

Amy Balton

Der  
**Sexual-  
Ratgeber**  
für Paare

Von A - Z Sexualität  
wieder neu entdecken!

Erotik-Ratgeber



**lebe.jetzt**  
LIEBE BEZIEHUNG SEX

Amy Balton

Der  
**Sexual-  
Ratgeber**  
für Paare

Von A - Z Sexualität  
wieder neu entdecken!

Erotik-Ratgeber



**lebe.jetzt**  
LIEBE BEZIEHUNG SEX

LEBE.JETZT HARDCOVER  
BAND 533  
1. AUFLAGE: JUNI 2021

VOLLSTÄNDIGE BUCHAUSGABE  
ORIGINALAUSGABE

LEBE.JETZT IST EINE MARKE VON  
© 2021 BY BLUE PANTHER BOOKS, HAMBURG  
ALL RIGHTS RESERVED

LEKTORAT:  
MARIE GERLICH

UMSCHLAGGESTALTUNG: WWW.HEUBACH-MEDIA.DE  
GESETZT IN DER TRAJAN PRO,  
ADOBE GARAMOND PRO & CORPORATE S

PRINTED IN GERMANY  
ISBN 978-3-7507-4208-6  
WWW.BLUE-PANTHER-BOOKS.DE

## *Inhalt*

Vorwort . . . . .	5
A wie Ausprobieren. . . . .	7
B wie bumsen, blasen, ballern - die richtige Wortwahl . . .	12
C wie Chaos im Kopf . . . . .	17
D wie Dreier . . . . .	22
E wie erotische Geschichten . . . . .	25
F wie Fesselkunst . . . . .	32
G wie G-Punkt . . . . .	37
H wie Hingabe . . . . .	46
I wie Intelligenz macht sexy. . . . .	49
J wie »Ja, mach es mir mit dem Mund!«. . . . .	52
K wie Küsse als Zärtlichkeit im Alltag. . . . .	55
L wie Liebe machen . . . . .	58
M wie Massage mit Erotikfaktor . . . . .	61
N wie Nichts-Tun . . . . .	72
O wie Orte der Lust . . . . .	73
P wie Porno . . . . .	80
Q wie Quickie. . . . .	83
R wie Rollenspiel . . . . .	85
S wie Slow Sex . . . . .	91
T wie Toys . . . . .	98
U wie Unterwäsche. . . . .	103
V wie Verabredung . . . . .	106
W wie wir . . . . .	108
X wie X- und Y-Chromosom . . . . .	109
Y wie Yin und Yang . . . . .	114
Z wie Zuversicht. . . . .	118
Verwendete Quellen und weitere Infos. . . . .	126



## *Vorwort –*

### *oder die Einführung zu mehr Freude am Sex*

Sex wird oft als die schönste (Neben)Sache der Welt bezeichnet. Aber was ist, wenn die gemeinsame Sexualität plötzlich zum Problem wird? Wenn wir den Sex als langweilig empfinden, wir immer und immer wieder die gleiche Routine abspielen? Oder die Lust auf Sex völlig abhandengekommen ist? Dann steht die Partnerschaft vor einer echten Herausforderung.

Keine Sorge – dass das Sexuelleben über die Jahre etwas einschläft, ist eine völlig normale Entwicklung und kommt in den besten Beziehungen vor. Es ist kein Beinbruch und auch nicht irreversibel. Aber so wie eine glückliche Beziehung Arbeit benötigt, so braucht auch euer Sexleben ab und zu etwas Einsatz und neuen Wind, um wieder das zu sein, was es sein sollte: bereichernd, atemberaubend, lustvoll, kreativ und entspannend!

Das Phänomen des »eingeschlafenen Sexlebens« in langjährigen Beziehungen ist darauf zurückzuführen, dass wir Gewohnheitsmenschen sind und von den gut befahrenen Wegen nicht abweichen wollen. Wissen wir erst einmal, was dem Partner gefällt und wie wir ihn wo anfassen sollen, um den bestmöglichen Effekt zu erzielen, dann wollen wir diesen Wissensvorsprung nicht verspielen. Wir bleiben auf unseren ausgetrampelten und damit sicheren Wegen, die Abzweigungen rechts und links ignorieren wir oder sind gar blind für sie geworden. Und eigentlich langweilen wir uns damit selbst. Denn wer schon beim Küssen weiß, was im Vorspiel und beim

Geschlechtsakt passieren wird, hat gar keine Lust mehr, damit anzufangen.

