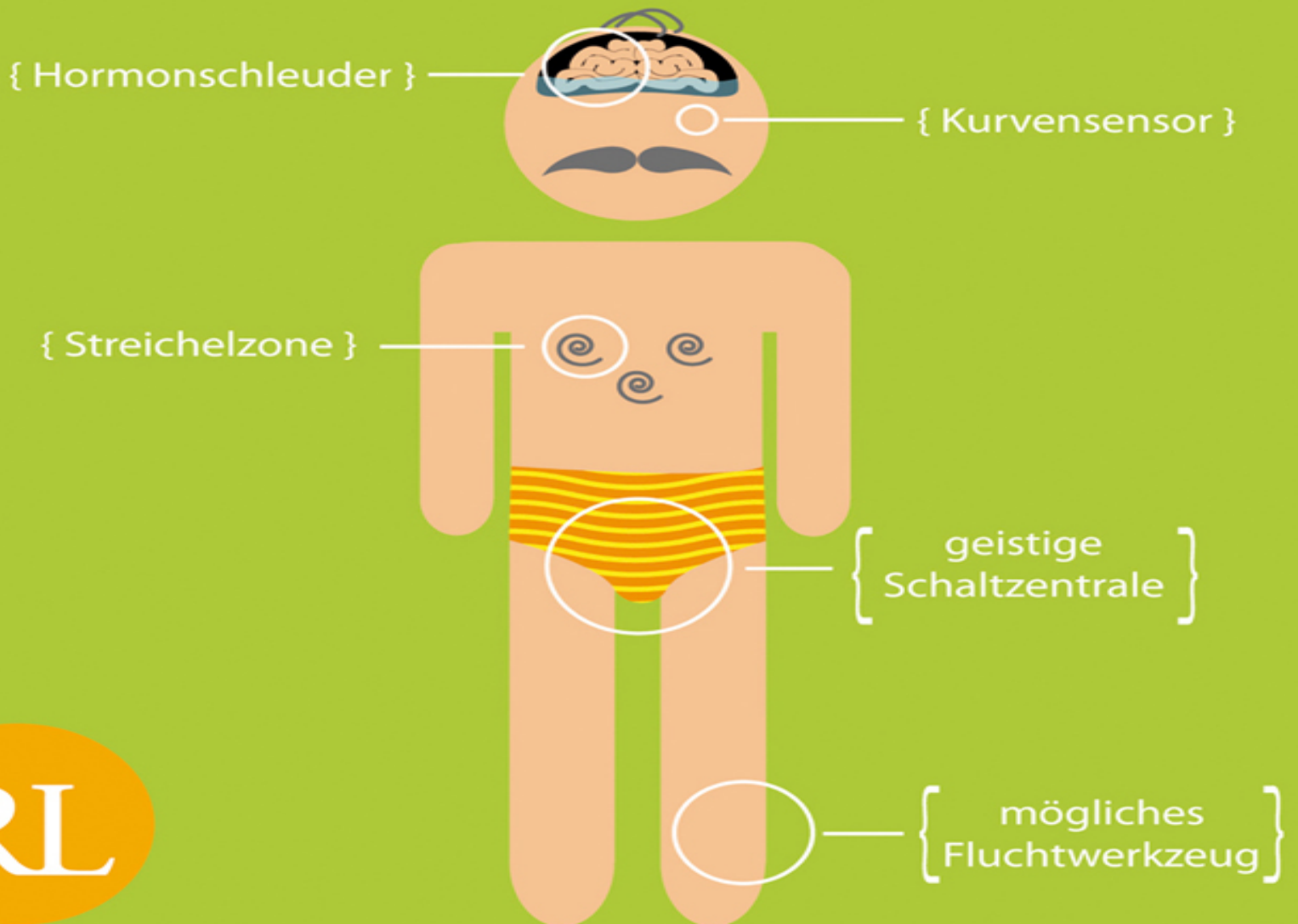


Anna Wilde

WIRKLICH ALLES ÜBER **MÄNNER**


Wie sie kommen - wie sie bleiben



Anna Wilde

WIRKLICH ALLES ÜBER
M Ä N N E R

Wie sie kommen – wie sie bleiben

 aufbau *digital*

Impressum

ISBN 978-3-8412-0572-8

Aufbau Digital,

veröffentlicht im Aufbau Verlag, Berlin, März 2013

© Aufbau Verlag GmbH & Co. KG, Berlin

Die Originalausgabe erschien 2013 bei Rütten & Loening,
einer Marke der Aufbau Verlag GmbH & Co. KG

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jegliche
Vervielfältigung und Verwertung ist nur mit Zustimmung
des Verlages zulässig. Das gilt insbesondere für
Übersetzungen, die Einspeicherung und Verarbeitung in
elektronischen Systemen sowie für das öffentliche
Zugänglichmachen z. B. über das Internet.

Umschlaggestaltung und Illustration Büro Süd, München
E-Book Konvertierung: le-tex publishing services GmbH,
www.le-tex.de

www.aufbau-verlag.de

Menü

Buch lesen

Innentitel

Inhaltsübersicht

Informationen zum Buch

Informationen zur Autorin

Impressum

Inhaltsübersicht

EINLEITUNG: Stell dich blond!

