

LOU PAGET

DER PERFEKTE
LIEBHABER

SEXTECHNIKEN, DIE SIE
VERRÜCKT MACHEN

 GOLDMANN

EBOOKS

Buch

Die Sex-Expertin Lou Paget verrät Männern, wie sie Frauen im Bett und anderswo besondere Lust und unvergessliches Vergnügen bereiten können. Sie gibt ihren Lesern genaue und offene Anleitungen für erotische Berührungen am ganzen Körper, weihet sie in die Kunst des Oralsex ein, hat aufregende Stellungen parat und zeigt, was man so alles mit Sexspielzeug anstellen kann. Ihre Tipps basieren auf ihren Erfahrungen in zahlreichen Seminaren und sind tausendfach erprobt. Und weil Liebe auch Verantwortung bedeutet, informiert die Autorin darüber hinaus über sexuell übertragbare Krankheiten und sichere, sinnliche Verhütungsmethoden für sie und ihn.

Autorin

Lou Paget ist Sex-Expertin und -beraterin. Seit 1993 veranstaltet sie Seminare zu den Themen Sexualität und Aids. Artikel über sie und ihre Arbeit sind bereits in großen Zeitschriften wie »Cosmopolitan« und »Playboy« erschienen.

LOU PAGET

Der perfekte Liebhaber

Sextechniken,
die *sie* verrückt machen

Aus dem Amerikanischen
von Beate Gorman

Mosaik
bei GOLDMANN

*Von Lou Paget bei Mosaik bei Goldmann außerdem
erschieden:*

Die perfekte Liebhaberin (16263)

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.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Deutsche Erstausgabe Mai 2001

© 2001 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München
In der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2000 Lou Paget

Originaltitel: How to Give Her Absolute Pleasure

Originalverlag: Broadway Books, New York

Covergestaltung: Design Team, München

unter Verwendung folgender Fotos:

Umschlag und Coverinnenseiten:

Premium/Slide File

Redaktion: Dagmar Rosenberger

Satz/DTP: Martin Strohkendl

Kö Herstellung: Max Widmaier

ISBN 978-3-641-08146-1
V004

www.goldmann-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

[Buch](#)

[Autorin](#)

[1. Kapitel](#)

[Das Yin und Yang des KamaLoutra](#)

[Dieses Buch ist für Sie, meine Herren](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[So werden Sie zum perfekten Liebhaber](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Sex als Leistungssport?](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Die Sprache der Liebe](#)

[Voller Einsatz ist gefragt](#)

[2. Kapitel](#)

[Sichere Sinnlichkeit: So schützen Sie sich und Ihre](#)

[Partnerin](#)

[Wissen ist Macht](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Die wichtigsten Fakten über sexuell übertragbare](#)

[Krankheiten](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Das Übertragungsrisiko](#)

[Die Krankheiten 1](#)

[Chlamydien](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Gonorrhö](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Syphilis](#)

[Herpes](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[HPV](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Hepatitis B](#)

[HIV und AIDS](#)

[Die Wahl des richtigen Kondoms](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Aufregende Techniken für Safer Sex](#)

[3. Kapitel](#)

[So bringen Sie sie in Stimmung](#)

[Mehr als bloß das Vor-Spiel](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Wie Sie ihr ganz romantisch den Hof machen](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Verwöhnen Sie sie nach allen Regeln der Kunst](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Relaxen ist das Wichtigste](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[So schaffen Sie eine erotische Atmosphäre](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Fesseln Sie all ihre Sinne](#)

[Sehen](#)

[Riechen](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Schmecken](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Hören](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Fühlen](#)

[Kapitel 4](#)

[Erwecken Sie ihre erogenen Zonen](#)

[Eine aufregende Reise über ihren ganzen Körper](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Küssen Sie sie](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Küsse](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Streicheln Sie sie](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Der Kopf](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Das Gesicht](#)

[Die Ohren](#)

[Hals und Schultern](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Der Nabel](#)

[Der Rücken](#)

[Der Po](#)

[Arme und Beine](#)

[Die Füße](#)

[Die Brüste](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Der »Wirbel« und die erotische Massage](#)

[Der »Wirbel«](#)

[Die sinnliche Massage](#)

[Necken Sie sie](#)

[Checkliste für ein fantastisches Vorspiel](#)

[5.Kapitel](#)