In diesem Buch werdet ihr unter anderem erfahren, ... was offene und ehrliche Kommunikation mit gutem Sex zu tun hat und wie erotisch es sein kann, über die eigenen Fantasien und Wünsche zu sprechen. ... warum Vertrauen und die Fähigkeit zur Hingabe eine essenzielle Rolle in eurem Liebesleben spielen sollten. ... was es bedeutet, den Körper des Partners noch einmal ganz neu zu entdecken und welche Methoden es dafür gibt.

Ihr werdet im Verlauf feststellen, wie glücklich es macht, sich gemeinsam auf etwas Neues einzulassen und den Kopf auszuschalten. Sich frei zu machen und offen zu sein für das, was kommen mag, aber auch eure persönlichen Grenzen kennenzulernen.

Am Ende jedes Kapitels findet ihr themenbezogene Fragen, Aufgaben oder Freiräume für eure Gedanken, Fantasien und Ideen. Nutzt diese Möglichkeit, um euch einen ganz privaten, erotischen Ratgeber zu schaffen. Dieser wird euch auf eurer Entdeckungsreise als Begleiter zur Seite stehen. Begeht euch gemeinsam auf die Reise durch euren Körper und eure Seele. Erkundet die Regionen der Lust, eröffnet euch gegenseitig neue Wege der Leidenschaft, seid experimentell, aber vergesst dabei nie, wo eure Wurzeln sind.

Und vor allem: Liebt und respektiert einander.

## *A – wie Ausprobieren*

Beim Buchstaben A habt ihr sicherlich gleich an Anal-Sex gedacht, oder täusche ich mich? Um ehrlich zu sein, ging es mir genauso, als ich begonnen habe, dieses Buch zu schreiben. Aber der Einstieg wäre völlig falsch gewesen. Sicherlich verfolgt dieses Buch das Ziel, in neue Sexpraktiken einzuführen und euch die ein oder andere erotische Idee mit auf den Weg zu geben, doch guter und erfüllender Sex benötigt erst einmal eine Basis. Denn gemeinsam etwas Neues auszuprobieren, erfordert nicht nur Mut, sondern Offenheit gegenüber dem Unbekannten und vor allem gegenüber dem eigenen Partner. Ihr werdet im Verlauf dieses Buches feststellen, dass die Erweiterung der Sexualität besonders auf ehrlicher und freier Kommunikation und auf gegenseitigem bedingungslosem Vertrauen beruht.

Grundsätzlich ist beim Sex alles erlaubt, was nicht verboten ist und allen Beteiligten Spaß macht. (Ich spreche bewusst nicht nur von euch beiden, denn es ist ja durchaus möglich, dass sich mal eine dritte oder auch vierte Person in euer Bett verirrt.) Beim Ausprobieren könnt ihr ganz kreativ sein. Von erotischem Liebesgeflüster über den Einsatz von Sex-Spielzeugen bis hin zum Slow Sex – alles ist möglich und hat seine Daseinsberechtigung. Hier gilt nicht die Devise: Was auf dem Teller liegt, wird auch aufgegessen!, sondern vielmehr die Grundidee: Testet kleine Häppchen des Sex-Buffets und nehmt mehr von dem, was euch besonders gut geschmeckt hat!



## **Aber wie probiert ihr etwas Neues aus und was benötigt ihr dafür?**

Ausprobieren bedeutet in erster Linie Kommunikation. Nehmt euch für dieses Gespräch viel Zeit und macht es euch gemütlich. Aller Anfang ist schwer und falls ihr noch nie über eure sexuellen Wünsche und Fantasien gesprochen habt, könntet ihr diese Situation zu Beginn als etwas unangenehm empfinden. Sollte dies der Fall sein, weil die Scham euch hemmt, setzt euch Rücken an Rücken. Manchmal ist es einfacher, seine Gedanken gezielt auszusprechen, wenn man dem Partner nicht direkt in die Augen schauen muss, aber dennoch seine Nähe und Aufmerksamkeit spürt.

