüchen vermischst und ihr gerade nach oder während des Sex bekundest, wie schön sie ist, wie sehr Du sie magst oder wie toll sie sich anfühlt. Verbinde also das Dreckige mit dem Positiven und Du löst ein wohliges Gefühlschaos in ihr aus, das sie nach mehr von Dir betteln lässt.

Wie Du ihr mit Deiner Hand verschiedene Orgasmen bescherst

Haha – auf diesen Augenblick hast Du gewartet, nicht wahr?

Im Folgenden sollst Du Anleitungen bekommen, die Dir zeigen, wie Du vorgehst, wenn Du bei einer Frau ins Höchen darfst.

Vorab eine kurze Warnung: Eine Frau zu fingern ist... nett.
Und durchaus dazu geeignet, sie zum Orgasmus zu bringen.

Der Fehler, den Du nicht begehen darfst ist der, dass Du glaubst,
dass es „die halbe Miete“ sei, die Frau durch Fingern zum Orgasmus zu bringen.

Merke: Fingern (oder auch Lecken) kann *NIEMALS* richtigen Sex mit Deinem Penis ersetzen! Genauso wenig, wie eine leckere Vorspeise das saftige Hauptmahl ersetzen kann...

Wie beim kompletten Rest beim Sex gibt es immer zwei Bestandteile: Die psychische und die physische Komponente.

Wenn Du eine Frau fingern möchtest, willst Du einerseits die psychische Komponente anregen, mit allen Sinnen spielen, die nicht direkt mit ihrem Intimbereich zu tun haben, indem Du z.B. nur andeutest, sie zu fingern und Deine Finger in sie zu stecken - es aber schlussendlich nicht tust und stattdessen Deine Finger an ihren Schenkeln kreisen lässt. Damit „ärgerst“ Du sie in gewisser Weise und sorgst damit für psychische Spannung.

Körperlich - also physisch - gibt es wiederum zwei Methoden, mit denen Du die Frau zum Orgasmus bringen kannst: Klitoral und vaginal. Der klitorale Orgasmus ist „ganz nett“ und als erste Stufe durchaus brauchbar. Mehr bewegst Du jedoch in ihr, wenn Du ihr einen vaginalen Orgasmus verschaffst. Dieser ist weitaus wirkungsvoller.

Den klitoralen Orgasmus kannst Du einleiten, indem Du zunächst Zeige- und Mittelfinger auf ihre beiden äußeren Schamlippen legst und dort sanft hoch- und runtermassierst, mit sanftem Druck. Nach ein paar Minuten kannst Du durch das Nach-Oben-Schieben ihres Unterbauches die „Lustperle“ (Klitoris) freilegen.

Jetzt gilt: Nicht wild dran herumrubbeln! Der Kitzler ist ein seeeeehr reizempfindliches Organ und darf nicht zu schnell überstimuliert werden. Mach’ Deine Finger feucht und taste Dich langsam an ihren Punkt heran. Umkreise ihn, drücke ihn leicht, fahre über ihn. Füll’ Spucke nach. Ziehe sanft an ihm, reibe an ihm. Sobald Du eine Bewegung erkennst, die Deiner Partnerin besonders gut gefällt, mache auf diese Weise weiter.

Für den vaginalen Orgasmus empfehle ich Dir die „Na los, komm her!“-Bewegung im Innerern ihrer Vagina. Führe Zeige- und Mittelfinger oder Mittel- und Ringfinger in sie ein, drehe die Fingerkuppen nach oben und führe diese Bewegung mit Deinen Fingern aus, als ob Du etwas
zu Dir hinlocken würdest. Du betreibst damit eine Stimulation des G-Punktes, was für die Frau sehr erregend ist.

Hältst Du das einige Minuten durch und variierst das Ganze auch zwischendurch mit anderen Aktionen (penetrieren, schütteln), kannst Du eine Frau damit zum vaginalen Orgasmus bringen.

Oft liebkose ich sie mit meinem Mund in Hals- und Kopfnähe, während ich sie fingere. Besonders gut lässt sie sich fallen, wenn sie merkt, dass sie dabei nicht von Dir „angestarrt“ wird: Küsse sie am Hals oder knabbere an ihren Ohren oder - falls es Deine Position zulässt - massiere sie im Nacken und/oder Kopfhautbereich. Sobald die Frau das Gefühl hat, unbeobachtet zu sein (weil Du z.B. mit Deinem Gesicht gerade an ihrem Hals hängst), wird sie sich Dir leidenschaftlicher hingeben.

… und mit Deiner Zunge in den Wahnsinn treibst

Eine Frau zu lecken ist die höchste Form, ihr sexuelle Lust zu bereiten - und zwar die höchste Form, die vor dem eigentlichen Sex steht. Zumindest dann, wenn Du's richtig anstellst.

Anders als beim Fingern kannst Du hier lediglich einen klitoralen Orgasmus verursachen, der jedoch ein Stück intensiver wahrgenommen werden wird, weil hier eine sehr erregende psychische Komponente hinzukommt: Du gibst Dich ihr hin und „erbarmst" Dich quasi, mit Deinem Mund an ihrem Intimbereich herumzuwerkeln. Wie geil!

Sorge dafür, dass Du ordentlich Spucke benutzt, wenn Du anfängst, sie zu lecken. Stoße zunächst mit Deiner Zunge in ihre Vagina hinein - das wird für sie unglaublich erregend sein. Ich nehme dabei immer ganz selbstbewusst ihre Schenkel in die Hand und drehe sie so, dass ich mit meiner Zunge möglichst tief hineinkome.

Der große Vorteil beim Lecken ist, dass Du Deine beiden Hände zur freien Verfügung hast: Umkreise mit Deinen Händen ihren Intimbereich an den Schenkeln und am unteren Ende des Bauches. Streichele ihren After und Dammbereich.

Hast Du dies ein paar Minuten vollzogen, ist es Zeit, zu dem überzugehen, „was ein Mann tun muss": Bringe ihre Klitoris hervor, indem Du ihren Unterbauch ein Stück weit nach oben ziehst, ertaste mit der Zunge ihr Lustzentrum, häng' Dich dran - und sauge! Sauge, was das Zeug hält! Die Frau wird es Dir mit lautem Geschrei danken.

Es gibt keine anderen Wege, um eine Frau zum gewaltigen klitoralen Orgasmus per Oralverkehr zu kriegen: Du willst mit großer Leidenschaft an ihrem Kitzler saugen, als gebe es kein Morgen mehr.

Du wirst sie dadurch zum Orgasmus bringen können - manche Frauen brauchen mehr, manche weniger Zeit dafür. Gib ihr jede Zeit, die sie braucht - es ist der Punkt gekommen, an dem Du nur für sie da bist! Sei empathisch und horche in ihren Körper hinein, wie viel Druck sie braucht. Manche Frauen mögen es, wenn Du sehr grob saugst - andere Frauen gehen bei einem sanften Saugen mehr ab.