[Bereiten Sie ihr mit den Händen Vergnügen](#)

[Ihre »Aktionspunkte«](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Es geht los](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Ihre Genitalien – eine erotische Anatomiestunde](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Die Vulva](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Die Scheide](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Der G-Punkt](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Gleitmittel für grenzenlosen Spaß zu zweit](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Die besten Positionen für die manuelle Stimulation](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Die Klassiker – Positionen 1 und 5](#)

[Eins, Zwei, Drei](#)

[Position 2](#)

[Position 3](#)

[Das Feuer entfachen](#)

[Doppelter Liebesdienst](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Drehen auf dem Tanzboden](#)

[Das raffinierte Y](#)

[Position 4](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Die Auster](#)

[Der Bildhauer](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Den G-Punkt locken](#)

[Froschkönig](#)

[Tipps für perfekten Sex mit den Händen](#)

[6. Kapitel](#)

[Heiße Zungenspiele: So versetzen Sie Ihre Partnerin in Ekstase](#)

[Oralsex für Liebhaber und alle, die es werden wollen](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Pflege und Hygiene](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Von Haaren und Bärten](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Das Anheben der Klitorisvorhaut](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Die besten Positionen für oralen Sex](#)

[Die Klassiker](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Seite an Seite und die »69«](#)

[Das Gewölbe](#)

[SAMG \(Sitz auf meinem Gesicht\) und der Schmetterling](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Von hinten](#)

[Der heiße Stuhl und im Stehen](#)

[Raffinierte Zungenschläge](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Pannenhilfe](#)

[7. Kapitel](#)

[Die Werkzeugkiste der Sex-Profis](#)

[Für Spielzeug ist Mann nie zu alt](#)

[Vibratoren](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Verschiedene Vibratortypen](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Spezielle Vibratoren](#)

[Dildos](#)

[Noch mehr Spielzeug](#)

[Penisringe](#)

[Schaftmanschetten](#)

[Lust-Laken](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Die Liebes-Schaukel](#)

[Analstecker und Analperlen](#)

[Praktische Tipps zum Thema Spielzeug](#)

[Stellen Sie sich Ihre persönliche Werkzeugkiste zusammen](#)

[Bezugsquellen](#)

[8. Kapitel](#)

[Die Eroberung von Fräulein O](#)

[Die Magie des Orgasmus](#)

[Die richtige Einstellung](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Das richtige Timing](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)
[Die verschiedenen Arten des weiblichen Orgasmus](#)
[Klitorisorgasmus](#)
[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)
[Der G-Punkt-Orgasmus](#)
[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)
[Der vaginale Orgasmus](#)
[Die koitale Ausrichtungstechnik](#)
[Muttermundorgasmus](#)
[Harnröhrenorgasmus](#)
[Brustorgasmus](#)
[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)
[Stimulation des gesamten Körpers](#)
[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)
[Weibliche Ejakulation](#)
[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)
[Es liegt an den Chromosomen](#)
[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)
[Der männliche Orgasmus](#)
[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)
[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)
[Techniken zur Penisvergrößerung](#)
[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)
[Weitere Fakten über den männlichen Orgasmus](#)
[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)
[Mehrfache oder gleichzeitige Orgasmen](#)
[9. Kapitel](#)
[Nächte in Rausch der Since: Sex, der ihr den Verstand](#)
[raubt](#)
[Tiefe Verbundenheit](#)
[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)
[Wahre Größe?](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[6 mal Sex: Die besten Stellungen](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Der Mann oben](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Frau oben](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Nebeneinander](#)

[Mann von hinten](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Im Stehen](#)

[Im Sitzen oder Knien](#)

[Profitipps für fantastischen Geschlechtsverkehr](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Gute Stellungen während der Schwangerschaft](#)

[Analsex oder kein Analsex?](#)

[Noch ein Wort an den perfekten Liebhaber](#)

[Lob für Lou Pagets tolle Techniken](#)

[Was die Teilnehmer sagen ...](#)

[Was ihre Partnerinnen sagen ...](#)

[Danksagung](#)

[Das unterstützende Team](#)

[Das prüfende Team](#)

[Das kreative Team](#)

[Das Team für Forschung und Entwicklung](#)

[Register](#)

*Für meinen Vater, Kenneth Kane Paget, den ersten Mann,
den ich von ganzem Herzen geliebt habe.*

