

Charlotte Labouche

Der ultimative
SEX

*So bringen Sie
Ihren Partner
um den Verstand*

mvgverlag 

© des Titels »Der ultimative Sex« (ISBN 978-3-86882-007-2)
2009 by mvgVerlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Verführen

Perfekter Sex beginnt nicht erst im Bett, sondern schon viel früher. Wer den Partner oder die Partnerin gekonnt verführt, weckt seine beziehungsweise ihre Lust. Daher finden Sie in diesem Kapitel Tipps und Anregungen, wie Sie den Sex noch besser vorbereiten können. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Ihren Partner mithilfe Ihrer Stimme anregen, wie Sie leichter über Ihre sexuellen Wünsche und Bedürfnisse sprechen können, und Sie lernen die wichtigsten Regeln für gutes Benehmen im Bett kennen.

Die Lust wecken

Die Lust aufeinander ist eine wichtige Voraussetzung für gelungenen Sex. Ohne diese Lust ist es wesentlich schwieriger, den Partner zu erregen, den Sex zu genießen und befriedigende Höhepunkte zu erleben. Natürlich steigt die Lust auch noch beim Sex selbst – wesentlich wirkungsvoller ist es jedoch, wenn beide Partner den Sex von Anfang an kaum erwarten können. Dabei ist es gar nicht schwer, sowohl sich selbst als auch den Partner in die richtige Stimmung für Sex zu versetzen.

Sich in Stimmung bringen

Vor allem Frauen fällt es gelegentlich nicht leicht, auf ihre Lust zu hören und sich ganz von ihr erfüllen zu lassen. Solange Ihre Gedanken um andere Dinge kreisen oder Sie sich noch nicht wirklich dazu entschlossen haben, dass Sie jetzt großartigen Sex haben wollen, können Sie sich nicht völlig auf Ihre Erregung einlassen. Und selbst Ihr Partner wird

den Sex nicht uneingeschränkt genießen können, wenn er Zurückhaltung oder Unkonzentriertheit an Ihnen spürt.

Der ultimative Sex beginnt im Kopf: indem Sie sich darüber klar werden, dass Sie Lust haben und sie ausleben wollen. Ablenkende Gedanken oder Sorgen, die nichts mit Sex zu tun haben, sollten Sie loslassen. Am einfachsten ist dies, wenn Sie sich schon vorher auch in Gedanken auf den Sex einstimmen. Ihre Fantasie ist die beste Methode, um sich in die richtige Stimmung für tollen Sex zu versetzen:

- ★ Stellen Sie sich vor, was Sie alles mit Ihrem Partner tun möchten, und wie sich seine Berührungen anfühlen werden.
- ★ Küssen und berühren Sie ihn in Gedanken jetzt schon, oder sehen Sie ihn nackt in verführerischer Pose vor sich liegen.
- ★ Erinnern Sie sich an vergangene sexuelle Begegnungen sowie an die Erregung und Befriedigung, die Sie dabei erlebt haben.

Körperpflege

Die Wirkung erregender Vorstellungen können Sie verstärken, indem Sie sich auch körperlich auf die bevorstehende sexuelle Begegnung vorbereiten. Sie müssen sich dafür nicht unbedingt äußerlich in Schale werfen, obwohl auch die richtige Kleidung durchaus dafür sorgen kann, dass sich Ihre Stimmung hebt und Ihr Partner oder Ihre Partnerin Ihnen auf den ersten Blick ansieht, dass Sie noch mehr mit ihm oder ihr vorhaben. Eine noch größere Wirkung erzielen Sie jedoch, wenn Sie genussvoll Ihren Körper pflegen und für die intime Begegnung mit Ihrem Partner vorbereiten.

Dafür müssen Sie nicht viele Stunden im Badezimmer verbringen, aber eine heiße Dusche oder ein entspannendes Bad sind auf jeden Fall ein guter Anfang, um Ihren Körper auf Sex einzustimmen. Das Gefühl des Wassers auf Ihrer Haut ist ideal, um Ihre Empfindsamkeit für Berührungen zu steigern.

Nehmen Sie sich danach die Zeit, um vor allem raue Hautstellen einzucremen, denn weiche Haut fühlt sich beim Sex einfach besser an. Die Berührungen Ihrer eigenen Hände können durchaus auch Lust auf Sex machen, wenn Sie sich dabei vorstellen, wie Ihre Hände über die Haut Ihres Partners gleiten, oder wie Ihr Partner Sie liebkost. Vielleicht stimulieren Sie sich sogar kurz selbst, um Ihre Lust zu steigern und später noch schneller erregt zu sein.