### **1. Das Brainstorming:**

Beginnt mit dem Brainstorming zum Thema »Unsere sexuellen Wünsche, Fantasien, Visionen ...« – eine Vorgehensweise, die ihr vielleicht aus eurem beruflichen Alltag kennt.

Beim Brainstorming gibt es einige wichtige Grundregeln, die ihr befolgen solltet:

- Alle Ideen und Vorstellungen dürfen genannt werden.
- Die Vorstellungen werden noch nicht diskutiert.
- Es wird keine Kritik geübt.
- Inspiriert euch gegenseitig.
- Lasst den Gedanken freien Lauf.

*Nun ist es Zeit, dass ihr euch an die erste Aufgabe heranwagt. Notiert eure Ideen, gern auch farblich gekennzeichnet, um sie der jeweiligen Person zuzuordnen zu können.*

## 2. Die Fragerunde

*Im nächsten Schritt könnt ihr euch gegenseitig Fragen zu den genannten Themenbereichen stellen oder eure eigenen Ideen näher erläutern und konkretisieren:*

»Was verstehst du unter Spielzeug?« – schließlich ist das ja auch ein weit gefasstes Feld. – »Wie genau stellst du dir einen häufigeren Stellungswechsel vor und welche Stellungen würden dir dabei gefallen?« – »Von Slow-Sex habe ich mal was gehört, habe aber keine konkrete Vorstellung davon. Kannst du mir das näher erklären?«

Wichtig ist, dass dieses Gespräch nicht in einer Diskussion endet a là: »Das hätte ich ja nie von dir gedacht!« – »Warum sagst du mir das erst jetzt?« oder »Gefällt dir unser Sexleben gar nicht?!«

Ihr sollt Spaß an diesem Gespräch haben, gern darf es bei der ein oder anderen Idee schon in den Fingern oder der unteren Körperregion kribbeln. Macht euch immer bewusst, dass ihr gemeinsam beschlossen habt, euer Sexleben zu erweitern. Etwas Neues auszuprobieren, bedeutet auch, etwas zu verändern und neue Wege zu gehen. Nur weil ihr nun über unerfüllte Fantasien sprecht, heißt das nicht, dass der bisherige Sex schlecht war.

Um es an einem ganz einfachen Beispiel zu verdeutlichen: Die meisten Männer lieben Fleisch und der Gedanke an ein saftiges Steak treibt ihnen das Wasser im Mund zusammen. Dennoch möchten auch Männer nicht jeden Tag Steak essen. Manchmal haben sie vielleicht auch Lust auf Sushi, selbst wenn sie sonst nie Fisch essen. Auf eines ist dabei Verlass: Auch wenn den Herren am japanischen

Buffet etwas anderes schmeckt, lieben sie ihr Steak trotzdem nach wie vor.

Die Motive, etwas Neues auszutesten, können ganz verschieden sein. Vielleicht ist euer Sexleben zur Routine geworden, vielleicht habt ihr euch bisher nicht getraut, offen über eure Bedürfnisse zu reden, vielleicht habt ihr aber auch etwas gesehen, was euch angesprochen hat. Bleibt offen gegenüber den Ideen und Wünschen eures Partners, macht euch frei von Vorurteilen oder schlechten Gedanken jeglicher Art. Genießt diesen intimen Austausch, er ist der Beginn von etwas Neuem. Es gibt nichts zu verlieren! Ihr könnt nur gewinnen!

### **3. Eure Dos- and Don'ts-Liste**

*Im dritten Schritt kreierte ihr eure ganz persönliche »Dos and Don'ts«-Liste.*

Das heißt nicht, dass ihr gerade besprochene Ideen gleich wieder von der Liste streichen sollt. Hier geht es um tatsächliche No-Gos. Mit dieser Liste schafft ihr die Basis, die ihr zum Experimentieren benötigt: Gegenseitiges VERTRAUEN und ACHTUNG gegenüber dem anderen!

#### **Dos:**

- Ich möchte Fesselspiele mit dir ausprobieren.
- analsex ist interessant für mich.
- Sex in der Öffentlichkeit macht mich heiß.