Deine Aufgabe ist es, verschiedene Intensitäten auszuprobieren und aufzuhorchen, sobald Du merkst, dass der richtige Drive erreicht ist.

Wenn eine Frau im Begriff ist zu kommen, wird sie Dich wahrscheinlich an sich binden wollen, indem sie z.B. Deinen Kopf greift. Das ist ein tolles Zeichen für Dich, weiterzumachen und jetzt bloß nicht aufzuhören! Verstärkend kannst Du wiederum ihre Hüfte umgreifen oder aber von ihrer Klitoris kurz ablassen, um sie wieder mit der Zunge zu penetrieren (viel Speichel nicht vergessen!) und dann wieder zurück zum Kitzler zu gehen und „ihr den Rest zu geben“.

Vergiss das „Lecken“ ihrer Schamlippen.
Das einzige, was es ihr richtig besorgt ist, ihren Kitzler zu saugen.

So kriegst Du *jede* Frau dazu, Dir genüsslich einen zu blasen!

Wo wir gerade beim Thema „Oralverkehr“ sind, scheint mir das Thema sehr passend: Schließlich willst Du nicht nur guten Oralsex GEBEN, sondern auch BEKOMMEN, oder?

Es ist einfach so: Einen geblasen kriegen ist für einen Mann das Größte.

Dass es Dir dabei bitte weniger darum gehen sollte, Dich im Kopf aufzugeilen, wie toll Du doch bist, weil sie Dir einen bläst – sondern dass Du mit ganzem Leib bei der Sache sein und fühlen darfst, wie gut sie das macht...
das ist die *EINE* Sache, die ich dazu loswerden möchte.

Die andere Sache ist: Wie bekommst Du Deine Bettpartnerin dazu,
Dich regelmäßig mit Mund und Zunge zu verwöhnen?

Zunächst mal empfehle ich Dir: **Nutze das Gesetz der Reziprozität!**

Wenn Dir jemand auf der Straße entgegen kommt und sagt: *„Entschuldigung - würden Sie?“* und Dir dann ein kleines Döschen hinhält, in dessen Schlitz Du 1 oder 2 € hineinwerfen sollst - würdest Du’s machen?

Vermutlich nicht. Warum auch? Da könnte ja jeder kommen.

Was aber, wenn Dir auf der Straße jemand eine Rose in die Hand drückt und sagt: *„Hier, ist für Sie!“* und Dir anschließend ein Döschen hinhält - wie würdest Du jetzt reagieren?

Zumindest würdest Du jetzt darüber nachdenken, ihm für die Rose, das Geschenk, ein oder zwei Euro ins Döschen zu werfen. Schließlich hat er Dir etwas geschenkt - und dieses Geschenk einfach nur mit einem überrascht-verwirrten *„Danke“* zu erwidern, könnte Dir ein schlechtes Gewissen bereiten.

Also zückst Du - mehr oder weniger entschlossen - Deine Geldbörse und wirfst ihm 2 € in den Schlitz.

Merkst Du, was hier vor sich ging?

Der Rosenverkäufer hat das Gesetz der Reziprozität angewandt und Dir etwas geschenkt, weil er wusste, dass Du ein schlechtes Gewissen haben wirst, wenn Du ihm nichts „zurück-schenkst“. Im Marketing ist das eine bewusst eingesetzte Strategie, um Menschen in Interessenten (und dann später in Kunden) zu verwandeln - oder glaubst Du, die ganzen Parfum-Proben von „Douglas“ kriegst Du geschenkt, weil sie zu viel Geld übrig haben?

Nein - sie wollen Dich damit anlocken. Je mehr Geschenke sie Dir machen, desto eher wirst Du geneigt sein, ihnen etwas zurückzuschenken (bzw. Dich mit einem Kauf bei ihnen zu ‚bedanken‘).

Bevor Du Dich jetzt über diese perfide Verkaufsmasche aufregst, empfehle ich Dir lieber, ein paar Gedanken darüber zu verlieren, wie Du dieses Prinzip in Dein Sexualleben einbauen könntest.

Auch hier gilt: Je mehr Du Deiner Bettpartnerin gibst, umso mehr wird sie gewillt sein, Dir auch etwas zurückzugeben.

Lecke sie nach allen Regeln der Kunst, schau’ Dir auch das Kapitel in diesem Buch über das Lecken an. Wenn Du ihr einige Orgasmen beschert hast, indem Du sie geleckt hast, wird sie bereit dazu sein, auch bei Dir ihren Mund und ihre Zunge anzulegen.

Genieße es, indem Du laut stöhnst und mit dirty-talk durchtränktes, gleichzeitig aber liebevolles Feedback gibst (*„Baby, das ist so geil, ein bisschen weniger Zähne... Du machst das so gut, mein kleines versautes Mädchen...“*)

Hier sind Dinge, auf die Du achten darfst:

- Keine Zähne!

Wenn sie bläst, gehören ihre Zähne UNTER ihre Lippen. Mach' ihr das klar.

- Viiiiiiel Speichel.

Je mehr Speichel, desto besser. Es fühlt sich für Dich gleich viel geiler an, wenn sie viel Spucke verwendet und ist auch für sie etwas, was Spaß macht. Motiviere sie, ihre Hemmungen fallen zu lassen und sag ihr, dass sie so versaut blasen soll, als würde ihr Leben davon abhängen.

- Blickkontakt

Ist nicht notwendig und manchmal auch störend, etwa dann, wenn Du auf dem Rücken liegst und ihr Geblase einfach genießen möchtest. Trotzdem fügt Blickkontakt beim Blasem dem Ganzen einen dominanten Twist zu, den Du durchaus „mitnehmen" darfst.

- Respektiere Dein Mädchen

Wenn Du merkst, dass sie „nachlässt", weil sie Dir seit 5 Minuten einen lutscht, dann erlöse sie. Einen Mann nur mit dem Mund zum Orgasmus zu bringen ist schwieriger, als Du glaubst. Lass sie mit der Hand weitermachen oder wechsele den Modus vollständig und verwöhne sie wieder.

Wann ist Blasen gut?

Blasen ist geeignet als Vorspiel (Du wirst spüren, dass Du viel besser in euren Sex eintauchen kannst, wenn Du Dir vorher einen blasen lässt) oder, um Dich zum Kommen zu bringen, etwa nach dem Sex, wenn Du nicht in ihr gekommen bist. Oralsex-Orgasmen sind schwieriger zu erreichen, als Du das vielleicht glaubst, deshalb sei nicht so streng mit ihr, wenn's bei den ersten Malen nicht klappt.

Hier ist eine gute Technik für sie, die Du ihr spielerisch und liebevoll beibringen darfst:

Ermuntere sie dazu, eine Position und Stellung zu finden, in der sie lange durchhalten wird. Denn der Trick beim „Orgasmus-Blasen“ ist der, dass es möglichst keine Unterbrechung in der oralen Stimulation geben darf.

