



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, weicht 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.

Von Lou Paget außerdem im Programm:

Die perfekte Liebhaberin (16263)

Der perfekte Orgasmus (17367)

Die perfekte Leidenschaft (16565)

Lou Paget

Der perfekte Liebhaber

Sextechniken,
die *sie* verrückt machen

Aus dem Amerikanischen
von Beate Gorman

GOLDMANN

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

51. Auflage

Deutsche Erstausgabe Mai 2001

© 2000 Lou Paget

Originaltitel: How to Give Her Absolute Pleasure

Originalverlag: Broadway Books, New York

© 2001 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagfoto: Getty Images/Maria Teijeiro

Redaktion: Dagmar Rosenberger

Satz/DTP: Martin Strohkendl

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Kö/ue · Herstellung: Max Widmaier

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-16343-4

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

| | |
|---|----|
| 1. Kapitel: Das Yin und das Yang des KamaLoutra | 9 |
| Dieses Buch ist für Sie, meine Herren | 9 |
| So werden Sie zum perfekten Liebhaber. | 14 |
| Sex als Leistungssport? | 20 |
| Die Sprache der Liebe | 21 |
| Voller Einsatz ist gefragt | 26 |
| | |
| 2. Kapitel: Sichere Sinnlichkeit: | |
| So schützen Sie sich und Ihre Partnerin | 29 |
| Wissen ist Macht. | 29 |
| Die wichtigsten Fakten über sexuell übertragbare Krankheiten | 33 |
| Das Übertragungsrisiko | 34 |
| Die Krankheiten | 36 |
| Die Wahl des richtigen Kondoms | 51 |
| Aufregende Techniken für Safer Sex. | 55 |
| | |
| 3. Kapitel: So bringen Sie sie in Stimmung | 57 |
| Mehr als bloß das Vor-Spiel | 57 |
| Wie Sie ihr ganz romantisch den Hof machen | 58 |
| Verwöhnen Sie sie nach allen Regeln der Kunst. | 62 |
| Relaxen ist das Wichtigste | 64 |
| So schaffen Sie eine erotische Atmosphäre. | 65 |
| Fesseln Sie all ihre Sinne | 70 |

| | |
|---|-----|
| 4. Kapitel: Erwecken Sie ihre erogenen Zonen. | 81 |
| Eine aufregende Reise über ihren ganzen Körper | 81 |
| Küssen Sie sie | 83 |
| Streicheln Sie sie | 88 |
| Necken Sie sie | 104 |
| Checkliste für ein fantastisches Vorspiel | 106 |
| | |
| 5. Kapitel: Bereiten Sie ihr mit den Händen Vergnügen. | 109 |
| Ihre »Aktionpunkte« | 109 |
| Es geht los | 112 |
| Ihre Genitalien – eine erotische Anatomiestunde. | 114 |
| Gleitmittel für grenzenlosen Spaß zu zweit | 123 |
| Die besten Positionen für die manuelle Stimulation. | 126 |
| | |
| 6. Kapitel: Heiße Zungenspiele: | |
| So versetzen Sie Ihre Partnerin in Ekstase | 143 |
| Oralsex für Liebhaber und alle, die es werden wollen. | 143 |
| Pflege und Hygiene | 148 |
| Das Anheben der Klitorisvorhaut. | 151 |
| Die besten Positionen für oralen Sex | 152 |
| Pannenhilfe | 170 |
| | |
| 7. Kapitel: Die Werkzeugkiste des Sex-Profis. | 173 |
| Für Spielzeug ist Mann nie zu alt | 173 |
| Noch mehr Spielzeug | 180 |
| Stellen Sie sich Ihre persönliche Werkzeugkiste zusammen | 186 |
| Bezugsquellen | 187 |
| | |
| 8. Kapitel: Die Eroberung von Fräulein O | 189 |
| Die Magie des Orgasmus | 189 |
| Die richtige Einstellung. | 191 |
| Das richtige Timing. | 194 |
| Die verschiedenen Arten des weiblichen Orgasmus. | 198 |

| | |
|---|------------|
| Es liegt an den Chromosomen | 204 |
| Der männliche Orgasmus | 205 |
| Mehrfache oder gleichzeitige Orgasmen | 210 |
| 9. Kapitel: Nächte im Rausch der Sinne: | |
| Sex, der ihr den Verstand raubt | 213 |
| Tiefe Verbundenheit | 213 |
| Wahre Größe | 216 |
| 6 mal Sex: Die besten Stellungen | 217 |
| Profitipps für fantastischen Geschlechtsverkehr | 237 |
| Gute Stellungen während der Schwangerschaft | 238 |
| Analsex oder kein Analsex? | 239 |
| Noch ein Wort an den perfekten Liebhaber | 243 |
| Lob für Lou Pagets tolle Techniken | 245 |
| Danksagung | 251 |
| Register | 253 |