&

*Für all die Männer in meinen Seminaren, die den Mut hatten,
ihre Wünsche zu äußern, und für alle anderen Damen und
Herren, die mir ihre Ideen offenbart haben. Sie haben
diesem Buch seine Seele und seine Blickrichtung gegeben.
Für alle Männer, die um dieses Buch gebeten haben. Sie
sind der Grund, warum ich es geschrieben habe.*

1. Kapitel

Das Yin und Yang des KamaLoutra

Dieses Buch ist für Sie, meine Herren

Ich kann mich noch gut an den Augenblick erinnern, als mir bewusst wurde, wie frustriert Männer in Sachen Sex sind. Der Wendepunkt kam an einem Abend vor vier Jahren. Es war ein Samstag Ende Mai und ich war gerade bei Freunden eingetroffen, die ein Abendessen gaben. Auf der Autobahn hatte ich in einem Verkehrsstau gesteckt und traf deshalb als letzter Gast ein. Ich war müde und hatte meine Begeisterung für die Party verloren, aber ich gab mir alle Mühe, höflich, charmant und gut gelaunt zu sein. Ich setzte mich zu einem Herrn, der um die vierzig war, und stellte mich vor. Wir kamen ins Gespräch und er erzählte mir, dass er Fernsehproduzent sei. Dann fragte er mich, was ich beruflich mache. Ich errötete kurz, bevor ich mit der Sprache herausrückte. Eigentlich hätte es mir nicht peinlich sein müssen zu sagen, was ich beruflich tue, denn schließlich machte ich es bereits seit drei Jahren, aber irgendwie fühlte ich mich etwas gehemmt. Schließlich sagte ich so zurückhaltend wie möglich: »Ich veranstalte Sexseminare für Frauen.« Ohne mit der Wimper zu zucken, schaute er mir direkt in die Augen und fragte: »Geben Sie auch Seminare für Männer? Wir könnten sie dringend gebrauchen.«

Da wurde mir bewusst, dass Männer genau wie Frauen in Bezug auf Sex neugierig sind, sich aber oft nicht trauen zu fragen. Die meisten Männer glauben nämlich, es werde von

ihnen erwartet, dass sie *bereits* alles über Sex wissen, so, als sei dieses Wissen Teil ihres Y-Chromosoms und komme mit dem ersten Barthaar an die Oberfläche. Während es für Frauen ganz in Ordnung ist, nicht über dieses Wissen zu verfügen, fühlen sich viele Männer dem Druck ausgesetzt, ein Lexikonwissen in Sachen Sex besitzen zu müssen. Dies ist natürlich nicht nur völlig falsch, sondern auch eine unfaire Last für Männer.

Die Lösung dieses Problems ist einfach. Als Erstes muss Männern die Erlaubnis gegeben werden, Fragen zu den Dingen zu stellen, die sie nicht wissen oder bezüglich derer sie sich in Sachen Sex nicht wohl fühlen. Vielleicht noch wichtiger ist, dass Männer erkennen, dass alle Frauen unterschiedlich sind und daher anders behandelt werden wollen. Es ist deshalb unmöglich zu wissen, was für eine Frau angenehm ist, wenn man sie nicht danach fragt. Schließlich müssen Männer sich klar machen, dass die Wissenslast in Sachen Sex nicht nur ihre Sache ist. Sowohl Männer als auch Frauen sollten dafür verantwortlich sein zu lernen, wie sie einander befriedigen können. Auf dieser Basis kann jeder Mann zum perfekten Liebhaber werden.

Schon seit meiner Jugend wollte ich in Sachen Sex besser Bescheid wissen, doch es dauerte fast zwanzig Jahre, bis ich selbstbewusst genug war und über das entsprechende Wissen verfügte, um darüber zu sprechen, wie man zum Experten in der Liebe wird. Als Frau bestand mein Dilemma darin, dass es offenbar keine Möglichkeit gab, ein braves Mädchen zu sein und gleichzeitig viel über Sex zu wissen. Als ich mir meiner Neugier in Sachen Sex bewusst wurde, erkannte ich, dass es keine sichere, verlässliche Informationsquelle gab, auf die ich zugreifen konnte. Meine Freundinnen verfügten, was die Sexualität betraf, auch nur über beschränkte Kenntnisse. Nachdem ich mich also mit Pornoheften, Filmen und verschiedenen Büchern zu diesem Thema befasst hatte (unter anderem das *Kamasutra*, *The*