#### **Don'ts:**

- Ich möchte nicht geschlagen werden.
- Ich habe Angst, dass es wehtut.
- Ich will nichts Verbotenes tun.

Diese Liste ist nicht in Stein gemeißelt, sie darf zu jeder Zeit erweitert oder geändert werden. Denn zu diesem Zeitpunkt redet ihr ja nur über Vorstellungen und Fantasien, die sich bei der tatsächlichen Umsetzung in die Praxis manchmal stark von der Realität unterscheiden können. Deshalb ist es bei neuen Praktiken schwierig, jetzt schon genau festzulegen, was gefällt und was nicht.

#### **Übung: Dos und Don'ts unserer sexuellen Neuentdeckung**

- *Definiert und notiert eure Dos und Don'ts*

#### **4. Leitsätze für euer sexuelles Miteinander**

*Formuliert ganz klar eure Befürchtungen und Ängste. Stellt in diesem Zusammenhang Leitsätze miteinander und füreinander auf.*

- Diese könnten wie folgt aussehen:
- Ich werde nie etwas tun, das du nicht möchtest.
- Ich werde ein Nein zu jeder Zeit akzeptieren und dich zu nichts zwingen.
- Wir können uns aufeinander verlassen und uns blind vertrauen.
- Ich werde dich nie für deine Fantasien kritisieren. ...

#### **Übung: Unsere Leitsätze für das sexuelle Miteinander**

- *Definiert und notiert eure Leitsätze*

#### **5. Festlegen eines Codeworts**

Beim Sex, gerade im Bereich des Bondage, ist es elementar, ein Codewort festzulegen, welches zum sofortigen Abbruch der Tätigkeit führt. Ein klassisches »Stopp« eignet sich dafür nicht sonderlich gut, weil gerade bei Rollenspielen

oder in absoluter Ekstase ein »Stopp« schon einmal fehlinterpretiert werden oder falsch genutzt werden kann. Wie wäre es mit »Brokkoli« oder »Scheibenwischer«? Das sind auf jeden Fall Wörter, die ihr beim Sex mit absoluter Sicherheit niemals gebrauchen werdet, die nicht fehlinterpretiert werden können und gleichzeitig im Notfall die Situation etwas auflockern.

**Übung: Unser Code-Wort:**

- *Definiert und notiert euer Code-Wort*

Ich hoffe, ihr habt mit diesem Kapitel einen guten Einstieg in die Thematik gefunden und die Übungen haben euch dabei geholfen, euren ganz eigenen Zugang zu eurer Sexualität zu finden.

Eines sei noch erwähnt: Ihr müsst dieses Buch nicht komplett gelesen haben, um sexuell aktiv zu werden. Falls ihr zwischendurch mal eine Pause einlegen möchtet, weil euch die Lust überkommt, tut euch keinen Zwang an. Die nächsten Kapitel laufen euch mit Sicherheit nicht davon.

***B – wie bumsen, blasen, ballern –  
die richtige Wortwahl***

Die richtige Wortwahl beim Thema Sex zu finden, ist gar nicht so einfach, wie ihr vielleicht denkt. Deshalb handelt dieses Kapitel von der Sprache, die ihr verwendet, wenn ihr über Sex spricht bzw. von Wörtern, die ihr während des Aktes benutzt. Sie sind Teil eurer Kommunikation und entscheiden darüber, wie erfolgreich – oder eben nicht – ein Gespräch über Sex und der Sex an sich verlaufen.

## **Erotische Sprache**

Jugendliche benutzen erotische Begrifflichkeiten, als wären diese ein ganz normaler Bestandteil ihrer Alltagssprache. Wörter wie »ficken«, »blasen«, »Schwanz« und »Muschi« gehen ihnen ganz leicht über die Lippen, auch wenn sie bei Freunden damit den ein oder anderen Lacher hervorrufen oder ihnen selbst etwas Röte auf die Wangen treiben. Spätestens im Biologieunterricht beim Thema Sexualkunde lernen Kinder und Jugendliche frei mit dem Thema Sexualität umzugehen und die Dinge auch beim Namen zu nennen, ohne ihnen eine positive oder negative Wertung zu verleihen.