Anschließend soll sie Deinen Penis in die Hand nehmen (mehr unten als oben) und Deine Penisspitze in den Mund gleiten lassen und ihn so tief reinstecken, dass sie mit ihrem Mund ihre Hand berührt. Und jetzt: Hoch und runter! Liebevoll saugen, an der Penisspitze lecken und vor allem: Gleichmäßig und rhythmisch immer so weiter, bis Du irgendwann kommst.

(Ich persönlich komme selten in den Mund einer Frau. Meine Ekstase ist meist so groß, dass ich es kaum aushalte, in einem „so engen Raum“ wie ihrem Mund „gefangen“ zu sein, während ich abspritze, sodass ich den Rest mit der Hand erledigen lasse. Das ist aber nur meine ganz persönliche Vorliebe und bei Dir kann es anders sein.)

Was ist, wenn Deine Partnerin nicht blasen will?

Oft geschieht das aus Unsicherheit, weil sie Angst davor hat,
es nicht gut genug zu machen.

Hier empfehle ich dann, sie mit der Reziprozitätsregel dazu zu bringen, sich oral bei Dir zu revanchieren und sie DANN für ihre Taten zu loben und zu unterstützen, indem Du z.B. ihren Nacken dabei kraulst.

Lobe sie und stimuliere sie gleichzeitig mit dirty-talk. Sie wird genießen, Deine kleine Schlampe sein zu dürfen, und wenn Du anfangs mehr Lob als dirty reinbringst, wird sie das Selbstvertrauen entwickeln, das sie braucht,
um beim Oralsex auch aktiv eine Genuss zu empfinden.

Besondere Situationen (One-Night-Stand, Jungfrau etc.)

In diesem Kapitel sprechen wir über besondere Situationen, die beim Sex auftreten können und wie Du diese behandeln solltest.

One-Night-Stand

Ich liebe One-Night-Stands! Zwar ist es immer wieder aufs Neue eine unbequeme Art, Sex zu haben, schließlich kennst Du Deine Partnerin noch nicht und dementsprechend unkomfortabel und „abtastend“ wird das Ganze vonstatten laufen - das macht das Abenteuer darin aber allemal wett.

Wenn Du einen ONS hast, kannst Du mit ihr Viel ausprobieren und alle Hemmungen fallen lassen - Du siehst sie schließlich eh nicht wieder! Und wenn ihr euch doch - der ersten Einschätzung entgegen - im Bett ziemlich gut ergänzt und ein gutes Team abgebt, umso besser, dann kannst Du mit ihr eine Affäre eingehen oder sogar eine Beziehung.

Ich liebe an ONS, dass sie so ungezwungen sind. Es können sich daraus Abenteuer ergeben, die man noch seinen Enkeln erzählt. Oder Beziehungen, die 40 Jahre dauern. Oder auch einfach nur Freundschaften, die einander bereichern. Und wenn’s in die Hose geht und keinen Spaß macht... ein Freund von mir sagt immer: „Auch kalte Pizza schmeckt immer noch gut und ist besser als gar keine Pizza.“

Tobe Dich mit Deinem ONS aus, probier’ Deine Fetische mit ihr aus, lass Dich in ihre Welt entführen, lerne von ihr und genieße das Unverbindliche an eurem Erlebnis.

Das erste Mal mit einer Partnerin, die Du als „Beziehungsmaterial“ ansiehst

Was würdest Du von einem Laptop halten, der beim ersten Start den Geist aufgibt? Natürlich nicht sehr viel; unter Umständen würdest Du sie ihn sogar verärgert zurück in den Laden bringen, in dem Du ihn gekauft hast.

Genauso verhält es sich beim Sex: Wenn Du beim ersten Mal grobe Fehler machst (und keine Sorge; ich meine hier wirklich GROBE Fehler, so wie etwa der Komplettabsturz beim Laptop), wird ihre Lust schwinden, Dich noch mal wiederzusehen und erneut von Dir genommen zu werden.

Es ist also ein guter Rat, das beste zu geben, was Du hast - allerdings auch auf ‚Nummer sicher‘ zu spielen. Damit meine ich: Lass’ Deine krassen Fetische aus dem Spiel und kümmere Dich statt der üblichen 50% - 50% - Verteilung eher darum, ihr ein bisschen mehr zu geben, als Du von ihr verlangst. 60 % - 40 %. Natürlich immer noch mit Deiner männlichen Dominanz - das schon. Aber Du willst sie länger lecken, als sie Dich bläst, zum Beispiel. Oder es ihr kräftig besorgen, wenn Du merkst, dass sie sich in einer bestimmten Stellung sehr wohl fühlt.

Ihr erstes Mal

Du hast eine Jungfrau vor Dir liegen? Wow! Überlege, ob Du es moralisch und ethisch vertreten kannst, sie zu „entweihen“. Wenn Du 40 bist und sie mit ihren süßen 16 nur eine „schnelle Nummer“ sein soll... schäm’ Dich!

Passt aber vom Gesamtkontext alles, steht einer Entjungferung nichts mehr im Wege.

Generell finde ich, sollte eine Jungfrau genau das gleiche Recht auf Hammer-Sex von Dir haben, wie eine Erfahrene. Du willst sie mit der gleichen Leidenschaft durch Deine Wohnung vögeln und sie zum Schreien bringen, wie Du es mit Deiner langjährigen Beziehung machen würdest.

Dem steht allerdings die große Unsicherheit der Frau im Weg, die für solche „Orgien“ meist (noch) nicht zu haben ist (Du musst sie quasi erst dort hin erziehen...).

Hier hilft nur: Vorsicht und Vertrauen, Vertrauen, Vertrauen.

Eine Frau wird Angst davor haben, dass es weh tut. Sie wird Angst davor haben, dass sie es hinterher bereut. Sie wird Angst davor haben, trotz Schutz schwanger zu werden.

Und sie wird Angst davor haben, dass Du sie hinterher „verpetzt“ oder gar über sie lästerst. Fasse eine Jungfrau also mit den liebevollsten und vertrauenswürdigsten Händen an, die Du zur Verfügung hast und verführe sie langsam zum Sex, indem Du ihr das beste Vorspiel bereitest, das Du geben kannst und sie in einen derart entspannten und erregten Modus bringst, dass sie gar nicht mehr anders kann, als von Dir genommen zu werden.

Dein erstes Mal?

Für den sehr unwahrscheinlichen Fall (denn dann hättest Du Dir wahrscheinlich den King im Bett hier nicht mit dazu bestellt), dass Du Dein erstes Mal noch nicht hinter Dich gebracht hast, hier einige Tipps für Dich. Du wirst wahrscheinlich Angst davor haben, zu versagen. Keine Sorge, das geht allen Männern so, auch denjenigen, die bereits Sex haben. Und Du wirst unsicher sein, ob Du Deiner Bettpartnerin von Deinen Sorgen berichten sollst.