*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-Sexexperte, 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 Sexdokter 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 Könner 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 Zinsezins 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* vor-

lesen. 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 habe. Obwohl wir wussten, dass nichts dahinter steckte, standen wir alle um ihn herum, so als könnte etwas von seiner Männlichkeit auf uns abfärben.« Kommt Ihnen das irgendwie bekannt vor?

Ein anderer Mann unterbrach seinen dreiundzwanzigjährigen Neffen, der bei einem Picknick mit der Familie seine erotischen Abenteuer zum Besten gab. Als der Neffe sagte: »Ja, gestern Nacht hab ich sie achtmal gebumst«, meinte der Onkel: »Okay, runter mit der Hose. Das wollen wir sehen! Du müsstest heute so wund sein, dass du nicht einmal pinkeln kannst.« Wie Sie sich vorstellen können, trat der Neffe diesen Beweis nicht an, sondern wechselte schnell das Thema.

Geheimtipp aus Lous Archiv

Frauen wünschen sich Abwechslung, aber keinen Hochleistungssport; sie sind keine Maschinen, die man beliebig an- und ausschalten kann, und sie werden nicht mit einem Handbuch geliefert.

Schließlich ignoriert Pornografie die Hälfte der Bevölkerung. Die Pornoproduzenten wollen ganz einfach nur Geld machen. Bis der Umsatz dadurch negativ beeinflusst wird, dass sie nur auf Männer abzielen, werden diese Verleger und Produzenten genau das herausbringen, was die männlichen Kunden scheinbar wünschen. Warum sollten sie sich um die Frauen kümmern, wenn es keinen Grund dazu gibt? Allerdings gibt es inzwischen auch einige Produzenten, die auch an das weibliche Publikum denken. Eine dieser Firmen ist Femme Productions,

geleitet von Candida Royale, einer der wenigen weiblichen Porno-Produzenten.

Sex als Leistungssport?

Die indirekte Folge des Pornoproblems ist das falsche Verständnis von Sex als Leistung. Männer sehen diese straffen, muskulösen, nie alternden Körper auf der Leinwand oder in Hochglanzmagazinen und vergleichen sich ganz automatisch mit ihnen. Obwohl ich weiß, dass sich einige unter Ihnen leicht mit diesen Männern messen könnten, bin ich mir sicher, dass selbst die selbstbewusstesten Männer beim Anblick dieser gestählten Körper in Filmen oder Zeitschriften Neid empfinden. (Die Medien unterziehen Frauen derselben Gehirnwäsche, wenn sie vorpubertäre Mädchen als Models einsetzen und Anzeigen retuschieren.) Da ist es kein Wunder, dass Männer Sex oft mit Leistungsdruck in Verbindung bringen! Die Medien fordern sie ständig dazu auf, sich mit den tollen Männern in den Zeitschriften zu vergleichen. Mir ist klar, dass die meisten Männer ganz gerne mit anderen konkurrieren, aber eine Branche, die diese Eigenschaft ausnutzt, um Zeitschriften oder Filme zu verkaufen, ist einfach skrupellos. Es ist einfach nicht in Ordnung, Männer dazu zu bringen, sich und ihre Partnerinnen mit falschen Maßstäben zu messen.

Geheimtipp aus Lous Archiv

Sagen Sie einer Frau immer, was bei Ihnen wirkt, und nicht, was nicht funktioniert. Betonen Sie das Positive, und sie wird gern zuhören.

Ist eine Frau, die sich Ihnen ganz hingibt und Sex genießt, nicht genug Anmache für Sie? Nun, dasselbe trifft für Frauen zu.

