

LOU PAGET

# DIE PERFEKTE LEIDENSCHAFT

365 TIPPS UND TECHNIKEN, DIE  
SIE UND IHN VERRÜCKT  
MACHEN

 GOLDMANN

EBOOKS

Lou Paget

# **Die perfekte Leidenschaft**

365 Tipps und Techniken,  
die sie und ihn verrückt machen

Aus dem Amerikanischen  
von Beate Gorman

GOLDMANN

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

© 2004 der deutschsprachigen Ausgabe Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
© 2003 der Originalausgabe Lou Paget

Originaltitel: How to Keep the Fires Burning 365 Days a Year

Originalverlag: Gotham Books, a division of Penguin Group (USA), Inc.

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagfoto: Photonica/Barnaby Hall

Redaktion: Annette Baldszuhn

Satz: Barbara Rabus

WR Herstellung: Han

ISBN 978-3-641-08145-4

V002

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)  
[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)



**GOLDMANN**

Lesen erleben

## ***Buch***

Lust auf mehr Lust? Wer die prickelnde Erotik der ersten Nächte nicht nur fortsetzen, sondern stetig steigern und verändern will, sollte dieses Buch lesen und Lou Pagets 365 aufregende Tipps und Techniken ausprobieren.

Für jeden Tag des Jahres hält die gefragte Sexpertin einen heißen Tipp parat, mit dem die Flamme der Leidenschaft (wieder) angefacht wird: Wie man auch im Alltag eine lustvolle Atmosphäre schafft, wie man den Partner mit einer kleinen Überraschung so richtig in Stimmung bringt, oder wie man gemeinsam die geheimsten sexuellen Fantasien auslebt. Denn Vertrauen und Vertrautheit einer langen Partnerschaft sind eine ideale Voraussetzung für atemberaubenden Sex.

## ***Autorin***

Lou Paget ist die Sex-Expertin und -Beraterin Nr. 1. Seit 1993 veranstaltet sie ihre stets ausgebuchten Seminare zu den Themen Sexualität und Partnerschaft. Ihre Bücher haben sich millionenfach verkauft und führen seit Jahren die Bestsellerlisten an.

## ***Außerdem von Lou Paget im Programm***

Die perfekte Liebhaberin (16263; 16607 mit CD)

Der perfekte Liebhaber (16343; 16605 mit CD)

Der Super-Orgasmus (16378)

***Für meine Schwestern  
Diane Paget-Dellio (Raptor),  
Sherry Paget (Wiz)  
und Kathie Ireland (Katerena)  
mit all meiner Liebe***

***Für all die Menschen,  
die ihr Leben, ihre Liebe und ihre  
Erfahrungen mit mir geteilt haben und  
die um dieses Buch gebeten haben***

# Inhaltsverzeichnis

Buch

Autorin

Außerdem von Lou Paget im Programm

Widmung

Zu diesem Buch

## Die Einstellung - perfekter Liebhaber und Liebhaberinnen

1. - Sex verändert sich im Laufe einer Liebesbeziehung
2. - Sex ist mehr als Geschlechtsverkehr
3. - Erlauben Sie sich etwas
4. - Es gibt immer noch mehr zu lernen
5. - Behandeln Sie sie wie eine Lady
6. - Meine Herren, zeigen Sie ihr, wie wichtig es Ihnen ist, dass sie zum Höhepunkt kommt
7. - Meine Damen, oraler Sex ist nicht nur etwas für die Zeit vor der Ehe
8. - Lassen Sie ihn den Mann spielen
9. - Es geht immer um das Hier und Jetzt
10. - Zeigen Sie Ihre Verwundbarkeit
11. - Das Vermächtnis des Vertrauens
12. - Ihre Beziehung ist Ihr Zufluchtsort
13. - Auch der Geist verliebt sich
14. - Konzentrieren Sie sich auf das Positive
15. - Die Synergie zwischen Liebe und Lust
16. - Gewähren Sie einander Rechte
17. - Bauen Sie Nähe auf
18. - Häufigkeit ist dynamisch
19. - Die Ruhe vor dem Sturm
20. - Genießen Sie das Gefühl, das Sie beim Liebespartner auslösen
21. - Seien Sie ruhig einmal »unanständig«