Ich glaube, dass es gut tut, wenn Du erstens einen lustigen Umgang mit Deiner „Schwäche“ hast. Dass Du z.B. Deine Bettpartnerin als „die große, erfahrene Verführerin“ darstellt, die es „auf Dich abgesehen“ hat und Dich „unbedingt vernaschen will“. Kommt das Thema auf Dich, machst Du einen auf den „unschuldigen, kleinen Jungen“, grinst sie frech an, klappst ihr auf den Hintern. So viel zur gedanklichen, inneren Einstellung. Ich würde der Frau nicht sagen, dass ich noch eine männliche Jungfrau bin. Versuch’s einfach so. Bitte sie um Hilfe beim ersten Eindringen. Sofern Du sie vorher beim Vorspiel (Küssen, Fingern, Lecken) heiß gemacht hast, wird sie Dir gerne dabei helfen und Dich nicht nach dem Grund fragen.

Wenn Du dann die „erste Runde“ überstanden hast, kannst Du immer noch sagen, dass Du noch gar nicht so viel Erfahrung im Bett hast, das aber Spaß gemacht hat. Es wird sich für sie besonders anfühlen, wenn sie merkt, dass sie eine der ersten war, die an Deinen Körper durften.

Und wenn Du’s gar nicht aushältst? Dann sag es ihr halt.

Aber bitte nicht, um Mitleid zu ernten. Sondern informativ, fast schon selbstironisch und lustig. Sie wird Dir das in den meisten Fällen nicht abkaufen - ist aber egal. Wechsel’ dann einfach das Thema. Wichtig ist für Dich ja wahrscheinlich nur, dass Du den Gedanken aus dem Kopf kriegst - und das tust Du, indem Du es ihr einfach sagst.

So machst Du sie wild auf DEINE Fetische!

Du stehst auf Fesselsex oder Brüste klemmen? Super! Dein Mädchen vielleicht auch! Vielleicht weiß sie es nur noch nicht. Du hast bereits gemerkt: Richtiger Umgang mit Fetischen ist schwierig.

Generell gilt: Eine Frau ist glücklich, wenn sie Dich glücklich machen kann, indem sie sich Deinem Fetisch unterordnet. Und den Jackpot hast Du natürlich geknackt, wenn Du Deine Bettpartnerin sogar für Deinen Fetisch begeistern kannst.

Genereller Umgang mit Fetischen

Gerade beim allerersten Mal solltest Du mit Deinem Fetisch „hinterm Berg halten“, es sei denn natürlich, der Rahmen und die Situation laden dazu ein, diesen Fetisch zu präsentieren (bei einem One-Night-Stand in einem fremden Land zum Beispiel kannst Du den Fetisch leichtfüßiger ausleben als mit Deiner Traumfrau, bei der Du eine Heirat im Blick hast).

Führe Deinen Fetisch erst nach 4 oder 5 Mal Sex ein und dann in der Weise, wie ich sie gleich vorgebe.

Den Fetisch einführen

Wenn Du von jetzt auf gleich „mit der Tür ins Haus fällst“, kann das in 20 % der Fälle unheimlich geil sein - in 80 % der Fälle ist es jedoch wahrscheinlich, dass Du Deine Bettpartnerin damit unter Druck setzt und sich so fühlt, als hättest Du einen ungeheuren Wissensvorsprung (was ja meistens auch so ist).

Ich empfehle Dir ganz klar, kleine Zwischenstufen einzubauen und mit der niedrigsten Stufe anzufangen. Reagiert sie gut und positiv auf diesen ersten Schritt? Macht sie wohlwollend mit? Hat sie sogar Spaß daran? Ist sie neugierig und fragt Dich etwas?

Anschließend kannst Du weitere Stufen erklimmen und Deinen Fetisch so nach- und nach in euer Liebesspiel einbauen.Verbinde beim Ausleben den rassigen dirty talk mit gefühlvollen Komplimenten. Sag ihr, dass Du es liebst, wie sie „sich macht“ und dass es sich gut anfühlt, mit ihr diese Weise auszuleben.

Beispiele

Im Folgenden gebe ich Dir noch einige Beispiele für bestimmte Fetische, damit Du einen Eindruck davon bekommst, wie Du Deine Frau an den Fetisch heranführen kannst.

Fesseln und Sado-Maso

Verbinde Deinem Mädchen die Augen, z.B. während Du das Kondom überziehst. Dringe in sie ein, während Du ihre Augen verbunden lässt - sie wird es genießen, sich fallen lassen zu können und auf in einer Dimension wehrlos zu sein. Anschließend kannst Du ihre Hände nehmen und zusammendrücken und damit ihre Bewegungsfreiheit einschränken.

Lässt sie das alles zu, fesselst Du sie leicht mit einem Schnürsenkel und einer einfachen Schleife, sodass sie sich jederzeit selbst befreien könnte. Das kannst Du auch verbal äußern. *„Meine Süße... ich mache hier eine einfache Schleife... keine Panik... Du wirst mir gehören... ich mag Dich...“* und dann legst Du sie auf den Rücken, küsst sie, fingerst sie und sie wird es genießen, sich dagegen nicht wehren zu können.

So geht es dann immer weiter. Du kannst ihr auch den Hintern versohlen, wenn Du auf Schläge stehst - denn am Hintern gibt es viel Gewebe und nur wenig Nerven (anderenfalls wäre das Sitzen auch kein Vergnügen...) und Du tust ihr mit dem Schlagen nicht weh.

Einen solchen Fetisch bei einer Frau zu implementieren bedarf Fingerspitzengefühl, weil sie Dir dadurch eine ganze Menge anvertraut: Ihre komplette Sicherheit. Arbeite also in ganz kleinen Schritten und binde sie sofort los, wenn sie Anstalten macht, dass sie sich unwohl fühlt.

Exhibitionismus

Wenn es Dich antörnt, erwischt zu werden und Du Dein Mädchen auf diesen Fetisch „erziehen“ möchtest, gilt es auch wieder, dass Du in möglichst kleinen Schritten vorgehst und erstmal abtastest, ob sie diese Vorstellung genauso erregend findet wie Du.

Lasse beim Sex das Fenster geöffnet oder die Jalousien hochgezogen.

Dränge sie, wenn ihr gemeinsam einkaufen seid, in die Umkleidekabine und küsse sie heftig. Greife ihr an den Hintern, wenn ihr bei Freunden eingeladen seid und
es der Zufall will, dass ihr für kurze Zeit alleine im Raum seid.

Du merkst, dass es hier darum geht, Dich langsam in diese Gebiete vorzutasten und zu ergründen, zu welchen Fortschritten sie bereit ist.

Fußfetisch

Du stehst auf bestimmte Körperteile bzw. Stimulierung dieser? Kein Problem! Taste Dich langsam voran. Beziehe ihre Füße ins Vorspiel mit ein, erst langsam und seicht, dann immer intensiver. Nachfragen wie: *„Hast Du etwa einen Fußfetisch?“* kannst Du mit einem „Nein, Deine Füße sind halt süß“ abwenden und dann das „Thema wechseln“, indem Du nicht weiter drauf eingehst und einfach weitermachst.

