

Charlotte
Labouche

Der ultimative
SEX
für Frauen

*So bringen Sie sich
und Ihren Partner
um den Verstand*

mvgverlag 

Charlotte Labouche

Der ultimative Sex für Frauen

*So bringen Sie sich und Ihren
Partner um den Verstand*

*Charlotte
Labouche*

Der ultimative
SEX
für Frauen

*So bringen Sie sich
und Ihren Partner
um den Verstand*

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

Originalausgabe, 1. Auflage 2017

© 2017 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer, München

Umschlagabbildung: Shutterstock/Serg Zastavkin

Illustrationen im Innenteil (S. 88, S. 134–148, S. 170, S. 171): Heike Kmiotek

Abbildungen im Innenteil: S. 51: Shutterstock/sakkmasterke, S. 69: Shutterstock/

Kotin, S. 117: Shutterstock/Aleksandr Art, S. 153: Shutterstock/Kotin, S. 179:

Shutterstock/Kseniya Ivanova

Layout und Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-696-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-970-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-971-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de.

INHALT

Vorwort	7	
Teil 1	Bevor es zur Sache geht	11
	Lebenselixier guter Sex	12
	Schluss mit Mythen und Tabus	15
	Worauf Männer beim Sex wirklich achten	24
	Guter Sex durch Selbstliebe	26
	Safer Sex und Verhütung	33
Teil 2	Das Liebespiel in fünf Akten	49
	1. Akt: Den inneren Monolog abstellen <i>Von der Kunst der Verführung</i>	51
	2. Akt: Vorspiel bitte <i>Wie man Hände, Mund und Helferlein gekonnt einsetzt</i>	69
	3. Akt: Jetzt geht's zur Sache <i>Spielchen und Stellungen für frischen Wind in der Kiste</i>	117
	4. Akt Orgasmus gefällig? <i>Wege zur ungezähmten Lust.</i>	153
	5. Akt Nach dem Spiel ist vor dem Spiel <i>Bindung stärken oder Zeit für einen Abgang</i>	179
	Sexy Lexikon – Bezeichnungen, die Sie kennen sollten	185

VORWORT

Die Welt des Sex ist grenzenlos. Sie ist wie ein Paralleluniversum, das uns durchdringt und erfüllt. Ultimativer Sex ist eine der schönsten Erfahrungen überhaupt. Er fördert die Bindung zwischen den Liebenden, kann so neue Liebe entfachen und alte Liebe beleben. Jeder kann ihn haben, denn es steckt keine große Kunst dahinter. Man muss keine besonderen Talente aufweisen, um eine wunderbare Liebhaberin zu sein – nur ein wenig Fingerspitzengefühl und Einfühlungsvermögen sind notwendig. Die übrigen Werkzeuge sind Technik und Kenntnisse. Beides ist erlernbar.

Guter Sex ist wie eine Perle, die verborgen im Inneren einer Muschel Tag für Tag ein bisschen mehr heranwächst. Die Muschelschalen schützen sie von beiden Seiten, ohne sie würde die Muschel absterben und es würde sich auch keine Perle bilden. Sex ist ein Erlebnis, das von zwei Menschen genährt wird. Er ist gleichermaßen Geben und Empfangen. Es bedeutet, auf den anderen zu achten und ihm Gutes zu tun. Sex ist Loslassen und Hingabe. Er ist kein Mittel zur Bestätigung. Denn wer diese sucht, ist sich nicht darüber im Klaren, wer er eigentlich ist. Erst wenn man sich selbst annimmt und mag, kann man sich dem Partner wirklich öffnen.

Entdecken Sie jedes Mal aufs Neue Ihre sexuelle Lust und lassen Sie diese vor allem auch zu. Lachen Sie zwischendrin aus vollster Seele, denn Sex hat viel mit Spaß zu tun. Nehmen Sie Ihre Impulse und die Ihres Partners wahr und sprechen Sie Ihre Fantasien unverblümt vor ihm aus. Verharren Sie nicht in alten Mustern und wagen Sie immer wieder den Schritt auf unbekanntes Terrain. So erweitern Sie Ihre Sexualität und hauchen ihr immer wieder neues Leben ein.

Dieses Buch lädt Sie zu einem Streifzug rund um das Thema Sex ein, gibt Ihnen lustvolle Anregungen und erweitert Ihren erotischen Horizont. Sie können es in einem Stück durchlesen oder als Nachschlagewerk verwenden – das bleibt Ihnen überlassen.