- 22. - Offen für Anregendes aller Art
- 23. - Clevere Verbraucher sein
- 24. - Zeigen Sie Mut und offenbaren Sie Ihre geheimsten Fantasien
- 25. - Ändern Sie Ihren Look, um dem Liebespartner einen Gefallen zu tun
- 26. - Verschließen Sie die Ohren nicht vor Klagen
- 27. - Wut ist nicht immer gut
- 28. - Respekt statt Schuldzuweisungen oder Abwehrhaltung
- 29. - Das Geschenk des Gebens
- 30. - Die Köstlichkeit des Nehmens
- 31. - Guter Sex ist keine Frage des Alters
- 32. - »Ich steh noch immer total auf sie«
- 33. - Die Verbindung von Tränen und Sex
- 34. - Finden Sie Zugang zu Herz und Seele des Liebespartners
- 35. - Rechthaberei ist eine Bedrohung für Ihre Beziehung
- 36. - Seien Sie stolz aufeinander
- 37. - Räumen Sie Sex eine Sonderstellung ein
- 38. - So wie Sie den Liebespartner morgens um acht behandeln, werden Sie abends um acht behandelt
- 39. - Nicht selbstzufrieden werden
- 40. - Sex ist gesund
- 41. - »Sie hält mich jung«
- 42. - Triumvirat der Lust
- 43. - Errichten Sie ein starkes Fundament
- 44. - Akzeptieren Sie, dass manche Probleme unlösbar sind
- 45. - Versteifen Sie sich nicht zu sehr auf einen Orgasmus
- 46. - Geben Sie sich immer als Anfänger
- 47. - Schätzen Sie, was Sie haben
- 48. - Gemeinsame Wertvorstellungen sind wichtig
- 49. - Der Wert Familie

- 50. - Der Wert Spiritualität
- 51. - Der Wert Arbeit
- 52. - Der Wert Geld
- 53. - Machen Sie dem Liebespartner den Hof
- 54. - »Ich weiß nicht, was es ist«
- 55. - Sex nach Jahreszeit
- 56. - Fahrpläne gelten nur für den Bahnverkehr
- 57. - Hegen Sie größere Erwartungen
- 58. - Reduzieren Sie Ihre Erwartungen
- 59. - Sex als Belohnung
- 60. - Lassen Sie sich nicht zu einer Vorstellung hinreißen
- 61. - Machen Sie das Liebesspiel zu einer bewussten Entscheidung
- 62. - Ihre Bindung besteht vierundzwanzig Stunden lang – jeden Tag
- 63. - Unterschiedliche Charaktere, unterschiedlicher Kommunikationsstil
- 64. - Üben Sie Nachsicht mit sich selbst
- 65. - Üben Sie Nachsicht mit dem Liebespartner
- 66. - Alle Aspekte Ihrer Beziehung wirken sich auf Ihr Liebesleben aus
- 67. - Eine Trennung der verschiedenen Bereiche Ihrer Beziehung kann die einzelnen Bereiche gefährden
- 68. - Seien Sie »Tuning« gegenüber offen
- 69. - Verlassen Sie Ihre sexuelle Behaglichkeitszone
- 70. - Meine Herren, was Ihrer Partnerin wichtig ist, sollte auch Ihnen wichtig sein

### **Das Verhalten - perfekter Liebhaber und Liebhaberinnen**

- 71. - Sprechen Sie miteinander wie frisch Verliebte
- 72. - Meine Herren, zeigen Sie ihr, dass sie unwiderstehlich ist
- 73. - Meine Damen, zeigen Sie ihm, dass er unwiderstehlich ist
- 74. - »Ich kann einfach nicht genug von ihr bekommen«

75. - Fühlen Sie Ihrer Beziehung ständig auf den Zahn
76. - Meine Damen, erkennen Sie an, was er für Sie tut
77. - Meine Herren, schenken Sie ihr all Ihre Aufmerksamkeit
78. - Schieben Sie Probleme nicht auf die lange Bank
79. - Lernen Sie aus Fehlern der Vergangenheit
80. - Weichen Sie von gewohnten Pfaden ab
81. - Werden Sie deutlich
82. - Versiegeln Sie Ihre Lippen
83. - Bitte keine Vergleiche
84. - Tanzen Sie nach Ihrer eigenen Pfeife
85. - Lassen Sie die Romantik nicht sterben
86. - Bringen Sie einander nie in Verlegenheit
87. - Verlieren Sie Ihre Würde nicht
88. - Diplomatie im Schlafzimmer
89. - Lassen Sie den Gesprächsfaden nicht abreißen
90. - Lernen Sie, Kompromisse einzugehen
91. - Ein bisschen Eifersucht darf sein
92. - Fordern Sie einander nicht heraus
93. - Ein Streit ist nicht immer etwas Negatives
94. - Beim Streiten fair bleiben
95. - Mangelnde Körperpflege ist ein Lustkiller
96. - Wenn Sie um etwas bitten, werden Sie es bekommen
97. - Geben Sie Ihrer Beziehung Zeit
98. - Warten hat durchaus seinen Reiz
99. - Nur nichts überstürzen
100. - Geld besitzt eine Eigendynamik
101. - Behandeln Sie Ihre Beziehung wie ein Lebewesen
102. - Unterstützen und respektieren Sie die persönlichen Bestrebungen des Liebespartners
103. - Gewähren Sie einander Freiraum
104. - Kämpfen Sie in schwierigen Zeiten um Ihre Beziehung
105. - Hören Sie auf Ihre innere Stimme