Joy of Sex und *The Sensuous Woman*), stand ich praktisch immer noch mit leeren Händen da. Es gab keine Quelle, die mir das Gesuchte bot: verlässliche, ausführliche, vollständige Informationen in Sachen Sex. Daher begann ich, Gespräche zu führen, Fragen zu stellen und sexuelle Erfahrungen mit meinen Freundinnen auszutauschen. Von ihnen erfuhr ich, was Männer erregt und was nicht. Schließlich kann niemand besser sagen, was wirklich funktioniert, als die betroffene Person selbst.

Bald galt ich als Amateur-Sexexpertin, weil ich glaube, dass es wichtig und notwendig ist, dass allen Frauen dieses Wissen zum Thema Sex zur Verfügung steht – egal, wie alt sie sind und welche Vorgeschichte oder Erfahrungen sie haben. Ich habe die Geschichten und Berichte der Frauen gesammelt, die sich mir anvertraut hatten, und begann, diese Informationen zusammenzustellen und vor Gruppen zu präsentieren, die mir wiederum ihr Feedback gaben. So entstanden die Sexseminare für Frauen.

Es überraschte mich nicht, dass ich, nachdem diese Frauen zu ihren Ehemännern oder Partnern zurückgekehrt waren, Bitten von Männern erhielt, solche Präsentationen doch nicht nur für Frauen, sondern auch für sie zu veranstalten. Genau wie ich die Seminare für Frauen geschaffen hatte, um ihnen Informationen zum männlichen Körper zu vermitteln und ihnen zu erklären, was Frauen tun können, um Sex möglichst leidenschaftlich zu erleben, begann ich also nun, mich für die Männer auf die Suche nach Informationen zu begeben. In den letzten sechs Jahren habe ich mit Tausenden von Männern und Frauen Gespräche geführt und Erfahrungen ausgetauscht. Auf diese Weise kam es also zu den Seminaren für Männer und zu diesem Buch.

An einem Männerseminar nimmt normalerweise eine Gruppe von sechs bis zehn Männern teil, die sich nur mit dem Vornamen vorstellen. Wir sitzen an einem großen runden Tisch und ich gebe jedem Mann ein »Lehrwerkzeug«, bei dem es sich um eine Nachbildung der weiblichen

Genitalien in Lebensgröße handelt. Es besteht aus einem weichen, fleischartigen Material, das nach dem Vorbild eines Pornostars geformt wurde. Ohne groß um den heißen Brei herumzureden, zeige ich den Teilnehmern, was sich für Frauen gut anfühlt und was nicht — manuell, oral oder während der Penetration, wie Frauen am leichtesten zum Orgasmus kommen und welches Spielzeug man benutzen kann, um Frauen im Bett zur Ekstase zu bringen. Diese Informationen beruhen auf den Ergebnissen meiner Feldforscher.

Die Männer, die meine Seminare besuchen, stammen aus allen Lebensbereichen — es sind Akademiker, Künstler, Athleten, Ärzte, Mechaniker, Architekten, Bauunternehmer, Schauspieler, Produzenten und Führungskräfte beim Fernsehen. Es handelt sich um eine bunte Mischung mit ganz unterschiedlichen Ausbildungsgrundlagen und den verschiedensten Persönlichkeiten. Aber sie alle wollen mehr über Sex erfahren und speziell darüber, wie sie die Frau in ihrem Leben besser befriedigen können. So sagte ein politischer Berater: »Sex verleiht mir das Gefühl von Männlichkeit im ursprünglichsten Sinn des Wortes. Nichts macht Sex mit meiner Partnerin besser als die Gewissheit, dass ich sie befriedigen kann. Wenn es also Informationen gibt, mit deren Hilfe ich dieses Gefühl noch intensiver erleben kann, dann möchte ich diese Informationen haben.« Ein anderer Seminarteilnehmer, ein Investment-Banker aus New York, erklärte, dass er sich dieses Buch aus einem anderen Grund wünsche. In Bezug auf seine Frau sagte er: »Wir sind seit zehn Jahren zusammen und ich möchte wissen, wie ich unser Sexleben interessanter gestalten und für mehr Spaß sorgen kann.« Ein Fotograf aus Palo Alto, Kalifornien, der ebenfalls an einem meiner Seminare teilnahm, meinte bloß: »Bitte sagen Sie mir einfach, was funktioniert.«