Obwohl wir gesellschaftlich unter sexuellem Dauerfeuer stehen, man schaue sich nur einmal unsere Werbung an – Sex sells! –, entwickeln wir Erwachsenen ein nicht erklärbares Schamgefühl beim Gebrauch von erotischer Sprache. Ich werde in diesem Buch immer offen kommunizieren, Geschlechtsorgane und Praktiken beim Namen nennen und eventuell die ein oder andere obszöne Begrifflichkeit mit einfließen lassen. Damit möchte ich euch zeigen, dass ihr keine Scham haben müsst, die Dinge zu benennen, Sex ist mitunter manchmal etwas schmutzig. Und wenn ihr versucht, eurem Partner zu erklären, was euch gefällt, und ihr euch nicht traut, die Dinge konkret zu benennen, sondern um den heißen Brei herumredet, kann das nur zu Verwirrungen führen und das eigentliche Ziel verfehlen.

Hierzu ein konkretes Beispiel. Wir sprechen über Oralverkehr. Stellt euch folgende Situation vor: Die Frau möchte dem Mann erklären, wie er sie besonders gut oral

befriedigen kann. Wenn sie nun sagt: »Weißt du, Schatz, ich mag es, wenn du da unten mit dem Mund schöne Dinge machst«, kann sich der Mann ungefähr vorstellen, wovon sie redet, aber er weiß jetzt nicht, welche der vielen Sachen, die er da unten so macht, wirklich gut ist und was er lieber lassen sollte. Wenn sie in diesem Fall sagen würde: »Weißt du, Schatz, ich mag es, wenn du mit deiner Zunge meine Schamlippen auseinanderdrückst, dann mit den Lippen meinen Kitzler umschließt und vorsichtig daran saugst. Mein Kitzler ist sehr empfindlich, deshalb tut es mir manchmal etwas weh, wenn du daran herumknabberst. Das kannst du aber gern an meinen Brustwarzen machen, dort finde ich es richtig heiß!«, hätte der Mann einen konkreten Plan für den nächsten Oralsex. Denn diese Aussage hat viel Informationsgehalt und ich bin mir sicher, dass der nächste Oralsex extra hot wird.

Ihr werdet schnell sehen, wie befreiend es ist, dem Partner nicht nur zu zeigen, sondern direkt zu sagen, was ihr erregend findet und was ihr gern im Bett tun möchtet. Nennt die Dinge beim Namen, entwickelt euer ganz eigenes Vokabular. Die Gedanken sind frei – so soll es auch eure Sprache sein. Und vergesst nie: Übung macht den Meister! Schon nach ein paar erotischen Gesprächen werden euch die Begrifflichkeiten immer leichter über die Lippen gehen.

## **Dirty Talk**

Wenn ihr euch mit dem erotischen Vokabular vertraut gemacht habt, könnt ihr euch im nächsten Schritt an das Thema

Dirty Talk herantasten. Wer an Dirty Talk denkt, hat Sätze wie »Bück dich, du Luder!« oder »Ich mach's dir, du billige Hure!« im Kopf. Ich sage nur: Danke, Pornoindustrie, dass du uns so wunderbar verzogen hast. Viele Menschen stößt diese Art der Sprache deshalb ab. Schade eigentlich! Denn Dirty Talk ist nicht nur obszön, sondern kann betören, die Spannung aufheizen, dem Partner zeigen, wie sehr man ihn will. Klar ist Dirty Talk schmutzig – das sagt ja schon der Name – aber er kann auch verdammt raffiniert sein. Und das macht den Unterschied. Niemand will klingen wie die Blondine mit einem IQ von 60 im billigen Pornofilmchen, aber heißmachen wollt ihr euch gegenseitig schon, oder?

Generell gilt: Ihr könnt alles übertreiben und euch um Kopf und Kragen reden und damit auch um das erotische Vergnügen. Leider gibt es kein Gesetz, wie viele Worte der Erotik förderlich sind. Wenn ihr den Dirty Talk beherrscht, wisst ihr, wann Schluss ist, weil es euch dann im entsprechenden Moment sowieso die Sprache verschlägt.