Beim Sex können nicht nur ungepflegte Hände, sondern auch die Füße schnell unangenehm in Erscheinung treten. Daher lohnt es sich, Hornhaut möglichst gründlich zu entfernen und sowohl an den Händen als auch an den Füßen die Nägel gründlich zu säubern und so zu feilen, dass sie nicht kratzen.

Parfüm, Make-up und die Entfernung von Körperbehaarung sind Geschmackssache – als Mann sollten Sie jedoch auf jeden Fall kratzende Bartstoppeln entfernen.

Berücksichtigen Sie bei Ihren Vorbereitungen nicht nur Ihre persönlichen Vorlieben, sondern auch die Ihres Partners, denn es kann sowohl für den anderen als auch für Sie selbst sehr anregend sein, sich in manchen Aspekten bewusst nur für das Gegenüber schön zu machen.

Eindeutige Signale senden

Wenn Sie Lust auf Sex haben, sollte es eigentlich ein Leichtes sein, Ihrem Partner dies auch mitzuteilen. In einer festen Beziehung lassen sich vor allem Männer durch Aussagen wie: »Ich hab Lust auf dich« oder »Komm, lass uns ins Bett gehen« schnell verführen. Manchmal muss die Lust jedoch erst geweckt werden. Wenn man nicht in einer Beziehung lebt, kann es durchaus schwierig sein, seinem Gegenüber seine sexuellen Absichten mitzuteilen.

Gekonnt flirten

Egal, ob Sie Single oder vergeben sind: Flirten ist einer der wichtigsten Schritte auf dem Weg zum Sex. Einige Flirtechniken eignen sich besonders gut dafür, auch einem langjährigen Partner Ihr Begehren zu zeigen:

- ★ Verringern Sie den Abstand zwischen Ihren Körpern auf rund 15 Zentimeter, während Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin sprechen – damit dringen Sie in seine beziehungsweise ihre unmittelbare Intimzone ein, in der der Partner Ihren Körper mit allen Sinnen wahrnimmt.
- ★ Drücken Sie bei Umarmungen Ihr Becken eng an ihn oder sie – das ist ein deutlicher Ausdruck Ihrer erotischen Absichten.
- ★ Für Frauen: Berühren Sie sich wie unabsichtlich selbst: Lassen Sie Ihre Finger am Halsansatz ruhen, streichen Sie mit den Fingerspitzen über Ihr Dekolleté oder Ihre Lippen oder gleiten Sie mit der flachen Hand über Ihre Hüfte oder Ihren Oberschenkel.
- ★ Sehen Sie Ihrem Partner im Gespräch bewusst auf die Lippen und stellen Sie sich dabei vor, wie Sie diese Lippen küssen – dadurch reagiert auch Ihr Körper unwill-

kürlich mit subtilen Signalen wie feuchteren Lippen oder glänzenden Augen, die Ihrem Partner Ihre Erregung zeigen.

Körpersprache

Wenn Sie Ihrem Partner Ihre Lust auf Sex ohne viele Worte zeigen wollen, ist die Körpersprache die beste Methode. Senden Sie nonverbale Signale, die ohne Umweg über das Denken direkt die Libido Ihres Partners ansprechen.

Wichtig ist dabei vor allem, dass Sie Ihre Offenheit zeigen: Wenden Sie sich ganz Ihrem Partner zu, konzentrieren Sie Ihren Blick auf sein oder ihr Gesicht (vor allem auf Augen und Mund) und schenken Sie ihm oder ihr Ihr verführerischstes Lächeln. Vermeiden Sie Gesten, die abweisend oder gelangweilt wirken, wie vor dem Körper verschränkte Arme oder abschweifende Blicke. Die folgenden Gesten signalisieren am besten Ihre Lust. Setzen Sie sie passend zur Situation entweder wie unabsichtlich oder eindeutig verführerisch ein.

- ★ Streichen Sie mit der Fingerspitze über Ihre Lippen oder lecken Sie langsam mit der Zungenspitze darüber. Achten Sie darauf, die Lippen mit dem Finger nicht zu sehr zu verdecken.
- ★ Spielen Sie mit Ihren Hemd- oder Blusenknöpfen oder – als Frau – lassen Sie einen Träger von der Schulter rutschen. Streichen Sie Ihre Kleidung glatt und lenken Sie dabei den Blick auf Ihre körperlichen Vorzüge.
- ★ Berühren Sie Ihren Partner und lassen Sie Ihre Finger langsam und sinnlich über seine Haut gleiten – bei Frauen beispielsweise an den Händen, am Rücken, an den Wangen oder an den Beinen, bei Männern an den Oberarmen oder an der Brust.