Aus ihren Äußerungen höre ich nicht nur den Wunsch, sondern den Bedarf an Tipps, die sich bewährt haben. Ein

Immobilienmakler aus Philadelphia meinte frustriert: »Ich würde meine Partnerin nie um etwas bitten, das sie nicht tun möchte, aber ich würde gerne erfahren, wie ich unser Liebesleben aufregender gestalten kann. Es ist wirklich gut, aber ich möchte es noch verbessern.«

Geheimtipp aus Lous Archiv

Frauen sind wie Golfplätze. Selbst wenn Sie schon hundert Mal auf einem Platz gespielt haben, ist es unwahrscheinlich, dass der Ball zweimal an derselben Stelle auf dem Grün landet. Außerdem müssen Sie Ihr Putt dem Zustand des Grüns anpassen - manchmal ist es trockener, manchmal nasser. Doch das Wichtigste beim Golf ist (genau wie beim Sex) die Finesse. Es wird auf keinen Fall wie Hockey gespielt - nach dem Motto: »Er schießt und macht Punkte!«

Ich habe dieses Buch für Sie, meine Herren, geschrieben, weil Sie es verdienen. Wie hätte ich der immer lauter werdenden Forderung (Freunden, Ehemännern, Partnern) widerstehen können, die nach einem Buch verlangen, das ihnen zeigt, wie sie der Frau in ihrem Leben höchstes Vergnügen bereiten können? Hier ist es also.

So werden Sie zum perfekten Liebhaber

Während meiner Seminare, die ich in den letzten sieben Jahren abgehalten habe, konnte ich viel über die männliche und die weibliche Sexualität und die Psychologie von Männern und Frauen erfahren. Das Wissen in diesem Buch

habe ich durch Zuhören und Beobachten und das Feedback von Tausenden von Männern und Frauen gesammelt, die mir anvertraut haben, was bei ihnen beim Sex funktioniert und was nicht und was sie vermissen. Möchten Sie nicht auch wissen, was Frauen wirklich wollen, was ihnen gefällt und was nicht? Ich möchte Ihre Vertraute sein, eine Übersetzerin und Vermittlerin der versteckten Begierden und Wünsche der Frauen. Zwischen diesen beiden Buchdeckeln habe ich sowohl für ihren als auch Ihren Gewinn die praktischsten und zuverlässigsten Informationen zusammengetragen, die es zum Thema weibliche Sexualität gibt. Wenn Sie glauben, dass man sexuelles Können nur durch das Zusammensein mit geschickten, sensiblen und informativen Liebhabern gewinnt, betrachten Sie dieses Buch einfach als eine Geliebte, die ihr Wissen mit Ihnen teilt — und sie weiß eine Menge!

Sie können mich auch als Ihre Trainerin betrachten. Im Sport ist es ganz selbstverständlich, einen Trainer zu haben, genau wie es im Geschäftsleben üblich ist, sich mit einem Mentor zu beraten. Ich gebe zwar nicht vor, ein Sexdoktor zu sein, aber ich bin überzeugt, dass meine so genannte »Feldforschung« die nötige Kompetenz verleiht, Ihnen zu zeigen, was Ihre Partnerin so anmacht und erregt, sodass sie ekstatisch Ihren Namen schreit. Ich werde Ihnen Tipps zur Perfektion Ihres »Liebesspiels« verraten und auf die Dinge hinweisen, die Sie bisher möglicherweise daran gehindert haben, ihr absolutes Vergnügen zu bereiten. Ich werde Ihnen sagen, wie es vom Standpunkt einer Frau aus wirklich ist, und ich werde dabei keine Details auslassen. Ich werde bei meiner Arbeit als Trainerin nicht abschweifen, sondern Sie auf den direkten Weg des gemeinsamen Genusses führen.

Dieses Buch ist der erste Schritt, um ein perfekter Liebhaber zu werden. Um von einem kompetenten Liebhaber zum wahren Könnern zu werden, der der Partnerin grenzenloses Vergnügen bereiten kann, müssen Sie nicht

nur die bewährten Techniken eines meisterhaften Verführers erlernen, sondern auch die Offenheit, den Willen und die Bereitschaft entwickeln, solche Perfektion zu erlangen.