Genießen Sie die Reise und stürzen Sie sich in die pure Lust!

Charlotte Labouche

TEIL 1

*Bevor es
zur Sache
geht*

LEBENSELIXIER GUTER SEX

Guter Sex und bestenfalls ultimativer Sex versüßen in jedem Alter das Leben. Guter Sex ist zwar nicht überlebenswichtig, stiftet aber ein unbeschreibliches Wohlgefühl, stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl der Liebenden, spendet Ausgeglichenheit und erhöht die Lebensqualität. Man fühlt sich danach vitaler und begehrenswerter. Er entspannt, verschafft durch die Ausschüttung von Endorphinen ein wunderbares Hochgefühl, bringt den Hormonhaushalt in Schwung und lässt den Östrogen- sowie den Testosteronspiegel ansteigen. Er macht damit Frauen schöner und fördert bei Männern den Muskelaufbau. Sexualhormone sollen außerdem Schmerzen lindern und stimmungsaufhellend wirken.

Um sich der Lust in vollen Zügen hingeben zu können und tatsächlich ultimativen Sex zu haben, muss man loslassen und innerlich frei sein. Man sollte seinen Körper lieben und kennen und sich nicht durch Tabus oder hyperstilisierte Mythen verunsichern lassen. Außerdem können Sie sich nur wirklich gehen lassen, wenn Sie gewiss sind, dass für Verhütung und Safer Sex gesorgt ist. So ungerne letztere Themen auch angesprochen werden, sollten Sie ihnen doch Beachtung schenken. Guter Sex ist Balsam für Körper, Geist und Seele – lassen Sie sich das nicht entgehen!

Denn Genuss welcher Art auch immer schafft Lebensqualität. Damit ist auch die sinnliche Hingabe während des Sex gemeint. Nicht nur lang andauernde Liebesnächte können sinnlich sein, sondern eine schnelle Nummer kann genauso mit allen Sinnen genossen werden. Ganz gleich, wie lange ein Akt dauert, er hinterlässt doch Erinnerungen und Gefühle und beeinflusst unser Seelenleben. Man kann es nicht besser formulieren als der große Johann

Wolfgang von Goethe, der einst schrieb: »Kein Genuss ist vorübergehend; denn der Eindruck, den er zurücklässt, ist bleibend.«

Sinnlichkeit bedeutet, sich selbst und den Partner zu spüren. Das macht guten Sex aus. Besonders stimulierende Stellungen, Sex-Toys oder andere Helferlein sind das Sahnehäubchen auf der Torte, aber ohne das Empfinden von Genuss sind sie wertlos. Erleben wir guten Sex, setzt unser Körper verschiedene Glückshormone frei. Wir fühlen uns wunderbar, sind danach euphorisch, glücklich, vitalisiert und entspannt. Das wirkt sich nachhaltig positiv auf unsere psychische wie physische Gesundheit aus.

Auch One-Night-Stands ohne weitere Absichten lassen sich sinnlich auskosten. Es ist der Moment, der zählt. Nichts ist an eine Erwartung geknüpft. Man gibt und nimmt gleichermaßen und das gemeinsame Ziel ist pure Leidenschaft. Und wenn es doch in einem reinen (*Pardon!*) Geficke endet, sollten Sie auch das genießen oder Ihre Wahl beim nächsten Mal bewusster treffen.

Während der ersten Dates ist man häufig so verknallt, dass man überhaupt nicht richtig genießen kann. Zum Glück ändert sich das relativ schnell und der Genuss kann sich einstellen. Die Leidenschaft ist dann am Glühen und man würde sein Gegenüber am liebsten mit Haut und Haaren auffressen. Jede Berührung lässt einen vor Wonne schaudern und man begibt sich von einem Liebespiel ins nächste. Doch häufig ist der Erwartungsdruck groß und man möchte den Partner nicht enttäuschen. So kommt es, dass man sich verstellt und sich nicht wirklich hingibt. Im Grunde steht man sich selbst im Weg. Denn so kann es passieren, dass die Sinnlichkeit auf der Strecke bleibt. Geben Sie sich also einen Ruck: Lassen Sie jegliche Bedenken hinter sich und geben Sie sich der Liebe hin.