KAPITEL 1

Schummeln erlaubt.

Wie du eine attraktive Göttin wirst

- Befreie die begehrteste Frau in dir
- Denk dich sexy
- Trainiere deine Attraktivität
- Zeige Haut
- Kümmere dich um dein Haar
- Betone deinen Mund
- Entdecke feminine Kleidung
- Übe mit High Heels

KAPITEL 2

Die große Flirtschule.

Wie du Männer magisch anziehst

- Entwickle eine sexy Körpersprache
- Wage freche Blicke
- Spiel mit deinen Händen
- Schweige im richtigen Moment
- Bewundere ihn

- Sei geheimnisvoll
- Berühre ihn gezielt
- Jammere nie über dein Alter oder deine Figur

KAPITEL 3

Lust auf mehr.

Wie das erste Date zum zweiten führt

- Überlass ihm das Gesetz des Handelns
- Mach ihn stolz
- Achte auf den perfekten Date Talk
- Sei unkompliziert
- Iss sinnlich und nicht zu wenig
- Trink nur scheinbar viel
- Flirte dezent mit dem Kellner
- Öffne einen Knopf
- Zieh eine Bilanz

KAPITEL 4

Spiel ohne Grenzen.

Wie du Männer in den erotischen Wahnsinn treibst

- Liebe deinen Körper
- Investiere in erotische Wäsche
- Schaff eine lustvolle Atmosphäre
- Tu unschuldig, dann leg los
- Fessel ihn ans Bett

- Verführe ihn mündlich
- Wende ein paar Tricks an
- Überfordere ihn nicht
- Verschweig Erfahrungen mit anderen Männern

KAPITEL 5

Steak und Fußball.

Wie du zum ultimativen weiblichen Kumpel wirst

- Respektiere seine Hobbys
- Akzeptiere seine Freunde
- Mach deine Wohnung männertauglich
- Lass ihn die *Sportschau* gucken
- Vermeide Fachsimpeleien in seinen Spezialgebieten
- Kritisiere nicht seinen Kleidungsstil
- Koch im sexy Outfit
- Servier ihm deftiges Männeressen

KAPITEL 6

Locker bleiben.

Wie du einen Mann unauffällig an dich bindest

- Erlaube ihm Bier im Bett
- Sei kein Jammerlappen
- Klammer nicht
- Zeig dich nie mit Lockenwicklern
- Inszeniere Sex Dates

- Bedräng ihn nicht mit Familie und Freundinnen
- Rede nicht zu früh über Kinder
- Lade seine Freunde zu Bier und Buletten ein

KAPITEL 7

Männer forever.

Wie du eine Beziehung lebst
und trotzdem Spaß hast

- Sag ihm nie, was deine Klamotten kosten
- Belästige ihn nicht mit notorischer Eifersucht
- Sei nicht immer verfügbar
- Trainiere deine erotischen Reflexe
- Verreise ohne ihn
- Erweitere deinen Radius

NACHWORT

EINLEITUNG

Stell dich blond!

Schwestern, irgendwas haben wir falsch gemacht. Wir sind schön, wir sind schlau, wir sind selbstbewusst. Leider sind wir viel zu oft noch was: unbemannt. Liebe? Leidenschaft? Guter Sex? Fehlanzeige.

Millionen Frauen suchen verzweifelt nach dem Richtigen, und dafür tun sie schreckliche Dinge: Sie gehen auf öde Singlepartys, surfen nächtelang durch Partnerbörsen, lassen sich zu Blind Dates überreden. Was für eine elende Baggerei. Eine Garantie für Frust und Peinlichkeiten.

Kennst du das? Klar kennst du das. Am Ende hockst du dann wieder allein auf der Couch. Heulst Rotz und Wasser, weil die Hochzeitsglocken nur in Hollywoodfilmen läuten. Ziehst dir die dritte Tafel Schokolade rein. Und fragst dich: Wieso eigentlich? Bin ich ein hässlicher Alien? Sind die guten Männer alle vergeben? Sind nur noch die Dumpfbacken von der Resterampe unterwegs? Oder passt das eben nicht zusammen - eine Frau und ein Mann?

Ich verrate dir den Grund: Seit der Steinzeit haben sich die Männer nicht einen Millimeter weiterentwickelt. Wirklich nicht. Männer sind so einfach zu durchschauen wie die Gebrauchsanleitung für einen Dildo. Sie lieben Frauen, die supersexy aussehen, ein Steak in die Pfanne hauen können, nicht widersprechen und Granate im Bett sind. So weit, so simpel. Aber welche Frau mit Grips will schon die lächelnde Deko in Straps und Schürze sein?

Genau da liegt der Systemfehler. Du bist stolz darauf, dass du emanzipiert bist. Du möchtest mit Klugheit punkten. Du willst für deine inneren Werte geliebt werden. Was sonst? Dummerweise gibt es so gut wie keinen Mann, der kluge, emanzipierte Frauen mit inneren Werten toll findet. Solche Frauen finden Männer sogar ziemlich anstrengend. Die Kerle wollen immer noch das Steinzeitweibchen: willig, griffig, doof. Und total unkompliziert.