Der perfekte Liebhaber zeigt, wie Frauen befriedigt, verwöhnt und erregt werden. Ich gehe also davon aus, dass Sie, lieber Leser, das sexuelle Spiel nicht nur für Ihr eigenes Vergnügen beherrschen wollen - vielmehr ist Ihre Partnerin dabei sehr, sehr wichtig und ihre Befriedigung liegt Ihnen am Herzen. Obwohl es in erster Linie natürlich die Frau in Ihrem Leben ist, die die Geheimnisse dieses Buches genießen wird, werden Sie das Vergnügen, das Sie Ihrer Partnerin bereiten, mit Zins und Zinseszins zurückbekommen. Beim Sex geht es nämlich wie bei allen Unternehmungen beruflicher, spiritueller, physischer oder emotionaler Art auch um Synergien. Wenn Sie Ihrer Partnerin Genuss bereiten, wird auch Ihr Vergnügen gesteigert. Ein Arzt aus Seattle beschrieb es so: »Es gibt für mich kein besseres Gefühl als das Wissen, dass ich sie befriedigt und ihr ein tolles Gefühl gegeben habe. Allein darum geht es beim Sex.« Ein anderer Mann meinte: »Wie die meisten anderen Männer möchte ich nicht, dass alle Welt weiß, was ich in unseren intimsten Augenblicken mit meiner Frau tue. Frauen sprechen untereinander vielleicht über Sex, aber wir Männer tun oder können es nicht. Aber mein männlicher Stolz hob ab, als meine Frau mir sagte, dass ich der Mann bin, den ihre Freundinnen am liebsten klonen würden, und dass *ich* das Thema ihrer Gespräche bin!«

Geheimtipp aus Lous Archiv

Die Verwendung von Lippenstift hat ihren Ursprung wohl darin, dass die Lippen durch rote Farbe das Aussehen der erregten, durchbluteten Schamlippen erhalten sollten. Im Tierreich ist

dies für das Männchen der Hinweis, dass das Weibchen zur Paarung bereit ist.

Bei der Vorbereitung und Durchführung der Seminare stellte ich fest, dass zuverlässige und brauchbare Informationsquellen in Sachen Sex auch für Männer sehr begrenzt sind. Die üblichen Quellen, die Männer nutzen, um etwas über Sex zu erfahren, sind einseitig und unvollständig. Pornografie für Männer – in Zeitschriften und Filmen – ist aus drei Gründen problematisch. Zum Ersten werden die meisten Pornohefte und -filme mit dem optischen Stimulations-/Fantasiefaktor als treibender Kraft geschaffen und sind daher oft unrealistisch. Zweitens »programmieren« sie Männer darauf, beim Sex unrealistische Erwartungen zu haben, sodass sie enttäuscht reagieren, wenn ihre Partnerin oder ihr Körper das Erwartete nicht liefern. Drittens zielen diese Filme und Zeitschriften nur auf Männer ab, wobei sie die Hälfte der Bevölkerung (die Frauen nämlich) ignorieren. Das heißt, die Dinge, die den Frauen gefallen, werden nicht ausreichend oder nicht richtig dargestellt.

Obwohl ich nichts gegen visuelles Material habe, das Männer stimuliert, ist es meiner Meinung nach wichtig zu wissen, dass einige dieser Fantasien zwar im Kopf funktionieren und erregen können, aber nicht im echten Leben. Setzen Sie diese Filme oder andere Formen von pornografischem Material ruhig ein, um sich selbst und vielleicht auch Ihre Partnerin anzuregen. Ich kenne einen Seminarteilnehmer und seine Partnerin, die sich gerne die erotischen Geschichten im *Playboy* vorlesen. Er meint dazu: »Manchmal bringt uns das eben einfach in Stimmung.« Doch wenn diese Szenarios tatsächlich ins Schlafzimmer übertragen und dort in die Tat umgesetzt werden sollen,

sind viele Männer und Frauen oft überrascht, frustriert und enttäuscht, wenn sie nicht funktionieren.