Frauen wollen keinen Mann, der im Bett eine tolle Vorstellung gibt. Und es ist ihnen nicht wichtig, wie oft Sie in einer Nacht »können«. Es geht vielmehr darum, dass Sie die Zeit mit ihnen genießen.

Wenn Sie völlig präsent sind und sich auf Ihre Partnerin und das, was Sie tun, konzentrieren, fühlt eine Frau sich geliebt und wird auch ihre sexuelle Energie herauslassen. Ein Seminarteilnehmer berichtete: »Am befriedigendsten ist Sex in einer langen, langsamen Liebesnacht.«

Die Sprache der Liebe

Wir alle hören es immer wieder: Männer und Frauen kommunizieren unterschiedlich. John Gray, der Experte in Fragen der Kommunikation der Geschlechter untereinander, geht so weit zu sagen, dass Männer lieben, wenn sie Sex haben, während Frauen Sex haben, wenn sie lieben. Deshalb ist es nicht weiter verwunderlich, dass Männer und Frauen oft feststellen müssen, dass sie nicht dieselbe Sprache sprechen. Haben Sie nicht auch schon einmal das Gefühl gehabt, dass Sie und die Frau in Ihrem Leben ähnliche, aber nicht identische Dialekte sprechen, für die Sie eigentlich einen Übersetzer bräuchten?

Ich möchte Sie hier nicht mit komplizierten soziologischen Studien langweilen. Es genügt auch, festzustellen, dass Jungen und Mädchen unterschiedlich sozialisiert werden. Auf der Grundlage der biologischen Unterschiede und später durch die gesellschaftlichen Geschlechterrollen verstärkt, kommunizieren sie in fast entgegengesetzter Weise. Um erfolgreich kommunizieren zu können – egal, ob es um Sex oder das Abendessen geht –, ist es meiner Meinung nach wichtig für Männer (und Frauen), die zwischen ihnen bestehenden Unterschiede anzuerkennen. Wenn eine Frau beispielsweise das Gefühl hat,

nicht verstanden zu werden, wird sie sich emotional und körperlich zurückziehen. Eine Frau sagte: »Ich habe mich in meinen Mann verliebt, als ich feststellte, dass er mir richtig zuhörte. Ich konnte es einfach nicht glauben, als er Tage später wiederholte, was ich gesagt hatte, und offensichtlich verstand, was ich damit sagen wollte – erstaunlich.«

Frauen reagieren am stärksten auf selbstbewusste und selbstsichere Männer, denn dies sind die Männer, die zuhören. Wenn eine Frau mit einer Frage, einem Problem oder einfach mit einer Geschichte aus ihrem Leben auf Sie zukommt, bittet sie damit nicht unbedingt um Rat. Fragen Sie sie von vornherein, ob sie einfach nur einen Zuhörer braucht. Wenn sie beraten werden möchte, hören Sie sich erst an, was sie zu sagen hat, und geben ihr dann einen Rat. Oft braucht sie jedoch einfach nur einen Zuhörer, und es zeigt ihr, dass sie Ihnen wichtig ist, wenn Sie ihr aufmerksam zuhören. Als Mann wollen Sie möglicherweise sofort ihr Problem selbst lösen. Doch sie sucht gar nicht nach einer Lösung und hält Ihre Reaktion wahrscheinlich für herablassend. Wenn Sie sie außerdem ständig unterbrechen, weiß sie, dass Sie nicht richtig zuhören. In diesem Fall kapselt sie sich ab, und die Kommunikation ist gescheitert.

Sie können ihr auf unterschiedliche Weise zeigen, dass Sie ihr zuhören: direkter Augenkontakt, Berührungen oder ein angedeutetes Kopfnicken. Wenn Ihr Blick im ganzen Zimmer umherschweift, schenken Sie ihr nicht genug Aufmerksamkeit, und sie merkt, dass Sie abgelenkt sind. Wenn eine Frau jedoch das Gefühl hat, nicht angehört zu werden, zieht sie sich emotional und körperlich zurück oder sucht sich einen anderen Gesprächspartner. Dies ist keine Drohung, sondern einfach eine Tatsache. Für Frauen ist es äußerst wichtig, angehört und ernst genommen zu werden, und eine der häufigsten Klagen von Frauen lautet, dass ihr Partner ihnen nicht zuhört.