In langjährigen Partnerschaften herrscht oft Flaute im Bett, von leidenschaftlichen Küssen ganz zu schweigen. Am Anfang ist nun mal alles prickelnder. Aber dieses Knistern lässt sich mit etwas En-

gagement und Mühe wiederherstellen. Es wird ein anderes Begehren sein als in der Verliebtheitsphase – nicht besser oder schlechter, einfach anders. Verabreden Sie sich zu einem Date, wie Sie es früher gemacht haben. Schmeißen Sie sich dafür in Schale und ziehen Sie Ihre heißen High Heels wieder aus der Schublade. Ihr Liebster legt Ihr Lieblings-Eau-de-Toilette an und hofiert Sie wieder wie eine Königin. Tun Sie, was auch immer Sie möchten, um das einstige Feuer wieder zu schüren. Strengen Sie sich wieder beim Sex an, machen Sie Liebe, wie Sie es sich in Ihren kühnsten Träumen vorstellen. Entdecken Sie Ihre Sinnlichkeit wieder!

Das sagt sich nun alles so leicht, ist es aber tatsächlich auch. Sie genießen doch schließlich auch guten Wein oder Reisen, warum sollten Sie nicht auch Sex in vollen Zügen genießen? Essen Sie beim Dinner in einem schicken Restaurant nur für das Sättigungsgefühl? Sicherlich nicht. Und genau das sollten Sie auch beim Sex nicht tun. Hier ist der Weg das Ziel! Ein Orgasmus ist schön, Sie können ihn aber nicht erzwingen. Lassen Sie ihn geschehen und genießen Sie jede Berührung mit voller Hingabe. Seien Sie sinnlich – sich und Ihrem Partner zuliebe!

SCHLUSS MIT MYTHEN UND TABUS

Um die natürlichste und wohl schönste Sache der Welt ranken sich zahlreiche Mythen, die in keiner Weise der Realität entsprechen. Ebenso realitätsfremd sind unbegründete Tabus, die sich die Menschheit irgendwann einmal selbst auferlegt hat. Um wirklich ultimativen Sex zu haben, sollte man mit ihnen brechen. Warum? Weil es Spaß macht!

Nichts als Mythen

Was wäre die Menschheit ohne Mythen. Sie sind nichts als behauptete Wahrheiten, die jeglicher Beweismacht entbehren. Und da der Mensch nur allzu gerne in Träumereien schwelgt und Dinge idealisiert, gibt es natürlich auch solche, die das Sexualleben betreffen. Da ist von stattlichen Dauererektionen, der Normalität von lang andauerndem und häufigem Sex, Samenstau, unschlagbar tollen ersten Nächten, luststeigernder Enthaltbarkeit und der nicht vorhandenen Möglichkeit des Mannes, einen Orgasmus vorzutäuschen, die Rede. Vergessen Sie das alles, es ist schlichtweg nicht wahr!

»Die Größe macht's«

Natürlich ist es wunderbar, ein imposantes Gemächt vor sich zu haben. Machen wir uns darüber nichts vor. Glücklicherweise trifft aber die Behauptung, nur große Penisse könnten die Lust vollends stillen, nicht zu. Bedeutend sind vielmehr die Härte des Schwängels und die Art, wie er zum Einsatz kommt. Da die sensibelsten

Stellen innerhalb der Vagina nur wenige Zentimeter vom entfernt Scheideneingang sitzen, sollte es auch für einen kleineren Freund kein Problem sein, diese zu erreichen.

Besonders große »Hardware« kann bei bestimmten Stellungen, wie zum Beispiel dem Reiten, sogar unangenehm sein. Männer mit einer kleineren Ausstattung können also ihre Bedenken und Komplexe getrost hinter sich lassen.

Bei dem Wettkampf unter Männern um den größten Penis kann ihnen ohnehin niemand helfen. Er ist völlig unbegründet. Und fällt in die Kategorie Schwanzneid.

»Ohne Erektion gibt es auch keine Lust«

Erektionspannen haben nicht immer etwas mit Unlust zu tun. Gerade beim ersten Mal ist viel Aufregung im Spiel, manchmal trinkt sich Mann auch Mut an und genau das kann für einen Hänger sorgen, bedeutet allerdings nicht, dass der Liebste keine Lust hat. Daneben können Erektionsstörungen durch Medikamente oder gesundheitliche Störungen verursacht werden. Nehmen Sie die Sperenzchen seines besten Stücks nicht allzu ernst und beziehen Sie diese vor allem nicht auf sich!