- 106. - Die Macht liebevoller Berührungen
- 107. - Schalten Sie den Fernseher aus
- 108. - Keine Kinder im Bett
- 109. - Ein Zuhause für die Sinne
- 110. - Umarmen Sie einander
- 111. - Sorgen Sie für emotionale Sicherheit
- 112. - Meine Herren, vergessen Sie nicht, dass Sie Hände und Finger haben
- 113. - Verwandeln Sie Klagen in Bitten
- 114. - Rufen Sie sich magische Momente in Erinnerung
- 115. - Bringen Sie den Liebespartner zum Lachen
- 116. - Freunde und Verwandte sind wichtig
- 117. - Lassen Sie den Liebespartner fabulieren, ohne zu korrigieren
- 118. - Verbringen Sie Zeit allein
- 119. - Verbringen Sie Zeit allein - zu zweit
- 120. - Essen Sie oft gemeinsam
- 121. - Steht Ihr Liebespartner auf Ihrer Liste ganz oben?
- 122. - Fantasievolles Dinner for two
- 123. - Wer eine Reise tut ...
- 124. - Kleine Fluchten aus dem Alltag
- 125. - Sex als Planspiel
- 126. - Achten Sie auf Ihren Körper
- 127. - Spornen Sie den Liebespartner an, auf sich zu achten
- 128. - Ein gepflegtes Äußeres zieht an
- 129. - Sorgen Sie für Ihr seelisch-geistiges Wohlbefinden
- 130. - Machen Sie Komplimente
- 131. - Meine Herren, tun Sie das, was Sie sagen
- 132. - Körperkontakt verbindet
- 133. - Meine Damen, demonstrieren Sie ihm mit einer Umarmung, dass Sie ihn wollen
- 134. - Starten Sie mit Zärtlichkeiten in den Tag
- 135. - Suchen Sie nicht nach Problemen

136. - Kleidungsstücke - nur für vier Augen bestimmt  
137. - Meine Damen, gönnen Sie ihm eine Verschnauzpause, wenn er heimkommt  
138. - Führen Sie keine Fehlerliste  
139. - Freuen Sie sich an den kleinen Dingen

### **Das Spielebuch - für perfekte Leidenschaft**

140. - Meine Damen, Sie sollten wissen, was ihn in Stimmung bringt  
141. - »Liebling, ich hätte heute Abend gern ein Stück Pizza«  
142. - Meine Herren, Sie sollten wissen, was sie in Stimmung bringt  
143. - Meine Herren, Sie sollten wissen, was ihr die Lust raubt  
144. - Meine Herren, sorgen Sie für Verbundenheit  
145. - Meine Herren, zeigen Sie ihr, wie wunderbar Sie ihren Körper finden  
146. - Fotos sagen die Wahrheit  
147. - Meine Herren, Sie sind auch unter Tags gefragt  
148. - Meine Damen, Sie sollten wissen, was ihm die Lust raubt  
149. - Was sind Ihre drei erogenen Topzonen?  
150. - Eine »In/out-Liste« für Ihr Liebesleben  
151. - »Was mir an dir besonders gefällt«  
152. - Beim Vorspiel gilt: Weile statt Eile  
153. - Schnitzeljagd (es geht um ihn).  
154. - Rote Ampel, grüne Ampel (es geht um sie).  
155. - Die Sockenschublade (es geht um ihn).  
156. - Ein Anruf, der alles sagt (es geht um sie).  
157. - Nachricht für... (es geht um sie).  
158. - Zuschauen erlaubt (es geht um sie).  
159. - Prolog für eine Privatshow  
160. - Tanz ins Glück  
161. - Ein heißer Partyflirt - mit Ihrem Liebespartner  
162. - Lob und Ernte  
163. - Kritik darf nicht wehtun

- 164. - Fasten führt zu einem sexuellen Festmahl
- 165. - Appetizer – nicht nur aus der Konditorei
- 166. - Leidenschaft ohne Kilometerzähler
- 167. - Auch Küssen will gelernt sein
- 168. - Hören Sie nie auf zu küssen
- 169. - Meine Damen, setzen Sie seinen Körper zu Ihrem Vergnügen ein
- 170. - Gelegenheit macht Liebe
- 171. - So verwandeln Sie einen ruhigen Abend in einen weniger ruhigen
- 172. - Meine Damen, machen Sie den Anfang
- 173. - Es muss nicht immer das Schlafzimmer sein
- 174. - Meine Damen, huschen Sie nach dem Sex nicht gleich ins Bad
- 175. - Meine Herren, erhöhen Sie den Einsatz, um ihr Vergnügen zu bereiten
- 176. - Erweitern Sie Ihre Bibliothek
- 177. - Keine Angst, wenn's klebrig wird
- 178. - Bitte nicht immer im gleichen Stil
- 179. - Versteckspiel für Erwachsene
- 180. - Schweigen ist Gold
- 181. - Sex mit verbundenen Augen
- 182. - Erfüllung bei behaglichem Sex
- 183. - Die besten Stellungen, um ein Baby zu zeugen
- 184. - Noch mehr Tipps, um schwanger zu werden
- 185. - Sex in der Schwangerschaft
- 186. - »Mitternachtssex«
- 187. - Wie Paare mit Kindern auf ihre Kosten kommen
- 188. - Morgens in Höchstform
- 189. - Die »Morgenlatte«
- 190. - Liebe am Nachmittag
- 191. - »Flüstere mir was Unanständiges ins Ohr«
- 192. - Sex unter der Dusche
- 193. - Sex in der Badewanne
- 194. - Sex im Dampfbad
- 195. - Nackt baden