Im sexuellen Bereich haben einige geschlechtliche Unterschiede auch in der Kommunikation konkrete Auswirkungen. Einerseits wollen Frauen, dass Männer wissen, was ihnen im Bett gefällt. Andererseits zögern sie oft, Männern dieses direkt zu sagen. Obwohl Frauen oft untereinander sexuelle Informationen austauschen, scheuen viele davor zurück, mit Männern über Sex zu reden.

Durch meine Arbeit in den Seminaren konnte ich die vier Hauptgründe herausfinden, warum wir Frauen zögern, ihrem Partner ihre sexuellen Wünsche und Bedürfnisse mitzuteilen.

1. Wenn wir sagen, was wir uns wünschen, werden wir entweder als sexwütig oder als Moralapostel verurteilt.
2. Wir wissen nicht, wie wir es sagen sollen. Eine Grafikerin aus Miami meinte: »Ich würde es ihm gerne sagen, wenn ich nur wüsste, wie. Ich kenne das Gefühl, aber es ist so schwierig zu beschreiben, was genau er bei mir bewirkt.«
3. Wir sorgen uns, dass Männer unsere Äußerungen als Kritik an ihren sexuellen Fähigkeiten verstehen könnten.
4. Wir befürchten, dass Männer nicht richtig zuhören. Eine Frau meinte: »Selbst wenn ich ihm sage, was ich mag, hört er nicht zu. Er macht einfach weiter wie gewohnt.«

Die Gründe, warum Frauen Männern nicht sagen, was sie sich wünschen oder wie der Partner vorgehen sollte, steht im Zusammenhang mit einem alten Klischee, das noch immer Macht auf die weibliche Psyche ausübt. Die meisten Frauen, speziell jene, die keinen Partner haben, möchten als »brave Mädchen« gelten und auf keinen Fall als sexwütig in Verruf geraten. Sie haben Angst, dass ein Mann, dem sie sagen, wie sie es mögen, dies als Hinweis auf eine Technik sehen, die mit »einem anderen Mann« funktioniert hat. Dadurch könnte sich der Partner, so fürchten sie, abgestoßen fühlen oder wütend sein.

Sagen Sie Ihrer Partnerin, dass Sie gern ihre Vorlieben und Abneigungen kennen *möchten*. Sie sollten sie ermutigen, Ihnen frei heraus zu sagen oder am besten auch zu zeigen, wie sie berührt, geküsst und liebkost werden möchte. Durch eine offene und unverkrampfte Kommunikation schaffen Sie sofort eine Bindung zu Ihrer Partnerin.

Und, meine Herren, bitte achten Sie darauf, *wie* Sie über Erotik und Sex sprechen. Wenn Sie und Ihre Partnerin keine Scheu dabei empfinden, das Wort »Muschi« auszusprechen, sollten Sie es unbedingt verwenden. Doch Sie sollten auch wissen, dass es eine Frau regelrecht »abtörnt«, wenn sie sich durch Ihre Begriffe für die Beschreibungen *ihrer* Anatomie gekränkt oder peinlich berührt fühlt. Ich schlage daher vor, dass Sie mit den politisch korrekten Begriffen (wie Penis und Vagina) beginnen und dann weitersehen. Sie könnten sie fragen, welche Bezeichnungen ihr für ihre Körperteile in normalen Gesprächen und bei leidenschaftlichen Begegnungen am liebsten sind. Lassen Sie Ihre Partnerin das Maß der Offenheit bestimmen. Vielleicht wird es ihr sogar gefallen und sie erregen, wenn Sie beim Sex »schmutzige« Wörter verwenden.

Wenn Sie schon lange mit Ihrer Partnerin zusammen sind, können Sie wahrscheinlich schon ahnen, was sie sich wünscht, oder dies gemeinsam mit ihr herausfinden, aber wenn Sie sich fragen, wie Sie Ihre Partnerin ganz sicher befriedigen können, müssen Sie mit ihr kommunizieren. Daran geht einfach kein Weg vorbei.