Bedenken Sie, dass es sich in den Pornos um Schauspieler – also echte Profis – handelt, die auf dem Filmset mit Requisiten, Filmschnitt, Synchronisation und spezieller Beleuchtung arbeiten, was zur Schaffung einer irrealen Umgebung beiträgt. Wenn die Fantasievorstellung eines Mannes, der gleichzeitig zwei Frauen liebt, Sie (und vielleicht auch Ihre Partnerin) erregt, könnte es etwas komplizierter werden, wenn ein solches Szenario im wirklichen Leben »getestet« wird. Dabei stehen echte Gefühle auf dem Spiel, und selbst wenn Sie beide in Bezug auf Ihre sexuellen Fantasien noch so tolerant sind, werden Sie sich möglicherweise verletzt fühlen, und die Intimität und das Vertrauen, das zwischen Ihnen und Ihrer Partnerin besteht, könnte für immer verloren gehen. Ich habe einen Fernsehproduzenten gefragt, was seiner Meinung nach das Konzept für einen Porno ist, und er sagte: »Minimale Ideen für die Handlung mit dem Ziel, sich sobald wie möglich der Kleidung zu entledigen und aktiv zu werden. Zielgruppe sind Männer im Alter von 17 bis 37 Jahren.«

Ein weiterer Nachteil, wenn man sich zu stark auf Pornos und die dabei im Mittelpunkt stehenden Fantasien konzentriert, besteht darin, dass sie Männer darauf programmieren, eine bestimmte »Anmache« zu erwarten. Auch diese Erwartung wird in der wirklichen Welt nur selten erfüllt. Wenn Ihre Partnerin nicht in der Lage ist, die Fantasien so durchzuspielen, wie sie in den Filmen oder Zeitschriften dargestellt werden, können Pornos sogar einen Keil zwischen Sie beide treiben. Ein gutes Beispiel dafür ist die Häufigkeit, mit der »Deep Throating«, d.h. das Schlucken von Sperma, oder Analsex in pornografischen Werken vorkommen. Obwohl solche Bilder Sie möglicherweise stimulieren oder erregen, können viele Frauen den Penis des Partners nicht so tief mit dem Mund aufnehmen, schlucken

Sperma möglicherweise nicht gerne oder möchten nicht anal penetriert werden. Der Würgereflex macht es fast unmöglich, den Penis tief in den Rachen aufzunehmen. Die Frauen, die solche Szenen in Filmen spielen, sind Profis, die dies tagtäglich vor der Kamera tun und nicht für den Mann, den sie lieben. Aufgrund meiner Seminare und Untersuchungen würde ich sagen, dass nur 20 bis 25 Prozent der Frauen Sperma schlucken, und obwohl viele Frauen analen Sex mindestens einmal ausprobieren, sagen die meisten, dass es zu schmerzhaft und unangenehm ist.

Außerdem kenne ich mehrere Leute, die fingierte Erlebnisberichte für eine Porno-Zeitschrift geschrieben haben. Sie gaben zu, dass die beschriebenen Szenarios reine Erfindung waren. Als ich einen der Herrn fragte, sagte er: »Lou, es hat wahnsinnig viel Spaß gemacht, diese Artikel zu schreiben. Es war eine schöne Zeit!« Als ich ihn fragte, wie viel davon der Wahrheit entsprach, erwiderte er: »Kein einziges Wort!« Derselbe Autor schrieb auch Artikel, in denen er erzählte, wie man Frauen in verschiedenen Ländern verführen und mit ihnen tollen Sex haben kann. Er beschrieb die Clubs, Bars und Salons, wo es in Europa hoch herging, sehr detailliert. Dabei hat dieser Herr die Vereinigten Staaten nie verlassen. Er hatte alles nur erfunden.

Eine weitere Quelle für Falschinformationen über Sex sind so genannte »Freunde«. In den Seminaren sprechen Männer oft über die Tipps, die sie von Kollegen und Freunden bekommen haben. Doch bald wird ihnen bewusst, dass diese Männer nicht mehr wissen als sie selbst – sie tun nur so. Wahrscheinlich haben Sie auch schon die Erfahrung gemacht, dass die Männer mit der größten Klappe im Allgemeinen die wenigste Ahnung haben. Es sind die Angeber in den Umkleideräumen, die Quantität und Qualität übertreiben. So erinnerte sich ein Mann: »Diesem Typ hörten acht Männer zu, als er damit angab, dass er diese verheiratete Frau sechsmal an einem Nachmittag gebumst

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