Also aufgeben? Bloß nicht. Du kannst jeden Mann haben. Wirklich jeden. Witzige, kluge, phantasievolle, intelligente, sportliche, attraktive Männer. Deinen ganz persönlichen Traummann. Ja, auch du kannst das. Du musst nur kapieren, wie Männer ticken. Und dann genau das tun, was sie von dir wollen.

Okay, wenn Alice Schwarzer dies liest, beißt sie vor Wut in den Teppich. Aber vergiss mal Alice Schwarzer. Lesben im Omaalter sind nun wirklich kein Vorbild. Ich könnte jetzt

natürlich politisch korrekte Sachen absondern wie: Frauen haben es heute nicht mehr nötig, mit dem Po zu wackeln und ihre Fußnägel zu lackieren. Nur: Das ist leider eine fette Lüge. Kein Mann will eine ungepflegte, frauenbewegte Nervensäge im Kartoffelsack.

»Die Frauen machen sich nur deshalb so hübsch, weil das Auge des Mannes besser entwickelt ist als sein Verstand«, sagte Doris Day mal. Wie recht sie doch hatte. Sicher, Männer können durchaus intelligent sein. Doch ihren Verstand knipsen sie aus, sobald es um Frauen geht. Alles zappenduster im Hirn. Also versuche gar nicht erst, die grauen Zellen des Mannes zu stimulieren. Ziele auf sein bestes Stück, auf seinen Hormonhaushalt, auf seine einfachsten Instinkte. Er wird hinter dir herlaufen wie ein hungriges Hündchen.

Gib ihm die Illusion, dass du die Erfüllung seiner Träume bist. Das kannst du nicht? Und wie du das kannst! Es ist der älteste Trick der Welt. Du wendest ihn nur nicht an, weil du denkst, dass du Männer beeindrucken musst. Darauf stehen sie allerdings gar nicht. Sie wollen selber beeindrucken. Sie wollen sich in dem Gefühl sonnen, dass sie die Größten sind und den Größten haben. Warum geben wir ihnen also nicht, wonach sie sich sehnen? Warum erdrücken wir sie mit unserem Wissen, unserer Dominanz und unserer superemanzipierten Rebellentaktik?

Nach einer Umfrage der Zeitschrift *Elle* findet gerade mal ein Drittel der Männer Rebellinnen sexy. Nach meinen Erfahrungen sogar wesentlich weniger. Also unterm Parkett durchkriechen? Nicht nötig, du musst dich nicht verbiegen. Du kannst dein Ding machen, genauso, wie du es willst - und trotzdem einen Mann bekommen, der dich vergöttert. Wie du das anstellst? Es ist geradezu lachhaft einfach, einen Mann für dich zu interessieren. Es ist ein Kinderspiel, ihn im richtigen Moment ins Bett zu beamen. Danach musst du nur ein paar bewährte Methoden beherrschen, um ihn für immer an dich zu binden.

Du wirst feststellen, dass das Spaß macht. Es ist sogar ein echtes Vergnügen, einen Mann nach allen Regeln der Kunst einzusacken. Er wird natürlich glauben, er hätte dich erobert. Die Wahrheit kennst nur du: Er ist dir eins, zwei, drei ins Netz gegangen, weil du alles richtig gemacht hast. Weil du so anschmiegsam bist, so erotisch und so unkompliziert, dass er gar nicht genug von dir bekommen kann.

Dabei bleibst du immer du selbst: schlau, raffiniert, anspruchsvoll. Er wird es anfangs nicht erfahren, und das ist auch gut so. Eines Tages wird er es natürlich merken. Doch dann habt ihr längst das, was man ein Commitment nennt. Seid ihr erst mal unzertrennlich, wird er heilfroh sein, dass er keinen dümmlich grinsenden Garderobenständer zu Hause hat. Dann wird er schätzen,

wovor er sich anfangs am meisten gefürchtet hat: deine Klugheit, deine Eigenständigkeit, dein Selbstbewusstsein. Weil das unterhaltsamer und spannender ist. Und weil eure Beziehung sonst so langweilig wie ein Ziegelstein wäre.

Wieso dann der ganze Aufwand? Das ist leicht zu beantworten. Männer sind so schreckhaft wie Rehe auf der Lichtung. Man muss sich vorsichtig an sie ranpirschen, ihr Vertrauen gewinnen. Erst später setzt du die Tarnkappe ab. Mit einem Satz: Sei das perfekte Weibchen, aber behalte die Fäden in der Hand. Stell dich blond! Spiel mit ihm das wunderbare Spiel der Verführung. Dann bestimmst du, ob es eine Affäre bleibt oder die Liaison deines Lebens wird. Ohne Kompromisse wird das nicht abgehen. Dafür wirst du jedoch belohnt: Es gibt einen Mann in deinem Universum, für den du das Zentralgestirn bist. Er wird dich auf Händen tragen, und er wird bei dir bleiben. Versprochen.

KAPITEL 1

Schummeln erlaubt.