- 196. - Sex, wenn Sie nicht in Stimmung sind
- 197. - Stimmung lässt sich erzeugen
- 198. - Schmökern Sie in erotischen Büchern
- 199. - Lesen Sie das Kamasutra
- 200. - Schauen Sie sich Erotikfilme an
- 201. - Füttern Sie einander
- 202. - Köstliche Aphrodisiaka
- 203. - Erweitern Sie Ihre sinnlichen Möglichkeiten
- 204. - Stimulieren Sie Ihren Geruchssinn
- 205. - Nehmen Sie Ihre Liebe mit
- 206. - Mehr sehen, mehr erleben
- 207. - Verwöhnen Sie Ihre Ohren
- 208. - Musik fürs Liebesspiel
- 209. - Lassen Sie Berührungen sprechen
- 210. - Der »Wirbel«
- 211. - Verfeinern Sie Ihren Geschmack
- 212. - Verwandeln Sie Ihr Schlafzimmer in ein Liebesnest
- 213. - Meine Damen, bereiten Sie das Bett für Ihren Partner
- 214. - Weibliche Penisstudien
- 215. - Meine Damen, tun Sie ihm den Gefallen
- 216. - Meine Herren, lernen Sie sie von Grund auf kennen
- 217. - Meine Herren, genießen Sie jeden Zentimeter ihres Körpers
- 218. - Meine Damen, genießen Sie den ganzen Mann
- 219. - Das überraschende Vergnügen der analen Penetration für ihn
- 220. - Meine Herren, helfen Sie ihr, »den Schnellzug zu erreichen«
- 221. - Meine Damen, übernehmen Sie die Führung
- 222. - Sex an nicht vertrauten Orten
- 223. - Sex, wenn andere in der Nähe sind
- 224. - Spieglein, Spieglein an der Wand ...
- 225. - Kunst am Körper

- [226. - Bitten Sie um ein paar Schläge auf den Po](#)
- [227. - Verwöhnen Sie Ihren Liebespartner mit einer Kopfhautmassage](#)
- [228. - Sorgen Sie mit einer Massage für Entspannung](#)
- [229. - Meine Herren, waschen und bürsten Sie ihr Haar](#)
- [230. - Liebesbotschaften im Sandkasten](#)
- [231. - Meine Damen, rasieren Sie ihn](#)
- [232. - Meine Herren, rasieren Sie sie da, wo es sonst niemand sieht](#)
- [233. - Warum Sie Gleitmittel verwenden sollten](#)
- [234. - Hilfreiche Tüchlein](#)
- [235. - Andere geht Ihr Sexualleben nichts an](#)
- [236. - Lachen erlaubt](#)

### **Das Archiv - der Klassiker**

- [237. - »Ode an Bryan«](#)
- [238. - »Eins, zwei, drei«](#)
- [239. - »Das raffinierte Y«](#)
- [240. - »Korbflechterei«](#)
- [241. - Die Kunst, ihr mit dem Mund Vergnügen zu bereiten](#)
- [242. - Direkt oder im Profil?](#)
- [243. - Meine Herren, beim Cunnilingus ist eine variable Zunge gefragt](#)
- [244. - Etwas für zartere Blumen](#)
- [245. - Die Nase kennt sich aus](#)
- [246. - Die Kivin-Methode](#)
- [247. - Dick, weich, feucht und warm](#)
- [248. - Bitte nicht wie in Pornofilmen](#)
- [249. - Ein Tipp fürs Saugen](#)
- [250. - Wenn die Zunge müde wird](#)
- [251. - Damit der Nacken nicht steif wird](#)
- [252. - Lustvolles ABC](#)
- [253. - Schau mir in die Augen](#)
- [254. - »Ring und Siegel«](#)
- [255. - Meine Damen, passen Sie auf die »Stiefkinder« auf](#)