Bei allen Fetischen gilt: Sei nicht am Boden zerstört, wenn Deine Partnerin Deiner Vorliebe absolut nichts abgewinnen kann. Und: Gib ihr natürlich den Freiraum, auch ihre Fetische ausdrücken zu können. Die wenigsten Frauen werden ihre Neigung klar wissen und kommunizieren können,
Du kannst sie aber Stück für Stück „herausarbeiten“, indem Du aufmerksam bist und fühlst, auf welche Stellungen und Praktiken sie besonders anspringt.

Wie Du sie zu dreckig-geilem Analsex verführst

Analsex kann geil sein, weil es eine ganz neue Form der Penetration für euch beide ist.

Zunächst darfst Du wissen, dass Analsex gefährlicher ist, als Du glaubst. Winzige Risse in ihrem After können dafür sorgen, dass beispielsweise Dein Kondom abrutscht oder sonstige Sachen passieren, die eigentlich vermieden werden wollen. Aus diesem Grund lautet die erste Empfehlung: Analsex vorzugsweise OHNE Kondom!

Viele Frauen werden nicht direkt begeistert sein, wenn Du ihnen sagst, dass Du sie gerne mal anal nehmen möchtest - zu groß ist die Angst vor Schmerz und sie hat auch ihre Daseinsberechtigung: Wenn Du zu forsch rangehst und sie einfach „wild in den Arsch vögelst“, wird es - gerade bei den erste Malen - höllisch wehtun und dadurch keinem von euch beiden Spaß machen.

Der Trick liegt darin, sie langsam daran zu gewöhnen, an ihrem After verwöhnt zu werden und sie im Moment tiefer Erregung anal zu nehmen. Nicht unbedingt als Überraschung, aber zumindest so, dass sie vor lauter Erregung wenig Lust haben wird, Einwände zu haben.

Fange noch heute an: Wenn Du sie verwöhnst, beziehe ihre Damm- und Afterregion mit ein. Steck’ etwas hinten in sie hinein. Benutze Gleitmittel, viel davon, damit es leichter schwuppt und übertreibe es nicht beim ersten Mal.

Deute vielmehr nur an, dass Du sie z.B. mit einem Spielzeug von hinten begatten willst und lasse dann wieder ab und verwöhne sie vorne herum.

Wenn Du das erste Mal damit anfängst, kannst Du nicht erwarten, dass sie 5 Minuten später bereit ist, sich von Dir in den Hintern fi*ken zu lassen.

Gib ihr Zeit. Viel Zeit. Immer dann, wenn Du merkst, dass sie unsicher und angespannt wird, wenn Du „hinten“ an sie ran gehst, schalte einen Gang zurück und verwöhne sie mehr. Diese Eingewöhnungsphase wird sich später auszahlen, weil sie Dir dann vertraut und weiß, dass Du nicht zu forsch rangehst.

Das beste Gleitmittel, um eine Frau anal zu nehmen? Vaseline.

Vorher kannst Du ruhig andere Gleitmittel ausprobieren, wenn Du an ihr herumspielst oder sie sonstwie unten herum versöhnst - aber wenn es dazu kommt, dass Du Deinen Penis anal in sie einführen möchtest, solltest Du Vaseline aufgrund der Dickflüssigkeit benutzen.

Beim allerersten Mal Analsex wirst Du Widerstand spüren, bis Du den Schließmuskel „überschritten“ hast. Mach’ also ganz langsam und behutsam, sodass Du nichts „kaputtmachst“. Stoße ganz langsam und sanft, ehe Du die ersten 5 kritischen Minuten überschritten hast. Du kannst sie auch dazu anleiten, sich manuell selbst zu stimulieren an ihrer Klitoris, während Du anal in sie eindringst.

Sie anal zu entjungfern bringt eine große Verantwortung mit sich.

Du merkst schon: Eine große Textwüste für das simple Thema des Analsex. Bedeutet: Anal geht nur, wenn ihr euch beide gegenseitig vertraut.

Das ist nichts für einen One-Night-Stand und nichts für ein Abenteuer sondern ein Kapitel, das sich über mehrere Treffen hinweg erarbeitet werden kann. Natürlich sind nicht alle Frauen gleich - vielleicht hast Du eine Freundin, die locker mit dem Thema umgeht und sich direkt „in den Arsch“ nehmen lässt. Aber vielleicht hast Du eine Freundin, die Zeit braucht und an dieser Stelle solltest Du den Respekt walten lassen.

Brenne Dich mit dieser Methode für immer in ihr Gedächtnis als „King im Bett“ ein!

Wie in einem anderen Kapitel bereits dargestellt, gibt es zwei Arten von Orgasmen bei der Frau: Einen vaginalen und einen klitoralen. Der Klitorale ist ein „Orgasmus light“ und nur halb so geil wie der vaginale Orgasmus, wenn auch durchaus befriedigend. Vergleiche das einfach mit einem Wassereis:

Wenn Du richtig Bock auf ein erfrischendes Eis hast, wäre ein fettes Magnum-Mandel das Größte. Doch ein Wassereis tuts dann notfalls auch und hat den gleichen Effekt – nur nicht so geil eben.

Du kannst ihn z.B. beim Vorspiel hervorbringen, indem Du die Frau am Kitzler saugst und leckst oder sie dort mit der Hand befriedigst. Ein solcher Orgasmus ist nett und kann eine Vorspeise sein - er ersetzt aber niemals die Vollkommenheit eines Orgasmus’, den Du ihr vaginal bescheren würdest.

Wenn Du sie lang genug gestoßen hast, wird sich irgendwann eine Phase einstellen, in der sie sehr schnell atmet und auch stöhnen wird. Hier werden quasi alle „Vorkehrungen“ getroffen für den vaginalen Orgasmus und Dein Job ist es jetzt nur noch, weiter zu stoßen und im Rhythmus zu bleiben. Du hast dirty talk angewandt? Super - weiter so!

Unterstütze Deine Bettpartnerin verbal, indem Du ihr beispielsweise befiehlst, dass sie kommen soll oder erlaubst, dass sie kommen darf. Da Du sie währenddessen körperlich stimulierst (indem Du sie weiter stößt), gibst Du ihr damit sozusagen „den Rest“, weil Du jetzt auch noch nie psychische Komponente mit einbaust.

Stoß sie weiter und bringe sie an den Rand des Orgasmus. Halte sie fest, unterstreiche damit Deine Dominanz. „Du kommst, wann und so oft ich es bestimme, meine Süße“ hauchst Du ihr bestimmt und klar ins Ohr und stößt sie noch ein bisschen fester.

Nachdem die Frau ihren ersten (vaginalen) Orgasmus hatte, wird sie anfälliger sein für weitere Orgasmen. Nutze das. Stoße sie weiter. Du musst nicht immer übertrieben hart stoßen, es reicht auch, wenn Du zwischendurch etwas langsamer wirst. Besorg ihr weitere Orgasmen.