Wie du eine attraktive Göttin wirst

Befreie die begehrenswerte Frau in dir

In diesem Kapitel verrate ich dir das Geheimnis der Attraktivität. Es ist der Schlüssel zu jener Tür, hinter der dein Traummann steht. Freu dich drauf. Du wirst dich nämlich verwandeln. Aus der grauen Maus wird eine sexy Tigerin werden, eine Frau, nach der sich die Männer umdrehen. Eine, die den Jagdinstinkt weckt. Dann wirst du in den Augen der Männer nur noch zwei Worte lesen: Haben wollen! Anschließend wählst du seelenruhig aus und schlägst zu.

Attraktivität entsteht im Kopf. In deinem Kopf und im Gehirn des Mannes. Das ist so einfach organisiert wie eine Ampel. Meist steht sie auf Rot - nix geht. Wird das Interesse geweckt, schaltet sie auf Gelb. Taucht jedoch eine Frau auf, die dem männlichen Beuteschema entspricht, springt sie sofort von Rot auf Grün. Leuchtend Grün!

Was war noch mal das Beuteschema?

Von Männern wirst du das nicht erfahren, denn sie sind begnadete Lügner. Frag sie, was sie an einer Frau attraktiv finden, und sie schwindeln dir das Blaue vom Himmel herunter. Humorvoll soll eine Frau angeblich sein, einfühlsam, selbstbewusst. Was Männer wirklich denken, sagen sie dir nicht: Sie wollen eine sexy Miss Wonderful. Dann kommt eine Weile nichts. Irgendwo unter ferner liefen würden sie vielleicht noch zugeben, dass sie einen dauergeilen, gutgelaunten Kumpel wollen.

Laut einer Studie von Pamela Regan und Ellen Berscheid nennen 90 Prozent der befragten Männer als wichtigstes Kriterium für weiblichen Sexappeal eine attraktive Erscheinung. Nur 15 Prozent geben an, dass sie auf weibliche Intelligenz stehen. Woran erkennen sie also die Frau ihrer Träume? An schlaun Bemerkungen? Am kultivierten Auftritt? Wohl kaum. Sie erkennen ihre Traumfrau an dem, was sie wirklich schätzen: am optischen Versprechen auf puren Sex. Sorry, das kann man auch etwas vornehmer ausdrücken. Die Wissenschaftler amerikanischer Universitäten wie Queens College und Wake Forest fassen ihre Erkenntnisse so zusammen:

**Wenn es um Attraktivität von Frauen geht,
urteilen Männer »extrem visuell«.**

Was aber bedeutet »extrem visuell«? Dass Männer geschmackvolle Designerkleidung und den perfekten Lidstrich toll finden? Oder dass sie den ausgefallenen Typ bevorzugen? Nö. Und damit sind wir bei den Schlüsselreizen: Busen, Beine, Po, verbunden mit einer verführerischen Körpersprache, wie die Wissenschaftler ebenfalls herausfanden. Klingt primitiv und ist es auch. Die einzige Entschuldigung besteht darin, dass Männer nun mal ihr evolutionäres Erbe mit sich rumschleppen. Sie wollen sich mit dir weder über die Relativitätstheorie noch über die Klimaerwärmung unterhalten. Sie wollen mit dir ins Bett. Am liebsten sofort. Und dann durchrattern, als gäbe es kein Morgen.

Das wäre eine Zumutung, wenn es nicht ein paar Männer gäbe, die es wert sind, das Spiel mitzuspielen und auf williges Weibchen zu setzen. Dass Frauen Herz, Hirn und Gefühle haben, entdecken auch diese Männer erst später. Als Erstes geht es immer um das, was sichtbar ist. Dafür müssen die entsprechenden Signale ausgesendet werden. Warum haben wir Frauen primäre und sekundäre Geschlechtsmerkmale, wenn wir sie nicht einsetzen? Das Beuteschema ist so simpel. Zeig ihnen, dass du eine Frau bist! Vorher musst du ein paar Dinge klären.

Schritt 1: In dir schlummert eine erotische Göttin.
Weck sie auf!

Nobody is perfect. Aber jede Frau kann sexy sein. Entscheidend ist, ob sie es will. Du kannst 100 Kilo auf die Waage bringen und trotzdem jedes Männerherz in Schwingung versetzen. Du kannst zu kurze Beine und zu klobige Hände haben oder eine Brille mit Glasbausteinen tragen, aber trotzdem die Temperatur eines Raums um ein paar Grad erhöhen, wenn du ihn betrittst. Warum? Weil du das hast, was man Sexappeal nennt. Und der besteht nicht nur aus Busen, Beinen, Po, sondern vor allem aus einer umwerfenden Ausstrahlung.

Mentale Sexyness ist leider gar nicht so einfach zu entwickeln, und ich sage dir auch, warum. Kennst du diesen Schock in der Umkleidekabine? Den Moment, in dem du dich aus deinen Klamotten gepellt hast? Wenn du in deiner Wäsche dastehst und tausend Megawatt deine Schwachstellen ausleuchten? Die Erfinder der Umkleidekabinen sind Sadisten, so viel ist mal klar. Sie machen uns hässlich. Sie zeigen uns so, wie wir nie sein wollten: fett wie eine Schnecke, blass wie eine Made. Mit verrutschter Frisur und gedellter Haut, mit geplatzten Äderchen und Krähenfüßen. Dann zerbröselt das letzte Bisschen Selbstbewusstsein. O nee, denken wir. Wer soll sich denn für so einen Notfall interessieren?