- [256. - Meine Damen, klimpern Sie auf dem Frenulum](#)
- [257. - Die zehn verschiedenen Arten des weiblichen Orgasmus](#)
- [258. - Klitorisorgasmus](#)
- [259. - Vaginaler Orgasmus/ Muttermundorgasmus](#)
- [260. - Orgasmus durch Stimulation des G-Punktes/der AFE-Zone](#)
- [261. - Harnröhrenorgasmus](#)
- [262. - Orgasmus durch Stimulation der Brüste/Brustwarzen](#)
- [263. - Orgasmus durch Stimulation des Mundes](#)
- [264. - Analer Orgasmus](#)
- [265. - Gemischter Orgasmus](#)
- [266. - Zonenorgasmus](#)
- [267. - Orgasmus durch erotische Fantasien](#)
- [268. - Der Kameramann kann's](#)
- [269. - Die vier Stellen, an denen ein Mann »kommen« kann](#)
- [270. - Acht Varianten, wie Männer zum Orgasmus kommen](#)
- [271. - Analer Sex - Entlarvung von Vorurteilen](#)
- [272. - Sauberkeit ist bei analem Sex Priorität](#)
- [273. - Ohne Entspannung läuft nichts](#)
- [274. - Sechs aus Hundert - die besten Stellungen](#)
- [275. - Stellung 1: Frau oben](#)
- [276. - Stellung 2: Mann oben](#)
- [277. - Stellung 3: Nebeneinander](#)
- [278. - Stellung 4: Von hinten](#)
- [279. - Stellung 5: Sitzend/kniend](#)
- [280. - Stellung 6: Im Stehen](#)
- [281. - Meine Damen, beurteilen Sie selbst, wie erregt Sie sind](#)
- [282. - Bewusstere Atmung - besserer Sex](#)
- [283. - Tantrische Techniken des sexuellen Vergnügens](#)
- [284. - Die »Hirsch-Übung« für den Mann](#)
- [285. - Der Trick mit dem Waschlappen](#)

286. - Mehrfache Orgasmen beim Mann  
287. - Mehrfache Orgasmen bei der Frau  
288. - Muskeltraining für Ladies  
289. - Trainingsgeräte für Ladies  
290. - Hüftkreise  
291. - Meine Damen, saugen Sie ihn in sich auf  
**Erotische Fantasien - für perfekte Leidenschaft**  
292. - Geben Sie sich gegenseitig die Erlaubnis, Ihre erotischen Fantasien zu diskutieren  
293. - Gestehen Sie eine erotische Fantasie, die Sie bisher nicht auszusprechen wagten  
294. - Welches Gefühl schürt Ihre erotische Fantasie?  
295. - Erlauben Sie sich künstlerische Freiheit  
296. - Dominanz/Unterwerfung  
297. - Voyeur/Exhibitionist  
298. - Ménage à trois  
299. - Swingen  
300. - Meine Damen, lassen Sie ihm den Spaß an der Verkleidung  
301. - Ein Mann für gewisse Stunden  
302. - Prostituierte und Freier  
303. - Offizier und Lady  
304. - Telefonsex  
305. - »Papa, ich war böse«  
306. - Verführerisches Schulmädchen  
307. - Der willenlose Patient  
308. - »True Lies«  
309. - »Verdammt in alle Ewigkeit«  
310. - »Bull Durham«  
311. - Obszöne Bemerkungen  
312. - Schreiben Sie Ihr eigenes erotisches Drehbuch  
313. - Entdecken Sie Spielzeug, um Ihr Liebesspiel zu bereichern  
314. - Gleitmittel für grenzenlosen Spaß  
315. - Vibratoren - für innen und außen  
316. - Bondage Light

317. - Sinnes- und Geschmacksverstärker

318. - Dildos

319. - Geformtes Spielzeug aus Gummi

320. - Analspielzeug

321. - Penisgeschirr

322. - Achtung Kamera!

323. - Legen Sie ihm Ihre Perlenkette um

### **Häufig gestellte Fragen - und neue Informationen zum Thema Sex**

324. - Wie stelle ich fest, ob meine Partnerin den Orgasmus nur vortäuscht?

325. - Wie sage ich es meinem Partner, dass ich den Orgasmus vorgetäuscht habe?

326. - Wie kann ich beim Geschlechtsverkehr zum Orgasmus kommen?

327. - Es ist mir peinlich, meinem Mann zu sagen, dass ich sexuelle Fantasien habe. Ist mit mir irgendetwas nicht in Ordnung?

328. - Worin besteht der Unterschied zwischen einer sexuellen Fantasie und einem Fetisch?

329. - Wie kann ich erotische Fantasien in meine Beziehung einbringen?

330. - Wie kann ich mir sicher sein, dass ich beim oralen Sex gut schmecke und rieche? Ich habe Angst, meinen Freund abzutörnen.

331. - Ich mache mir Gedanken, ob mein Sperma zu intensiv schmeckt. Wie lässt sich das feststellen?

332. - Mein Partner hat Probleme, seine Erektion aufrechtzuerhalten, wenn er mich oral befriedigt. Was kann ich tun?

333. - Wie kann ich es erreichen, dass meine Frau mich öfter oral befriedigt?

334. - Wie kann ich einen G-Punkt-Orgasmus bekommen?

335. - Ich würde gern öfter analen Sex haben. Warum stehen manche Menschen eigentlich darauf?