Ein Seminarteilnehmer meinte dazu: »Wenn man mit einer Frau zusammen ist, muss man ganz genau aufpassen. Man darf nicht an die eigene schnelle Befriedigung denken, sondern muss sich stattdessen ganz auf sie einstellen. Die Anweisungen für die Dinge, die sie sich wünscht, sind vorhanden – Sie müssen nur genau darauf achten, auf was und wie sie reagiert. Eine Frau ist wie ein Seismograf, und Sie müssen Ihre Sensoren auf

Empfang stellen.« Ich habe die typischen Unterschiede zwischen Männern und Frauen für Sie zusammengestellt, die Sie kennen sollten, wenn Sie ein perfekter Liebhaber werden wollen. Natürlich sind es Verallgemeinerungen, die nicht für alle Männer und Frauen gelten, aber sie sind trotzdem sehr hilfreich:

- Frauen verlieben sich mit dem Kopf, Männer mit den Augen.
- Männer genießen es oft, schnell zur Sache zu kommen, während Frauen das Ganze lieber langsam angehen.
- Männer sind zielorientiert und streben am liebsten direkt auf den Orgasmus zu. Frauen lieben den Weg dorthin, der ruhig verschlungen sein darf, und nehmen sich gerne Zeit.
- Männer lieben es, einen feuchten, glitschigen Zungenkuss ins Ohr zu bekommen, doch die meisten Frauen verabscheuen dies. Eine Frau meinte: »Ich habe das Gefühl, dass sich mein Kopf in der Waschmaschine befindet.«
- Frauen reagieren auf sanfte, leichte Berührungen, Männer dagegen auf stärkeren Druck.
- Frauen wissen meistens, wann sie Sex haben werden, während Männer sich überraschen lassen können. Ob sie Sex wollen oder nicht, hängt bei vielen Frauen davon ab, wie sie vorher von ihrem Partner behandelt wurden. Und meistens ist das Zünglein an der Waage etwas, dessen Sie sich als Mann gar nicht bewusst sind. Deshalb möchte ich Ihnen in diesem Buch verraten, worauf es Frauen ankommt.
- Männer sind im Allgemeinen Augenmenschen, die schon durch den Anblick eines nackten Busens erregt werden. Frauen sind eher auf das Gehör und den Tastsinn ausgerichtet. Sie müssen einen Mann hören und fühlen, um erregt zu werden.

Voller Einsatz ist gefragt

Wie bei jedem anderen Vorhaben werden Sie und Ihre Partnerinnen beim Sex umso mehr gewinnen, je mehr Sie dabei einbringen. Männer, die von sich sagen, ein erfülltes und leidenschaftliches Liebesleben zu haben, gehen Sex mit derselben Entschlossenheit und Begeisterung an, die sie auch bei anderen Zielen wie ihrer beruflichen Karriere, ihren künstlerischen Interessen, humanitären Aufgaben oder bei sportlichen Leistungen einsetzen. Der Faktor, der bei all diesen Dingen eine Rolle spielt, ist die Konzentration auf das Ziel. Die Führungskraft einer Erdölfirma aus Arizona meinte: »Wenn mein Sexualleben und mein Privatleben in Ordnung sind, fühle ich mich auch im Geschäft unbesiegbar. Zwischen dem Glück zu Hause und dem Erfolg in meinem Beruf besteht eine direkte Beziehung.« Ich habe von Männern immer wieder gehört, dass sie selbstbewusster und auch in anderen Lebensbereichen energiegeladener sind, wenn sie ihre Partnerin sexuell befriedigen und glücklich machen können.

So wie Sie das Golfspiel am Samstag planen, sollten Sie auch das Liebesspiel planen. Bemühen Sie sich zu Beginn einer Beziehung nicht ganz besonders darum, Ihre Partnerin zu verführen? Das sollten Sie auch dann noch tun, wenn Sie schon längere Zeit zusammen sind. Unabhängig von Ihrem Alter und der Dauer Ihrer Beziehung müssen Sie vorausdenken und sich der Intimität verpflichten. Genau wie bei Ihrem Golfspiel sind für Ihre sexuelle Beziehung Übung und Einsatz erforderlich. Ich wette, dass Sie für Ihre finanziellen Investitionen einen langfristigen Plan haben. Die Art und Weise, wie Sie sich jetzt um Ihre Geldanlagen kümmern, wirkt sich auf die Leistung Ihres Gelds in der Zukunft aus. Dasselbe trifft auf Ihre Beziehung zu: Was Sie jetzt in Ihre sexuelle Beziehung investieren, zahlt