In diesen Momenten musst du stark sein. Und dir eins schwören: Nie wird ein Mann dich so sehen. Nie wird er

deine Cellulitis entdecken, das Wellfleisch an deinen Oberarmen, die Speckschürze unterm Bauchnabel, den nicht mehr ganz taufrischen Busen. Nicht mal den Pickel am Kinn. Natürlich wird er all das irgendwann zu Gesicht bekommen. Aber er wird es gar nicht bemerken. Weil er restlos fasziniert ist von dir, von einer rasend begehrten Frau. Jetzt jammerst du vielleicht: Och, ich bin doch gar nicht begehrten. Typisch. Frauen sind Weltmeister in Sachen Selbstkritik. Ja, liebe Schwestern, wir haben den Zweifel erfunden. Männer hingegen kennen so was nicht. Wissen wir doch: Selbst Typen mit Bierbauch und Halbglatze halten sich für unwiderstehlich. Welche Frau wurde nicht schon mal von einem schmalbrüstigen Vorstadtcasanova angemacht, der denkt, er sei Brad Pitt reloaded?

Manchmal kann man sogar von Männern lernen
-
nämlich die unbeirrbar Überzeugung, attraktiv zu sein.

Schau sie dir an, wie sie ein Restaurant betreten. So siegessicher. So selbstbewusst. Ihr Ego quillt aus jeder Pore. Sie können zu klein, zu dick, zu mickrig, zu prollig sein, aber das macht ihnen gar nichts aus. Sie haben das Ich-bin-ein-Knaller-Gen. Den Du-willst-es-doch-auch-Blick. Bei Frauen ist das weniger verbreitet. Wenn die ein

Restaurant betreten, drücken sie sich meist schnell an den Tischen vorbei und werden rot, sobald man sie ansieht. Weil sie denken, dass die Wimperntusche verlaufen ist. Weil sie Angst haben, dass man ihre Speckröllchen sieht. Weil sie sich am liebsten unsichtbar machen würden. Deshalb rennen sie schon vor dem Salat auf die Toilette und meinen, sie müssten irgendeinen optischen Totalschaden beheben. Sie leben sozusagen auf ewig in der Umkleidekabine - unsicher, demoralisiert und verschüchtert.

Seit sich die Wissenschaft mit solchen Schicksalsfragen beschäftigt, haben wir es amtlich: Männer neigen zur Selbstüberschätzung. Gemeinerweise kommen sie damit oft gut an. Forscher vom Williams College in Massachusetts stellten fest: Beim Speed Dating tendieren Frauen dazu, das erotische Interesse der Männer zu unterschätzen. Sie haben keinen Schimmer, wie attraktiv sie wirken. Ganz anders die Herren. Komplette Irre, aber wissenschaftlich belegt: Je attraktiver die Frau ist, die einem Mann gegenüber sitzt, desto höher stuft er seine eigene Anziehungskraft ein. Mach es genauso!

Denk dich sexy

Wer mit Selbstzweifeln beladen durch die Welt schleicht, kann einpacken. Wenn du dir Stress machst und das auch zeigst, bist du uninteressant für Männer. Das glaubst du

nicht? »Persönlicher Stress wirkt sich negativ auf den Sexappeal aus«, schreibt Schlaumeier Andreas Nawrocki in seinem Essay »Sexappeal: Das gewisse ›Etwas‹, das den Verkäufer erfolgreicher macht«. Auch wenn du keinen Gebrauchtwagen oder eine Lebensversicherung verkaufen willst, bist du letztlich ein Verkäufer, denn du bietest das Beste an, was du hast: dich selbst. Deshalb liegt nahe, dass du an deiner Ausstrahlung arbeitest. Nennen wir es ein Attraktivitätstraining.

Ob du attraktiv und sexy wirkst, hängt von deiner inneren Einstellung ab!

Es sind nämlich gar nicht die offensichtlichen Sexbomben, die bei Männern gut ankommen. Attraktivität und Sexappeal sind eine ziemlich subtile Angelegenheit. Eine attraktive Ausstrahlung ist eine Frage des Bewusstseins: »Sexyness ist eine Haltung, kein äußerliches Merkmal. Genauso wie wahre Schönheit kommt auch der Sexappeal von innen«, sagt Doris Katheder, die Mädchenbilder in Jugendzeitschriften untersucht hat. Wer glücklich, selbstbewusst und mit sich im Reinen sei, wirke daher automatisch sexy.