336. - Was hat es zu bedeuten, wenn sie/er Spielzeug einsetzen möchte?
337. - Wie oft sollte man Sex haben? Mein Mann möchte mindestens einmal am Tag mit mir schlafen, aber ich bin oft zu müde.
338. - Wann sollte ich mit meinen Kindern über Sex reden?
339. - Was ist weibliche Ejakulation?
340. - Ejakulieren alle Frauen?
341. - Ich möchte eine neue Position ausprobieren. Wie schlage ich das am besten vor?
342. - Warum verwendet meine Freundin einen Vibrator?
343. - Wird meine Freundin durch die Verwendung eines Vibrators gegenüber meinen Berührungen weniger empfindlich?
344. - Wo bekomme ich Sexspielzeug?
345. - Könnte Spielzeug zu einem Störfaktor unseres Liebeslebens werden?
346. - Ich hätte es wahnsinnig gern, wenn meine Frau beim oralen Sex schlucken würde. Wie kann ich das Thema ansprechen?
347. - Mein Mann möchte mit mir erotische Filme ansehen. Heißt das, mit unserem Sexleben ist etwas nicht in Ordnung?
348. - Mein Mann behauptet, es sei normal, dass er masturbiert. Stimmt das?
349. - Früher hatten wir tollen Sex. Wie können wir den Funken wieder entzünden?
350. - Viagra ist nicht für jeden Mann geeignet
351. - Glauben Sie nicht jeder Statistik
352. - Sexuelle Anziehung durch Pheromone?
353. - Sexspielzeug erlaubt!
354. - Lederliebhaber von klein auf?
355. - Umstrittene Praxis der Beschneidung
356. - Geringeres Risiko für Gebärmutterhalskrebs bei

Partnerinnen beschnittener Männer

357. - Rauchende Eltern und Sex bei Teenagern

358. - Senioren und Sex

359. - Sex in der virtuellen Realität

360. - Globale Fantasien

361. - Keuschheitsgürtel sind wieder in Mode

362. - Intersexualität kommt häufiger vor als Mukoviszidose

363. - Das gesunde Maß beim Sex

364. - Die Pille und Vitaminmangel

365. - Geburtenkontrolle: die Wahl der richtigen Methode

Danksagung

Das unterstützende Team

Das kreative Team

Das Team für Forschung und Entwicklung

Das Präsentationsteam

Bezugsquellen

Sexspielzeug, Gleitmittel, Videos und alles, was Spaß macht

Bestellungen über das Internet

Kondome

Weitere Informationsquellen

Bibliographie

Register

Copyright

## Zu diesem Buch

Vor etwa zehn Jahren begann ich, Frauengruppen zum Thema Sex zu organisieren, weil ich mehr über dieses Thema erfahren wollte. Ich wollte genaue Informationen, die nicht auf Mythen und irreführende Darstellungen der Pornoindustrie basieren - und ich wusste, dass andere Frauen ebenfalls auf der Suche nach solchen Informationen waren. Allerdings ahnte ich damals nicht, dass meine kleinen, inoffiziellen Diskussionsgruppen eines Tages so populär sein würden und ich eine Karriere als Sexberaterin einschlagen würde. Plötzlich kontaktierten mich Dutzende, dann Hunderte, ja Tausende von Männern und Frauen mit genau den Fragen, die ich selbst gestellt hatte. Um diesen Hunger nach Information zu stillen, hielt ich nicht nur Seminare über Sexualität für Frauen, Männer und Paare weltweit, sondern habe auch drei Bücher geschrieben: *Die perfekte Liebhaberin*, *Der perfekte Liebhaber* und *Der Super-Orgasmus*.

*Die perfekte Leidenschaft* ist mein viertes Buch und das bei weitem umfassendste. Wie seine Vorgänger entstand es durch meine Arbeit mit Menschen, die so wie Sie auf der Suche nach wirklichkeitsnahen Informationen zum Thema Sex sind. Dieses Buch gibt Antworten auf die immer wiederkehrenden Fragen meiner Klienten, die mich jahrelang darum gebeten haben, die allerbesten Geheimnisse von Paaren zu verraten, die nach wie vor tollen Sex haben oder die in der Lage sind, leidenschaftliche Gefühle für einander neu zu entfachen.

Wodurch werden manche Menschen zu perfekten Liebespartnern, die miteinander großartigen Sex genießen und eine aufregende Beziehung aufrechterhalten können? Was tun diese Männer und Frauen, damit das Feuer der

Leidenschaft beständig brennt? Und wie können andere von ihnen lernen, um ebenfalls perfekte Liebespartner zu werden? Viele Menschen sind der Meinung, dass es in Sachen Sex in erster Linie um das Erlernen der richtigen Technik geht, was im Grunde nicht stimmt. Das mag erstaunlich klingen – schließlich habe ich ausführlich über Sextechniken geschrieben. Doch wie ich immer wieder betone, sind die technischen Elemente des Sex (was wo und wie hineingesteckt wird) nur die Spitze des Eisbergs. Vielleicht kennen Sie sämtliche Schlafzimmertricks und sorgen in der Horizontale für jede Menge Spaß, doch technische Perfektion macht Sie nicht unbedingt zum perfekten Liebhaber beziehungsweise zur perfekten Liebhaberin.