Der wichtigste Punkt: Macht euch frei von Ängsten und Bedenken – stattdessen raus mit der Sprache. Wer erotisch miteinander spricht, erlebt den Sex ganz anders. Das klingt doch mehr als vielversprechend. Habt ihr eurem Partner schon mal ins Ohr gehaucht, wie viel Lust ihr auf ihn habt? Nun, dann wisst ihr ja, wie gut sich das anfühlt und wie scharf das macht. Nutzt den Dirty Talk als geniales Wortspiel, um die Hormone mal so richtig in Wallung zu bringen.

Gleich zu Beginn die richtigen Worte zu finden, ist sicherlich nicht leicht. Außerdem müsst ihr erst einmal



überlegen, wie eure Ausgangslage ist und welche Wünsche ihr aneinander habt. Es gibt Menschen, die reden beim Sex die ganze Zeit, andere sind stumm und genießen im Stillen. Der eine bevorzugt eine vulgäre Sprache und will seinen Partner mal »richtig hart durchficken!«, der andere bevorzugt die sanftere Variante à la »Mach weiter, das tut mir gut!« Wie auch immer ihr es mögt, sorgt dafür, dass ihr die gleiche Sprache sprecht und den Konjunktiv aus eurem Satzbau verbant. Es macht nämlich einen riesigen Unterschied, ob ihr euren Partner darum bittet, er könnte doch eventuell etwas tun, oder ob ihr geradeheraus eure Wünsche im Imperativ formuliert. Generell gibt es kein richtig oder falsch, es gibt nur ein ICH und ICH, die beim Sex zu einem WIR verschmelzen.

Seid euch stets bewusst, dass einzelne Wörter viel vermögen. Sie können eine Situation richtig aufheizen, erotisch sein, den Partner in Ekstase versetzen. Es gibt aber auch Sätze, die dazu führen, dass der Penis mitten im Akt einen Hänger bekommt oder die Scheide plötzlich ganz trocken wird. Welche Signalwörter das sind, müsst ihr für euch selbst festlegen.

Um euren Wortschatz aufzubauen, könnt ihr euch erotischer Literatur als Inspirationsquelle bedienen. (Das gemeinsame Lesen kann schon antörnend sein!) Beginnt langsam und steigert euch.

Beim Dirty Talk dürfen Tabus gebrochen werden. Schaut, wie weit der Partner bereit ist zu gehen, ohne dass er sich beleidigt fühlt. Wer gestern noch »Schatzi-Mausi« war, will heute nicht gleich die »Schlampe« sein.

Am Ende geht es gar nicht um bestimmte Begrifflichkeiten, sondern um das Entdecken eines eigenen erotischen Sprachraums. Der kann liebevoll sein, aber auch obszön. Das eine ist nicht besser als das andere. Euch selbst zu erlauben, neu und anders mit erotischer Sprache zu spielen, macht freier im Kopf. Und es hilft dabei, Wünsche, Sehnsüchte, Tabus im Bett auszudrücken. Denn guter Sex hat viel mit guter und offener Kommunikation zu tun.

Dabei kann euch die nächste Übung helfen.

### **Übung: Sprache als sexuelle Stimulanz**

#### **Unser erotischer Wortschatz:**

- *Findet Synonyme für die Wörter Sex, Penis, Scheide, Brüste etc. und hört bzw. fühlt mal ganz genau in euch hinein, welche Begriffe euch stimulieren. Baut euch so euer eigenes Sex-Vokabular auf.*
- *Notiert die Wörter oder Begrifflichkeiten, die ihr als abtörnend empfindet.*
- *Formuliert Sätze, die euch erregen.*
- *Formuliert eure Wünsche und vermeidet dabei den Konjunktiv (könnte, würde, hätte ...).*

### ***C – wie Chaos im Kopf***

#### **Welche Aufgabe unser Gehirn beim Sex übernimmt!**

Sex ist offensichtlich eine körperliche Angelegenheit, das wahre Feuerwerk entsteht allerdings in eurem Kopf. Im Gehirn werden alle erlebten und wahrgenommenen Berührungen und Reize in das Gefühl der sexuellen Erregung umgesetzt. Ergo: Ohne Nervenzellen und Botenstoffe gibt