Und wie sieht es bei dir drinnen aus? Tiefschwarz und depressiv? Bist du enttäuscht und entmutigt, weil du das Gefühl hast, der einzige Single auf der Welt zu sein? Dann

wird das auch so bleiben. Wenn dein Herz eine Mülltonne voller Verbitterung ist, und deine Seele ein sterbender Schwan, wirst du damit niemals anziehend wirken. Männer sind nicht Mutter Theresa. Wenn sie überhaupt eine Frau retten wollen, muss sie unwiderstehlich sein. Kein Mann schwingt sich freiwillig zum Depressionsbetreuer auf, mit stundenlangen Problemgesprächen.

Jedes Attraktivitätstraining ist erst mal ein mentales Training.

Danach kannst du dein Äußeres pimpen, und ich sage dir auch, wie. Vorher solltest du klar Schiff in deinem Herzen machen. Du darfst dich von Zeit zu Zeit bei deiner besten Freundin ausheulen, aber bald wirst du bemerken, dass dich das nicht weiterbringt. Du kannst dich ein Leben lang in deinen Zweifeln wälzen und bis Unterkante Oberlippe in Selbstmitleid paddeln. Doch dann stempelst du dich zum Opfer ab. Willst du das? Okay, vergiss das Projekt Männer. Ach, das willst du nicht? Na, dann los!

Komm mit dir ins Reine. Schließ mit deiner Vergangenheit ab. Zieh einen Schlussstrich unter verpasste Chancen, versammelte Dates und untreue Lover. Das ist Geschichte. Jetzt beginnt eine neue Ära. Die begrüßt du am besten mit irgendetwas, das dir gute Laune macht. Trink ein Glas Prosecco oder leiste dir ein Stück deiner

Lieblingstorte, besser gleich zwei. Zelebriere den Beginn einer neuen Phase! Dafür musst du dich coachen. Ist gar nicht so kompliziert, wie es klingt. Leg den Schalter um und erwecke die Göttin in dir!

Schritt 2: Programmiere dich neu!

Die gute Nachricht ist: Ab heute bestehst du nur noch aus Schokoladenseiten, ganz ohne Botox und Beauty-OPs. Das Zauberwort heißt Illusion. Aber wie geht das? Dafür musst du dich neu programmieren. Mit anderen Worten: Erfinde dich neu! Drück die Resettaste. Vergiss deine elenden Selbstzweifel. Und dann sag dir: Ich bin schön. Ich bin sexy. Ich bin einfach atemberaubend. Sobald ich einen Raum betrete, stehe ich im Mittelpunkt. Keiner kann sich meiner umwerfenden Ausstrahlung entziehen. Innerlich betteln die Männer schon um Gnade.

Übertrieben? Blödsinn. Hast du mal ein Foto von der ungeschminkten Pamela Anderson gesehen? Im grauen Jogginganzug, mit Adiletten an den Füßen und diesem verlebten Zug um die Augen? Bestimmt hast du gedacht: Holla, und das soll ein Sexsymbol sein? Zwei Tage später siehst du ein Foto von ihr, auf dem sie vor lauter geballtem Sex kaum laufen kann. Plötzlich ist sie zur Göttin geworden, sie hat einfach den Schalter umgelegt. Und das kannst du auch.

Also raus aus der Umkleidekabine und rein ins Leben, wo du genau das sein kannst, wovon du immer geträumt hast. Hock nicht länger im Windschatten herum, wo du mit großen Augen zusiehst, wie die anderen Frauen einen Mann nach dem anderen erobern. Lerne von den Männern! Licht aus, Spot an!

**Der entscheidende Fehler besteht darin,
dass sich die meisten Frauen verstecken.
Genauer gesagt:
Sie verstecken ihre Weiblichkeit.**

Viele Frauen sind so verunsichert, dass sie nicht auffallen wollen. Denn dann könnte man ja ihre Schwachstellen sehen (siehe oben). Sie ducken sich weg. Wir leben in einem Land, das nicht gerade für sexy Frauen berühmt ist. Im Süden ist das ganz anders, da lautet das Motto: Gib alles! Zeig, was du hast! Mach die Männer verrückt! Das ist nicht billig, das ist das Ticket für jede Menge Spaß. Es ist ein uraltes Spiel: Verführung. Doch das funktioniert nicht, wenn du dich versteckst, wenn du ängstlich bist und deiner Ausstrahlung nicht traust.

Also dreh den Spieß einfach um: Fall auf! Bevor du jetzt vor lauter Panik vom Sofa kippst: Keine Sorge, das wird dir gefallen. Du wirst süchtig danach werden. Am Anfang steht das mentale Ich-bin-eine-Göttin-Programm. Attraktivität heißt nichts anderes als Anziehungskraft. Du kannst zum

Magneten werden, wenn du willst. Die Männer werden auf dich zutaumeln wie Motten ins Licht. Es ist ein Reflex, glaub mir. Also geht es jetzt darum, deine mentalen Hanteln auszupacken und deine Attraktivität zu trainieren.

Trainiere deine Attraktivität

Setz dich auf die Couch, schließe die Augen und denke an eine Frau, die du glühend beneidest. An eine Frau mit jener erotischen Magie, bei der Männer unruhig werden. Das könnte zum Beispiel Scarlett Johansson sein. Oder Penelope Cruz, wer auch immer: Sie hat das gewisse Etwas. Diesen Blick, der ein Versprechen ist. Diesen Augenaufschlag, der Männer um den Restverstand bringt. Diesen Hüftschwung, der bei den Herren Pupillenstarre auslöst.