Die Definition von perfekter Leidenschaft ist für jede Frau und jeden Mann etwas ganz Persönliches und geht mit unterschiedlichen Begriffsinhalten einher. Für den einen mag perfekte Leidenschaft bedeuten, dass es beim Sex zum Wahnsinnsorgasmus kommt, für andere sind es vielleicht abenteuerliche Sexspiele, während manche Paare beim Kuscheln das Gefühl tiefster Verbundenheit und Befriedigung empfinden. Doch nachdem ich so vielen Menschen im Verlauf der Jahre gut zugehört habe, kenne ich die beiden entscheidenden Faktoren für perfekte Leidenschaft:

- Perfekte Liebhaber und Liebhaberinnen besitzen eine offene und neugierige Einstellung zu Sex und sind bereit, ständig Neues dazuzulernen.
- Perfekte Liebhaber und Liebhaberinnen verfügen über das Wissen und die Bereitschaft, ihre Leidenschaft füreinander auf immer und ewig lebendig zu erhalten.

Worin das Geheimnis perfekter Leidenschaft liegt, wurde mir erst kürzlich wieder bewusst, als Claire, eine Frau um die sechzig, mich um Rat fragte, wie sie ihr Sexleben mit

ihrem gleichaltrigen Mann Marty neu beleben könne. Marty wurde vor kurzem am Herzen operiert, und neben der gesundheitlichen Krise musste er sich auch noch mit seiner bevorstehenden Pensionierung auseinandersetzen. Claire fühlte sich nicht nur von der Sorge um die Gesundheit ihres Mannes überwältigt, sondern machte sich auch um sich selbst Sorgen – wie würde sie Marty pflegen, sich um das Auskommen kümmern (sie war jetzt die Hauptverdienerin) und ihrem Beruf nachgehen können? Zudem hatte ihre Firma vor, sie in das Büro in Las Vegas zu versetzen.

Claire war offensichtlich eine sehr karrierebewusste und zugleich fürsorgliche Frau und daher fest entschlossen, diese Übergänge in ihrem Leben mit Finesse zu meistern. Eines ihrer ersten Anliegen war, ihre sexuelle Beziehung zu Marty wieder in den Griff zu bekommen. Vor seiner Operation war ihr Sexleben immer gut gewesen – fünfunddreißig Jahre lang, wie sie erklärte. Jetzt existierte Sex praktisch nicht mehr. Doch statt das einfach hinzunehmen, beschloss Claire, den Stier bei den Hörnern zu packen. Ich machte ihr den Vorschlag, sich meine Bücher zu besorgen. Außerdem weihte ich sie in einige der Geheimnisse ein, die auf den folgenden Seiten zu finden sind. Um die Sache ins Rollen zu bringen, gab ich Claire zwei erprobte Ratschläge, die dem angeschlagenen Selbstbewusstsein ihres Mannes auf die Sprünge helfen und sein Interesse am Sex wieder wecken würden:

- *Erstens*: Zeigen Sie ihm, dass er für Sie noch immer unwiderstehlich ist (Tipp 73). Claire sorgte dafür, dass Marty sich wieder so wie zu Beginn ihrer Beziehung fühlte. Indem sie tat, was sie früher auf dem Rücksitz des Autos getan hatte, bewies sie ihrem Mann, welche starke Anziehungskraft er nach wie vor auf sie ausübte – was seinen sexuellen Impuls neu belebte.

auf Gesprächen zwischen den Partnern beruhen. Es ist unwahrscheinlich, dass die Frauen damals tatsächlich gefragt wurden, was sie nun in diesen göttlichen Zustand versetzt. Ich möchte Ihnen ein Beispiel geben. Teil zwei des *Kamasutras* widmet sich »amourösen Avancen«. Dies ist ein Ausschnitt aus dem Kapitel über Umarmungen:

*»Auf seiner Seite liegend, lässt er sein bestes Glied auf ihr wie auf einer Zuchtstute ruhen, oder er liegt auf ihr, wobei der Teil seines Körpers unterhalb des Nabels auf der Scham des Mädchens ruht, und er presst sein Instrument an seinen Körper, ohne in es einzudringen. In diesem Augenblick öffnet sich das Geschlecht des Mädchens, übererregt, speziell wenn es ein großes Organ hat. Die Lenden fest gegen die Scham des Mädchens stoßend, packt er es bei den Haaren und hockt über ihm, um es zu kratzen, zu beißen und zu schlagen.«*