»Lange Nächte ohne Pause«

Dauerliebesspiele sind eine wunderbare Erfahrung, sie bedeuten allerdings nicht, dass dabei unentwegt penetriert wird. Vielmehr ist es ein Wechselspiel aus liebevollen und wilden Küssen, sanften Streicheleinheiten, zärtlichen Pausen, heftigeren und zurückhaltenden Stößen usw. Auch dauert die tatsächliche aktive körperliche Vereinigung keine 30 Minuten an, wie so viele behaupten. Das mag dem einen oder anderen vielleicht deutlich länger vorkommen, aber die Realität sieht anders aus. Durchschnittlich beträgt

die Zeitspanne vom Eindringen in die Vagina bis zum Orgasmus etwa fünf Minuten – Ausnahmen gibt es natürlich immer wieder. Freuen Sie sich, wenn Sie zu ihnen gehören!

Zu den häufig verbreiteten Ammenmärchen gehört ebenso die Annahme, dass der Penis des Mannes ein Stehvermögen von mindestens 30 Minuten hat. Wenn sich sein bester Freund zwischen- drin eine Pause gönnt, bedeutet das nicht, dass er keine Lust mehr auf sein Gegenüber verspürt. Seine Ausstattung ist schlicht nicht dafür konzipiert, dass sie über längere Zeit stattlich erigiert ist. Während einer Erektion schießt Blut in den Penis und belastet die dort sitzenden Gefäße, die so einem hohen Druck ausgesetzt sind. Aus diesem Grund steht der kleine Freund des Mannes nicht fort- während stramm. Es liegt also nicht an mangelnder Lust, wenn das Stehvermögen im Schnitt alle 15 Minuten etwas nachlässt, son- dern ist ein Schutzmechanismus seines Körpers. Lang andauernde Liebesspiele sind allerdings trotzdem möglich, da sein bestes Stück nach einer gewissen Pause wieder hart werden kann.

Und da wären wir schon beim nächsten Thema: dem Orgasmus- marathon bei Männern. Ausnahmen gibt es immer wieder, aller- dings beschränkt sich das hier im besten Fall auf junge Männer, die in der Blüte ihres Lebens stehen. Etwa zehn Minuten nach dem Or- gasmus kann der Penis zwar wieder standfest werden, aber als End- losschleife ist dieses Spiel nicht möglich. So ist das auch von Mutter Natur nicht vorgesehen, denn Sex hat in der Evolution nur einen Sinn: die Fortpflanzung. Zur Fortpflanzung sind Spermien notwen- dig. Ist das Pulver einmal verschossen, dauert es eine Weile, bis der Körper neues Ejakulat produziert hat. Außerdem ist jeder Orgas- mus für den Mann kräfteraubend und frisst viel Energie. Jede Kon- dition stößt irgendwann an ihre Grenzen und Energiereserven müs- sen dann neu aufgetankt werden. Ist Ihr Liebhaber nach der ersten Runde Sex total verausgabt, bedeutet das, er hat sich mächtig ins Zeug gelegt und Sie umfassend beglückt. Sehen Sie es also positiv!

»Schmerzhafter Samenstau durch Enthaltsamkeit«

Ein unausgelastetes Sexualleben soll angeblich zu Samenstau führen, der Hodensack kann überschüssige Spermien nicht loswerden und es breitet sich ein Druck aus, der Schmerzen hervorruft. Das ist völliger Unsinn. Richtig ist, dass sich im Samenkanälchen der Hoden stetig neue Spermien bilden, die danach in den Nebenhoden transportiert werden und dort ausreifen. Insgesamt beträgt die Dauer des gesamten Entwicklungs- und Reifungsprozesses der Spermien etwa drei Monate. Reife Samenzellen werden in Nebenhoden und Prostata angesammelt und gelangen durch Kontraktionen der Samenleiter zur Prostata. Erfährt der Mann einen Orgasmus, kommt es zum Samenerguss, und die Spermien strömen über die Harnröhre nach draußen. Wenn der Mann längere Zeit nicht sexuell aktiv ist und ihm kein Samenerguss widerfährt, werden die Spermien von den körpereigenen Immunzellen abgebaut oder durch einen unwillkürlichen Samenerguss abtransportiert. So etwas wie einen Samenstau gibt es also nicht. Allerdings können sich Schmerzen im Hodenbereich tatsächlich ergeben, wenn ein Mann über längere Zeit erregt war und es nicht zu einem Orgasmus kam. Diese Beschwerden sind dann nicht auf den mythischen Samenstau zurückzuführen, sondern die Folge von Krämpfen in der Samenwege-Muskulatur.