Die Königsdisziplin besteht darin, ihr einen multiplen Orgasmus zu verschaffen.

Weißt Du - normalerweise ist es mit einem Orgasmus getan. Das Hochgefühl flacht relativ schnell wieder ab (jedenfalls schneller, als es gekommen ist) und ihr seid wieder auf dem Normalzustand.

Nicht aber bei den multiplen Orgasmen: Wenn Du wirklich möchtest, dass eine Frau „so richtig durchge*ickt ist“ und nicht mehr weiß, wo vorne und wo hinten ist, musst Du nach dem ersten Orgasmus weiter stoßen. Wenn Du ein, zwei Orgasmen „hinter euch“ gebracht hast, wird sie irgendwann in einem solchem „Lustkäfig“ gefangen sein, dass sie tatsächlich nicht mehr mitzählen kann, wie viele Orgasmen Du ihr verpasst: Multiple Orgasmen eben!

Zugegeben - das zu erreichen ist „fortgeschritten“ und dann bist Du wirklich ihr KING im Bett. Aber Du kannst es üben und auch, wenn Du „nur“ einen oder zwei Orgasmen schaffst, wird sich Deine Bettpartnerin bereits befriedigt fühlen. Langes, anhaltendes Stoßen wirst Du nur durchhalten, wenn Du die Abwesenheit Deiner Gedanken trainiert hast, zum Beispiel durch bewusstes Atmen. Jeder Gedanke, der Dir beim 20-minütigen Stoßen in den Sinn kommt, ist Gift für Deine Ausdauer.

Ich weiß - das klingt gerade vielleicht wie eine unlösbare Aufgabe. Aber sie ist machbar. Wenn ich auf meinen Atem achte und bewusst nur die Atemzüge hinein- und hinausgleiten lasse, dann markiere ich jeden eingehenden Gedanken mit einer Reißzwecke. *„Okay, da ist ein Gedanke!“* sage ich mir dann innerlich und lasse ihn wieder ziehen, als würde er sich in Luft auflösen.

Wenn Du das außerhalb des Sex trainierst, kannst Du das auch beim Sex anwenden, wenn Dir störende Gedanken kommen (und JEDER Gedanke - selbst ein positiver - ist beim Sex störend).

Viel Erfolg!

BONUS-Teil: Das DEVI-Modell

… nach Daniel Rose.

Dominanz, Emotion, Vielfalt und Immersion - kurz DEVI - sind die Säulen in einem Modell von Daniel Rose, die ich im Folgenden näher beleuchten möchte. Das Gedankengut, das ich hier vorstelle, ist also seiner Feder entsprungen und ich habe diese durch eigene Erfahrungen bereichert und stellenweise genauer erläutert.

Lass uns die einzelnen Säulen also genauer betrachten:

Zunächst hätten wir **DOMINANZ**, die fast schon selbsterklärend ist: Schon von Natur aus bist Du der Mann, der führt und dominant ist, und die Frau ist das Geschlecht, das geführt wird und tendenziell eher unterwürfig ist. JEDE Frau ist darauf programmiert - Jede. Du kannst mir keine Frau zeigen, die es insgeheim nicht geil findet, „so richtig genommen“ zu werden. Allein die bloße Tatsache „genommen zu werden“ zeigt schon, wo’s langgeht: Die Frau ist hier eindeutig der untergebene Part.

Emotion: Klar - ohne Emotion ist Sex nur halb so viel Wert. Dabei heißt „Gefühl“ nicht direkt, dass Du Dich in die Frau verlieben musst, sondern eher, dass Du voll und ganz in den Moment eintauchst und Dich Deiner Leidenschaft hingibst.. Emotion ist wichtig, weil es euch beide verbindet. Ohne Gefühle ist Sex nicht viel Wert - und es müssen hierbei nicht zwingend Liebesgefühle sein.

Vielfalt: Wer 7 Tage die Woche 20 Minuten in der Missionarsstellung stößt, darf sich nicht wundern, wenn die Frau sich von ihm abwendet. Varianz und Vielfalt sind der Schlüssel zu einem spannenden Liebesleben, das die Frau komplett ausfüllt.

Immersion: Nur, wenn ihr beide euch dem Sex voll und ganz hingeben könnt, ist es ‚guter Sex‘. Jeder Gedanke ist ein Gedanke zu viel - Sex ist dann hammer, wenn er wie im Rausch vollzogen wird.

Die Herausforderung besteht nun, diese vier Elemente zu vereinen. Das geht natürlich nicht immer bei jedem Sex bei jeder Frau, und ist auch nichts, was Du von heute auf morgen zu 100% implementieren kannst.

Denke nur an das erste Mal Sex mit einer ‚neuen' Frau: Hier wird z.B. das Element der Immersion vernachlässigt werden, weil ihr euch beide unbekannt seid und erstmal körperlich kennen lernen müsst. Ebenso wirst Du - aus kulturellem Anstand heraus - vielleicht nicht so dominant sein wie bei einer Frau, die Du schon monatelang kennst.

Aber: Du kannst Dich steigern und schrittweise neue Elemente in Dein Liebesspiel einbauen. Mal an diesem Punkt arbeiten, mal jenes verbessern. An Dir selbst arbeiten. Und schwupps - wird aus einem „durchschnittlichen Liebhaber" der „King im Bett".

Im Folgenden möchte ich Dir einige Methoden und Tricks an die Hand geben, die Du verwenden kannst, um die vier Komponenten zu bestärken.

Beschäftigen wir uns zunächst mit der **Dominanz**.

Hier kannst Du viel im Kapitel über „Männlichkeit" lernen,
weiter vorne in diesem Buch.

Dominanz fängt außerhalb des Schlafzimmers an, geht weiter, wenn Du den Sex einleitest und endet schließlich darin, wie Du die Frau nach dem Sex, wenn sie emotional am verletztlichsten ist, anfasst.

Konkrete Tipps, Deine Dominanz zu verstärken VOR dem Sex: Mehr männlich sein (vgl. vorheriges Kapitel über die Männlichkeit), mehr bestimmen, mehr den Ton angeben. Den Sex einleiten und initiieren. Sie gegen die Tür drücken und abknutschen und entkleiden.

Konkrete Tipps, Deine Dominanz zu verstärken WÄHREND des Sex: Ihre Bewegungsfähigkeit einschränken (leichtes Fesseln oder Arme zusammenhalten, an den Haaren ziehen, ihr den Hintern versohlen) und ihr Befehle erteilen, sie in dominanten Stellungen nehmen (Hündchen- oder Missionarstellung), sie fixieren, wenn sie stark erregt ist, immer ein wenig gegen ihren Willen und Deinen Willen durchsetzend vorgehen.

Ebenfalls hochwirksam: Der Dirty Talk!
Wir haben darüber ja bereits in einem vorherigen Kapitel gesprochen.