Präge dir ein, wie die Frau aussieht, wie sie sich bewegt, wie sie Männer anschaut. Und jetzt anschnallen und Schlüpfer festhalten: Versetze dich selbst in diese Frau! Geh in deinem Tagtraum spazieren. Stell dir vor, wie du ein Restaurant betrittst. Als Frau mit dem Wow-Faktor. Alle Blicke sind auf dich gerichtet. Und du? Nein, du wirst nicht rot. Du ziehst nicht die Schultern hoch. Du drückst dich auch nicht schnell auf einen Stuhl. Du genießt es! Bewege dich aufreizend langsam in deinem Tagtraum. Heb das Kinn. Mach den Rücken gerade und drück die Brust raus. Sieh den männlichen Gästen in die Augen. Kurz nur, aber in

der Gewissheit, dass sie feuchte Hände bekommen. Sehr gut. Na, wie fühlt sich das an? Soweit der Tagtraum. Jetzt heißt es:

Runter von der Couch und rein ins Göttinnenprogramm.

Dafür brauchst du ein Trainingsoutfit. Du weißt ja, jeder Sport erfordert spezielle Klamotten. Auch für dein mentales Training brauchst du sie. In deinem Tagtraum hast du bestimmt keinen ausgeleierten Jogginganzug angehabt, sondern ein rattenscharfes Kleid. So ein Teil, das du dir nie kaufen würdest. Weil es ja nicht passt zu einer intelligenten Frau wie dir. Weil Mami es dir verboten hätte. Weil Papi ausflippen würde. Weil deine beste Freundin den Daumen senkt. Na und? Hallo, Tigerin! Geh shoppen!

Schritt 3: Verwandle dich!

Kauf dir für kleines Geld ein Kleid, das mehr zeigt als verhüllt. Trau dich. Ein roter Mini mit Spaghettiträgern wäre super. Jaja, ich weiß, so was trägst du nicht. Du magst Funktionskleidung und figurferne XXL-Sweatshirts. Die musst du nicht gleich verbrennen. Aber denk dran: Du brauchst nun mal ein Übungsoutfit. Also schlag zu. Glaub nicht dem Spiegel in der Umkleidekabine. Glaub nur deiner Vision: dass du absolut begehrenswert bist.

Und? Hast du jetzt dieses gewagte Teil? Dann ab nach Hause. Leg es an, wenn du allein und ungestört bist. Stell dich vor den Spiegel. Was siehst du? Die Speckröllchen? Die Cellulitis? Den Pickel am Kinn? Schnell abhaken. Das ist das Negativprogramm. Stell dich gerade hin. Wackel ein bisschen mit den Hüften. Entspann dich. Und dann richte dich auf, bis du mindestens einen Zentimeter größer bist. Straffe deine Schultern. Sieh dir zu, wie du dich verwandelst. Spüre die imaginären Blicke auf dir. Gefällt dir, was du siehst? Nein? Dann beame dich noch mal in Scarlett oder Penelope oder wen auch immer. Wie würde sie sich bewegen? Wie würde sie in den Spiegel schauen?

Zieh dein Programm durch. Hol in jeder ruhigen Minute das Trainingskleid raus und lass dich in das Gefühl fallen, dass du ein Vollweib bist. Entdecke deinen Körper. Nein, nicht die Schwachstellen. Jede Frau hat ihre Stärken. Einen Pfirsichteint. Strahlende Augen. Einen schönen Busen. Schöne Hände oder perfekt geformte Beine. Das alles muss keinem Schönheitsideal entsprechen. Es muss einfach nur ein Blickfang sein.

Ganz wichtig: Erzähle niemandem von deinem neuen Mentaltraining. Behalte es für dich. Du wirst noch feststellen, dass deine Wandlung zur Göttin einiges Misstrauen hervorruft. Vor allem Neid. Denn obwohl sie es nicht zugeben, wollen alle Frauen sexy Prinzessinnen sein. Da sie sich das nicht zutrauen, dürfen es auch die anderen

nicht. So schlicht, so fies. Lass nicht zu, dass sie dich abwürgen. Du kennst dein Ziel: Du willst einen Mann erobern! Wirklich beste Freundinnen werden dich dazu beglückwünschen.

**Merke: Der größte Feind der Göttin in dir sind Frauen,
die Probleme mit ihrer eigenen Weiblichkeit haben.**

Nach etwa einer Woche Training wirst du feststellen, dass du Lust bekommst, dein neues Körpergefühl im Echtzeittest auszuprobieren. Nur Mut, du hast nichts zu verlieren. Es hilft, wenn du einen Mann dabei hast. Einen guten Freund zum Beispiel, mit dem nichts läuft, auf den du dich aber verlassen kannst. Die ersten Schritte ins ultimative sexy Frausein sind so ungewohnt, dass ein Beschützer keine schlechte Idee ist. Geh mit ihm irgendwohin, wo man dich nicht kennt, probier was Neues aus. In dieser Phase kannst du keine dummen Kommentare alter Bekannter gebrauchen wie: Äh, was ist denn mit dir passiert?