Hört sich das für Sie sehr vergnüglich und lustvoll an? Selbst wenn man hin und wieder nichts gegen ein wenig Grobheit beim Liebespiel einzuwenden hat oder sich gerne mal den Po versohlen lässt, würde es mir nicht gerade gefallen, wie eine Zuchtstute fest gehalten und gekratzt, gebissen und geschlagen zu werden. Dennoch glaube ich, dass man den Frauen damals in Indien im Gegensatz zu heute mit mehr Respekt begegnete, obwohl sie wahrscheinlich missverstanden wurden. Trotz dieser Behandlung wurden Frauen in Vatsyayanas ursprünglicher Version des *Kamasutra* hoch geschätzt. Das Buch weist eindeutig darauf hin, dass es aus der Sichtweise des Mannes als Ehre galt, von einer Frau begehrt zu werden, und die Verführung einer Frau galt als Form der Kunst. Doch die Kunst ist und war schon immer ein subjektives Phänomen, wie wir alle wissen,

und die Perspektive des Mannes ist für die Frau nicht unbedingt gleichbedeutend mit Vergnügen.

Ich wollte Ihnen mit diesem Auszug aus dem *Kamasutra* zeigen, wie leicht es ist, im Bereich Sexualtechnik irrelevante Informationen zu erhalten. Ich lernte zwar viel über die indische Kultur im vierzehnten Jahrhundert und erhielt einige sehr interessante Tipps zu sexuellen Positionen, aber insgesamt entsprach das Buch nicht meinen Erwartungen und enthielt nicht die Informationen, die ich brauchte. Und so setzte ich meine Suche nach praktischem sexuellen Wissen fort.

### ***Geheimtipp aus Lous Archiv***

Wie Frauen bestimmte männliche Merkmale messen können: 1) der Abstand von seiner Zeigefingerspitze zum unteren Ende seiner Handfläche entspricht der Länge seines erigierten Penis, 2) je länger oder breiter der Mond seines Daumennagels ist, desto länger oder breiter ist sein Penis. Eine Seminar teilnehmerin meinte dazu: »Jetzt wird die Fahrt im Bus viel interessanter!«

Bald stieß ich auf andere Bücher, in denen ich einigermaßen nützliche Informationen fand. Ich wollte wissen, was Männer am aufregendsten fanden, und warum und – was vielleicht noch wichtiger war – welche Techniken als erfolgreich galten. Außerdem suchte ich nach leicht verständlichen Erklärungen, die mir genau zeigten, wie bestimmte Liebesakte durchgeführt wurden. Was machten Liebende mit ihren Daumen? Mit der Zunge? Was taten sie überhaupt? In Buchhandlungen und Büchereien fand ich zumeist nur dicke Bände zur Sexualgeschichte mit Bildern oder Zeichnungen von Männern und Frauen in Positionen,

die unnatürlich, unbequem und mir völlig ungeeignet schienen. Obwohl ich den Anweisungen hätte folgen können, war ich mir sicher, dass einer oder beide Partner bald einen Krampf haben statt sexuelle Lust empfinden würden.

Aus Gründen der Fairness muss ich jedoch sagen, dass es ein paar helle Lichter am Horizont gab. Bücher wie *The Sensuous Woman* von »J«, *The Happy Hooker* von Xaviera Hollander und Alex Comforts *The Joy of Sex* präsentierten Informationen auf eine Art, die mir gefiel – so, als sei sexuelle Interaktion und der Wunsch, dabei gut zu sein, für alle Menschen etwas ganz Natürliches. In diesen Büchern schienen die abgebildeten Körper zu normalen Menschen zu gehören, und die sexuellen Szenarien waren ebenfalls realistischer und fanden nicht in irgendeinem Land der Fantasie statt. Außerdem lernte ich etwas dabei: Bevor ich *The Sensuous Woman* las, hatte ich noch nie etwas von oralem Sex gehört!

Obwohl ich alle drei Bücher gerne las, hatte ich dabei irgendwie das Gefühl, bei abgeschaltetem Ton fernzusehen: Die Bilder waren hilfreich, aber die Bücher enthielten nicht genug spezifische Details, wie ich diese Resultate in meinem eigenen Schlafzimmer erreichen konnte.

Als Nächstes suchte ich praktischen Rat im Kino. Hollywood leistete mit einigen Szenen in Filmen für Erwachsene zwar gute Arbeit, wenn es um Ideen ging, wie man eine sinnliche Atmosphäre schafft, doch bei den eigentlichen Sexszenen zeigen die Regisseure nur leuchtende Augen, gefolgt von zwei Menschen, die nach vollbrachtem Akt strahlen, ohne irgendeinen Hinweis, wie dieses Strahlen auf ihr Gesicht gezaubert wurde. Wenn der Film zu Ende war, frustrierte mich schon allein der Gedanke, dass die Schauspieler über mehr Informationen verfügten als ich. Die Tatsache, dass diese Männer und Frauen nur schauspielerten, trug wenig dazu bei, meinen Durst nach

ihrem Wissen zu stillen, egal, ob es nun real oder imaginär war.

...

## **Ende der Leseprobe**

**MIT EINEM KLICK BESTELLEN**

[Mit einem Klick bestellen](#)