Hier noch mal das Wichtigste zu dem Thema: Das solltest Du anfangs etwas trainieren, weil es gar nicht so leicht ist, kontrolliert zu sprechen, während Du immer wieder aufs Neue in sie hineingleitest. Doch die Mühe zahlt sich aus: Wenn Du es schaffst, sie zu stoßen und ihr dabei versaute Sachen ins Ohr zu flüstern mit einer dominanten, tiefen Stimme, die keinerlei Verunsicherung zeigt, wird sie Dich vor Geilheit auffressen wollen (Idealer Zeitpunkt, sie wieder im Zaum zu halten und NOCH MEHR Dominanz auszuüben, nicht wahr?).

Fange mit mehr oder weniger harmlosen Begriffen an. Bezeichne sie als „Dein kleines böses Mädchen“ und beschreibe ihr, wie nass sie ist und dass es sich geil für sie anfühlen muss, jetzt genommen zu werden. Necke sie, indem Du ihr unterstellst: „Das gefällt Dir, meine kleine unreine Braut...“ und sie währenddessen weiter stößt.

Merkst Du, welch’ unglaubliche Dominanz Du ausstrahlen wirst, wenn Du derart mit ihr redest?

Es gibt einen großen Unterschied zwischen „dominant und schmutzig reden“, wie ich es Dir hier gerade vorstelle, und „respektlosem Beleidigen“. Du willst nicht ihre negativen Glaubenssätze, die sie vielleicht über Sex und sich selbst hat, bestärken. Du willst sie nicht „dreckige Schlampe“ nennen, wenn Du sie gerade das erste Mal vögelst. Das würde nur den Eindruck erwecken, dass sie mit Dir an einen gefühlslosen Psychopathen geraten ist.

Wahre immer den Respekt und sei in Deinem ‚dirty talk‘ zwar hart und erbarmungslos, gleichzeitig aber immer auch ein Stück weit „beschützend“. Das ist hier schwierig zu erklären, aber Du weißt bestimmt, wie ich das meine.

Emotion

Fehlt Emotion im Sex, kann es mechanisch noch so gut klappen - er wird einfach nicht „an ihr Herz“ kommen und sie dadurch nicht vollkommen befriedigen.

Der beste Weg, Emotionen zu kreieren, ist guter Sex. Anfangs wird es hakelig sein, aber mit der Zeit baust Du immer mehr Momentum auf, sodass sich das Gerüst selbstträgt. Der beste Weg, um Emotionen in einer Frau zu wecken ist der, selbst emotional zu sein.

Klappt z.B. auch mit guten Freunden: Wenn Dein bester Freund sich Dir weinend anvertrauen würde, wärst Du vielleicht auch geneigt, eine Träne zu verdrücken. Und genauso ist es mit Frauen und Sex: Wenn Du selbst loslassen und emotional sein kannst, wird es der Frau leicht fallen, dies ebenfalls zu tun.

Vielleicht fragst Du jetzt nach einer klaren Schritt für Schritt Anleitung - die kann ich Dir nicht geben. Bau’ mehr Emotionen in Dein Leben ein, lebe Dein Leben authentischer. Heul’ Rotz und Wasser, wenn Du einen traurigen Film siehst. Lache laut und herzhaft, wenn Du einen Witz lustig findest. Bade Dich im Gefühl der Geborgenheit, wenn Du mit Deinen besten Freunden einen Männerabend machst. Freu’ Dich breitgrinsend über die Gehaltserhöhung und koste Dein Herzklopfen aus, indem Du Deine Mutter anrufst und ihr davon erzählst - sei einfach authentischer in Deinen Emotionen und Du wirst sehen, dass sie sich auch im Schlafzimmer zeigen werden.

Verwickle Frauen emotional in den Sex, den Du mit ihr hast. Lass sie Dinge für Dich machen, belohne sie. Du kennst das: Eine Sache, für die Du arbeiten musst, schätzt Du mehr wert und legst mehr Emotionen hinein als etwas, was Dir einfach so zufliegt und was Du geschenkt bekommst.

Das gleiche psychologische Phänomen kennen Frauen, wenn Du sie für Dich arbeiten lässt. Animiere sie dazu, Dir einen zu blasen. Oder oben zu sein beim Sex. Nicht, weil Du dabei nicht dominant wärst oder Kontrolle abgeben würdest. Sondern, weil Du sie einbinden möchtest und Vielfalt einbaust.

Nach dem Sex kannst Du emotional mit ihr reden: Nimm sie in den Arm, sag ihr, wie schön sie ist. Dass Dir der Sex mit ihr Spaß macht. Küsse sie auf die

Stirn. Sei emotional mit ihr, aber niemals zu sehr,
dass Deine Dominanz darunter leiden würde.

Nimm das Beispiel von eben: Sei dominant, aber eben auf eine liebevolle Weise.

Ein weiteres wirkungsvolles Mittel, um Deine Frau rasend vor Lust zu machen, ist etwas, was Du als „Necken“ bezeichnen kannst. „Necken“ bedeutet, dass Du auf eine positive Weise negative Dinge mit ihr anstellst.

Ihr z.B. etwas verwehrst, was sie gerne haben möchte. Oder einen Schritt nach vorne - und zwei zurück machst. Wichtig beim Necken ist, dass Du es nicht übertreibst: Stell’ Dir eine Katze vor, die mit einem Wollfaden spielt. Wenn der Wollfaden erreichbar ist, sie sich aber trotzdem anstrengen muss, ihn mit ihrer Tatze zu berühren, ist es super. Wenn der Faden zu nah ist, wird der Katze langweilig, weil sie zu leichtes Spiel hat - und wenn der Faden zu weit entfernt ist, wird es ihr ebenfalls langweilig, weil sie keine Gewinnchance erkennen kann.

Du kannst Dein Mädchen also necken, indem Du z.B. ihren BH zur Seite schiebst und anfängst, ihre Nippel zu umkreisen. Halte Dich stets an ihrem Warzenvorhof auf - nicht direkt am Nippel selbst! Du wirst merken, wie sie diese Berührung genießen wird. Anstatt jetzt aber weiterzumachen, schiebst Du den BH wieder vor ihre Brüste und berührst sie „über ihrem BH“ weiter. Die Bewegung ist zwar noch da - aber nur noch halb so stark, weil ja der BH jetzt drüberliegt.

Mit solchen Spielen bringst Du sie dazu, die Fassung zu verlieren und unbedingt zu wollen, dass Du den nächsten Schritt gehst. Diesen verwehrst Du ihr jedoch - zumindest setzt Du ihn lediglich an und ziehst ihn nicht voll durch.

Das alles spiegelt nicht nur Deine Dominanz wider, sondern ist auch ein wichtiger Bestandteil von Emotionen.

Was es sonst noch gibt, um die Emotion beim Sex zu steigern? Lass Deiner Phantasie freien Lauf. Überall dort, wo Gefühle entstehen, liegt eine grandiose Möglichkeit, Sex zu haben und sich mit ihr zu vereinen. Hattest Du schon mal Sex in der Umkleidekabine? Oder in einer WG? Oder bei offenem Fenster? Gar

offener Haustüre? Hinter einer Raststätte? Gar in einem Gotteshaus? Oder im Bett Deiner Schwester?