»Männer können nicht vortäuschen«

Dass viele Frauen aus welchen Gründen auch immer mal hier und da einen Orgasmus vortäuschen, ist allseits bekannt. Hingegen scheint weniger bekannt zu sein, dass das auch einige Herren der Schöpfung tun. Nun fragt man sich, wie das funktionieren kann, da der Samenerguss ja ausbleibt. Die Antwort ist ganz einfach: Ist die Frau besonders feucht, spürt sie manchmal den Samenerguss nicht. Außerdem prüft sie sicherlich nicht nach, ob Liebessaft aus

ihrer Scheide fließt, wenn sie die Beckenbodenmuskeln anspannt oder den Gang zur Toilette tätigt. Mit einem Kondom lässt sich der Orgasmus noch einfacher vortäuschen, da man das *Corpus delicti* ganz einfach verschwinden lassen kann. Also Ladys, beim Schummeln seid Ihr nicht alleine!

»Mehrmals die Woche Sex ist ganz normal«

Es gibt Menschen mit einem ausgeprägten Sexualdrang, die täglich mehrmals über ihren Partner oder ein »Betthupferl« herfallen, und solche, die weniger Lust verspüren und sich schon mit einmal im Monat oder noch seltener zufriedengeben. Eine Regel gibt es in Sachen Quantität sicherlich nicht. Lassen Sie sich also nicht von irgendwelchen Zahlen unter Druck setzen. Leben Sie Ihre Sexualität so oft aus, wie es Ihnen gefällt, und pfeifen Sie auf das, was Sie in Zeitschriften lesen oder was Ihnen Ihre Bekannten erzählen.

Nachweislich verringert sich die Libido der Frau nach den Wechseljahren – das hat biologische Gründe. Das bedeutet allerdings nicht, dass sie völlig ausbleiben muss. Männer können sich ein Leben lang fortpflanzen, weshalb ihr Sexualdrang auch lebenslang anhält – wenngleich der sexuelle Appetit etwas abnimmt. Aber auch Stress und unangenehme Lebensumstände können das Verlangen nach Sex reduzieren. Fest steht, dass man in einer Beziehung oder auch im Singledasein das Liebesleben niemals einschlafen lassen sollte – sonst schlägt das leicht in Gewohnheit um. Wie oft jemand Sex hat, bleibt dabei jedem selbst überlassen.

»Enthaltsamkeit steigert die Lust«

Dass Enthaltsamkeit die Lust steigern kann, trifft nur bedingt zu. Vermisst man seinen Liebling, kann es durchaus passieren, dass man sich an der Vorstellung labt, mit ihm zu schlafen und seine Berüh-

rungen zu spüren. Vielleicht befriedigt man sich dann mit dem Gedanken an ihn und malt sich aus, wie sensationell es jetzt wäre, wenn er einem das Höschen herunterreißt. Das kann durchaus antörnend sein und dazu führen, dass sich die Lust aufstaut und sich das Objekt der Begierde beim nächsten Treffen warm anziehen muss.

Hat man jedoch längere Zeit keinen Geschlechtsverkehr und erfährt keine Sinnlichkeit, lässt das Verlangen danach in der Regel automatisch nach. Dem kann man jedoch entgegenwirken und die Lust durch Selbstbefriedigung wieder auf Trab bringen.

»Der erste Sex ist unschlagbar«

Der erste sexuelle Kontakt gleicht in der Regel den ersten Gehversuchen. Man weiß noch nicht genau, was dem Gegenüber gefällt, ist nervös, weil man alles richtig machen will, und letzten Endes total verkrampft, was der Overkill für jedes Stelldichein ist. Selbst wenn das nicht der Fall ist und man unverschämt entspannt ist, kennt man sein Gegenüber und dessen Vorlieben noch nicht wirklich. Man muss sich herantasten und von Mal zu Mal besser kennenlernen und erforschen. Ein misslungenes Debüt bedeutet deshalb nicht, dass künftige Spektakel ebenso unbefriedigend sind. Werden Sie zur Wiederholungstäterin und lassen Sie sich nicht entmutigen!

Tabubruch

Zugegebenermaßen gibt es in Sachen Sex einige Tabus, die durchaus berechtigt sind. Zu nennen sind hier beispielsweise krankhafte Perversionen wie Pädophilie, mangelnde Hygiene, muffelnde und fleckige Laken, unpassende Bemerkungen, Vergleiche mit dem Ex, das Verschweigen von Geschlechtskrankheiten und das Drängen zu Praktiken, die das Gegenüber einfach nicht ausführen möchte.