Es bleibt dir überlassen, ob du bei diesem Test dein Übungsoutfit anlegst oder eine entschärfte Variante. Der Punkt ist: Es sollte ein Kleid sein, es sollte körperbetont sein, und man sollte nicht übersehen, dass du eine Frau bist. Bereite dich gut vor, wie für ein Date. Wasch dir die

Haare oder geh zum Friseur. Schminke dich sorgfältig, aber nicht maskenhaft. Lass die praktischen Bequemschuhe im Schrank. Stell dich vor den Spiegel und sage dein Mantra auf: *Ich bin schön. Ich bin sexy. Ich bin einfach atemberaubend. Sobald ich einen Raum betrete, stehe ich im Mittelpunkt.*

Bereit? Dann los. Verabrede dich mit diesem guten Freund. Geht zusammen ein Glas Wein trinken oder essen oder tanzen. Während du die Bar, das Restaurant oder von mir aus auch die Frittenbude betrittst, wiederhole im Kopf dein Mantra: *Ich bin schön. Ich bin sexy. Ich bin einfach atemberaubend. Sobald ich einen Raum betrete, stehe ich im Mittelpunkt.* Denk es nicht nur, lebe es. Lass zu, dass jede einzelne deiner Zellen Tango tanzt: Ich bin eine Frau! Und ich fühle mich wohl, weil ich es zeige! Man muss kein Esoteriker mit Räucherstäbchen, Gebetsglöckchen und Yogitee sein, um zu wissen:

**Wir sind das Produkt unserer Gedanken.
Sie erzeugen die Realität, die wir erleben.**

Würdest du jetzt in Sack und Asche rumlaufen und denken: Bitte vergesst mich sofort wieder, ich bin der absolute Ladenhüter im Supermarkt der Herzen – keiner würde sich an dich erinnern. Also: Innerlich schön das Mantra aufsagen. Was du denkst, überträgt sich auf deine

Mitmenschen. Hallo, Göttin! Jetzt achte darauf, wie Männer auf dich reagieren. Streife sie mit einem Blick, der sagt: Du darfst mich bewundern. Mehr nicht. Ich bin nämlich im Trainingslager. Noch ist es zu früh für den Nahkampf. Ich übe nur, und das macht einen höllischen Spaß. Dabei nicht das Mantra vergessen: *Ich bin schön. Ich bin sexy. Ich bin einfach atemberaubend. Sobald ich einen Raum betrete, stehe ich im Mittelpunkt.*

Gratulation. Der erste Schritt ist geschafft. Du hast jetzt eine sehr erregende Vorstellung davon, wie es ist, als Frau gesehen zu werden. Nicht als Objekt, wohlgemerkt. Denn in dem Moment, in dem du das Beuteschema bedienst, hast du Macht über die Männer. Sie fressen dir aus der Hand. Sie wollen dich unbedingt haben, mit Haut und Haar. Aber du allein entscheidest, wer der Glückliche ist. Du bist und bleibst selbstbewusst und selbstbestimmt. Mit dem Unterschied, dass du diese Eigenschaften neuerdings schlau verpackst.

**Nennen wir die Sache beim Namen:
Ab jetzt bist du eine geniale Mogelpackung.**

Dein Äußeres verspricht: Ich bin ein Vollweib und will im Sturm erobert werden. Dein Inneres weiß: Ich spiele nur. Und das Schöne ist: Die Blicke der Männer auf sich zu ziehen ist weit aufbauender, als ein braves Lieschen Müller

zu sein. Auf einmal hat alles einen neuen Kick. Du spielst eine neue Rolle. Die Hauptrolle.

Zeige Haut

Kennst du den Spruch: What you see is what you get? Auf Deutsch übersetzt: Du kriegst, was du siehst. Männer sind Augenmenschen, eben »extrem visuell«. Sie fahnden nach dir mit den Augen, sie taxieren dich mit den Augen, sie verschlingen dich mit den Augen. Trotzdem darfst du kräftig schummeln. Ich verrate dir was: Männer glauben immer nur das zu bekommen, was sie anfangs gesehen haben. Im Taumel der Lust checken sie nicht mehr, ob die nackte Wahrheit hält, was die bekleidete versprochen hat. Sind sie erst mal im Bett und auf Testosteron, haben sie das Bild im Kopf, das du für sie arrangiert hast.

Es gibt herrliche Studien zu dem Thema. Sie besagen, dass der Sehsinn des Mannes versagt, sobald es zur Sache geht. Dann hat er sowieso nur noch die paar Quadratcentimeter Haut im Blick, denen er sich gerade widmet. Hauptsächlich tastet, riecht und schmeckt er im Bett. Dein Vorteil. Es ist deshalb auch egal, falls deine Wimperntusche am Kinn hängt oder dein Bauch wie ein schlapper Luftballon rumbaumelt, wenn du auf deiner Eroberung sitzt. Er ist wie betäubt. Nutz es aus! Was lassen sich daraus für Schlüsse ziehen?