Guter, emotionaler Sex lauert überall da, wo es nicht ganz normal ist und wo es - rational betrachtet - Gefühle (der Scham, der Überlegenheit, der Angst, erwischt zu werden etc.) provozieren wird.

Vielfalt

Die dritte Säule in dem Modell lautet Vielfalt und die Grundaussage dieser Säule kannst Du in einem Satz zusammenfassen: „Guten Sex kannst Du nicht planen!“

Bring psychische wie auch physische Varianz in euer Liebesspiel ein.

Wechsele die Stellungen, den Rhythmus, den Ort, den Zeitpunkt und den Vorgang. Mal lässt Du sie kommen, mal nicht. Mal kommst Du selbst nicht, mal spritzt Du ihr ins Gesicht. Mal fesselst Du sie, mal lässt Du Dich fesseln. Mal fingerst Du sie in der Umkleidekabine an einem vollen Samstag, mal fahrt ihr gemeinsam auf einen verlassenen Bauernhof. Mal ist es laut und herzlich, mal ist es kalt und schnell.

Je mehr planende Gedanken Du Dir im Voraus über den Sex machst, desto mehr läufst Du Gefahr, gegen die Säule der Vielfalt zu verstoßen. Sei in Deiner „männlichen Mitte“ und offen-spontan, mit ihr sexuelle Abenteuer zu erleben.

Immersion ist die fehlende, vierte Säule und wahrscheinlich die einzige, die ich überhaupt erstmal übersetzen muss: Immersion ist für unsere Zwecke entlehnt und bedeutet so viel wie: „das Eintauchen“.

Immersion ist das letzte fehlende Puzzlestück und rundet den Verkehr ab, wenn Du sonst alles richtig machst. Denn ohne Immersion erreicht Sex niemals die 100%. Immersion bedeutet, dass Du voll und ganz in die Interaktion mit der Frau eintauchen kannst und frei von jeglichen Gedanken bist.

Jeglichen Gedanken! Jeder Gedanke ist ein Gedanke zu viel. Auch positive Gedanken. Ist ja auch logisch - entweder Du tauchst voll ein, lebst im Hier und Jetzt; oder Du bleibst in Deinem Kopf, denkst über das nach, was gerade geschieht und spürst damit nur halb so viel und bist nicht in der Lage, voll und ganz in den Augenblick abzutauchen.

Der erste Ansatz, der Dir dabei helfen wird, vollständige Immersion zu erreichen, ist das Weglassen von Planung. Wie bereits eben im Abschnitt über die Vielfalt gesagt, hindert Dich die Planung daran, voll und ganz in den Moment einzutauchen - weil Du in Deinem Hinterkopf stets den Gedanken an „Was war noch gleich der nächste Schritt?“ hast.

Minimiere also Deine Planung. Präge Dir statt einer Verkettung von Gedanken nur ein einziges Wort ein, bei dem Du sofort ‚schaltest‘. Zum Beispiel lediglich „dirty“, anstatt „ich sollte jetzt schmutzig mit ihr reden, allerdings nicht respektlos dabei werden“.

Durch Entspannung kannst Du ebenfalls bei Dir und bei ihr veranlassen, dass ihr euch beide mehr auf den gegenwärtigen Moment einlasst. Setze Dein Schlafzimmer unter Kerzen, gib ihr eine ausführliche Massage, bevor Du mit dem Vorspiel loslegst oder trinke mit ihr ein Gläschen Wein.

Der absolute Top-Tipp, um Dich selbst zur Immersion zu kriegen, ist Meditation. Das ist etwas, was Du bewusst üben kannst und in Deinen Alltag einbauen möchtest. Setze Dich in einen ruhigen Raum und stelle Deinen Handywecker auf 3 Minuten ein. Anschließend willst Du Deine Augen schließen und Dich nur auf Deinen Atem konzentrieren.

Tief einatmen, sodass sich Dein Bauch hebt - kurz anhalten - und dann genussvoll ausatmen. Und mit jeder Gedankenkapazität, die in Dir hochkommt, fokussierst Du Dich nur auf Deinen Atem.

Das ist schwieriger, als es sich anhört, und Buddhisten sagen, dass Du erst dann voll ‚erleuchtet‘ bist, wenn Du es schaffst, 100 Atemzüge zu machen, ohne einen einzigen Gedanken zu denken. Anfangs werden Dir nur 3 oder 4 Atemzüge schwer fallen, aber mit der Zeit wirst Du besser werden.

Sollten Gedanken hochkommen (und gerade anfangs ist das unvermeidlich), willst Du nicht sauer sein auf Dich selbst - gegen Gedanken kannst Du schließlich nichts machen. Was Du aber machen kannst: Sie kontrolliert beobachten und dann wieder gehen lassen. Ich persönlich stelle mir vor, wie ich sie mit einer Reißzwecke markiere - und dann fortziehen lasse.

Stell' Dir unbedingt den Wecker, damit Du Dich 3 Minuten voll und ganz auf den Moment und Deinen Atmen fokussieren kannst - und baue diese Zeremonie in Deinen Alltag ein. Nach dem Aufstehen, vor dem Schlafen gehen, nach dem Mittagessen - probiere aus, was Dir gefällt und mit welcher Methode Du Dich lebendig fühlst.

Mit der Zeit wirst Du merken, wie viel leichter Du Dich beim Sex gedankenlos fallen lassen kannst. Du wirst nicht mehr das Problem haben, gegen negative und positive Gedanken ankämpfen zu müssen. Du kannst Dich der Frau, dem Sex und dem Moment hingeben und aufkommende Gedanken ebenfalls wahrnehmen und wieder gehen lassen.

Zum Abschluss noch zwei wichtige Punkte: Fange beim Sex immer zuerst bei DIR an. Denke immer daran, dass sich Deine Emotionen auf sie übertragen werden. Nur wenn Du genießt, wird auch SIE genießen können. Und zweitens: Psychisches kommt immer vor Physischem. Mit ihr geil und schmutzig reden und auf eine emotionale Weise Dominanz ausüben ist mehr Wert als sie in einem bestimmten Winkel zu vögeln.

Das war das DEVI-Modell nach Dan Rose, das ich mit meinen eigenen Worten wiedergegeben habe. Auf einem Weg zum besseren Liebhaber hat es mir sehr geholfen, weshalb ich es nur als fair empfinde, wenn ich ihn hier gebührend nenne und sein Modell vorstelle.

Schlusswort

Danke, dass Du „King im Bett“ bis hierhin durchgelesen hast.

Richte Feedback direkt an mich, Du weißt ja, wie Du mit mir in Kontakt treten kannst.

Weitere Auflagen werden Dir automatisch per E-Mail zugeschickt werden.

Gut fick!

:)