

Sexturbo = Beziehungsturbo

So retten Sie Ihre Beziehung



**Reproduktionen, Übersetzungen,
Weiterverarbeitung oder
ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken
sowie Wiederverkauf oder sonstige
Veröffentlichungen sind
ohne die schriftliche Zustimmung des Autors nicht
gestattet.**

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt. Dieses Ebook enthält erotische Inhalte. Wenn Sie sich davon abgestoßen fühlen oder nach den Gesetzen Ihres Landes die Volljährigkeit noch nicht erreicht haben, so lesen Sie diese Publikation bitte nicht.

Verlag und Autor können jedoch keinerlei Haftung für Ideen, Tipps und Tricks sowie für Sachverhalte übernehmen.

Die publizierten Tipps und Ratschläge sind als Hilfen zu verstehen, um jeweils zu eigenen Lösungen zu gelangen. Wie jeder einzelne am besten mit seinen Beziehungsproblemen umgeht und seinen Sex gestaltet, hängt nicht zuletzt von der Schwere des Beziehungsproblems ab. Auch die Wege hin zu eigenen, neuen Ideen beim Sex sind eng mit den persönlichen Lebensumständen, mit der eigenen Willenskraft, den persönlichen Wünschen und mit den Möglichkeiten, die jeder einzelne hat, verbunden. Leser dieses Ebooks werden ferner ausdrücklich darauf hingewiesen, dass mit diesem Werk weder ein Erfolg versprochen, noch Verantwortung für etwaige Folgen im Zusammenhang mit diesem Buch übernommen wird.

Leser sind für die aus diesem Ebook resultierenden Folgen und abgeleiteten Handlungen selbst verantwortlich. Wer jedoch die in dieser Veröffentlichung enthaltenen Tipps und Ratschläge konsequent anwendet, der wird auch schnell den eigenen Erfolg spüren. Mit diesem Ebook lässt sich vielleicht wieder Schwung und frischen Wind in die eigene Beziehung bringen. Auf jeden Fall verspricht der Sexturbo kreative Ideen für Ihr künftiges Sexualleben. Das Ebook enthält erstaunliche Tipps und für so manchen vielleicht unbekannte Spielarten beim Sex.

Inhalt

- S.08: Vorwort: Was ist los in Deutschlands Betten? Lust oder Frust?**
- S.10: Die drei Grundprinzipien für eine gute Beziehung**
- S.10: Sex ist und bleibt immer noch Tabuthema**
- S.11: Offen auch über Sex reden**
- S.12: Missverständnisse als Quelle allen Übels**
- S.12: Auch sexuelle Bedürfnisse müssen geäußert werden**
- S.13: Das Thema Sex ist so normal wie Essen und Trinken**
- S.14: Sexflaute, Liebe und das erste Kind...**
- S.15: Auch das Küssen will gelernt sein!**
- S.16: Das richtige Vorspiel**
- S.17: Ist es wirklich eine Frage der Größe?**
- S.18: Worauf kommt es beim guten Sex denn wirklich an?**
- S.18: Die Klitoris-Liebkosung macht den Kick**
- S.19: Wie bringt man(n) den G-Punkt in Wallung?**
- S.19: Das Gespür macht den Unterschied**
- S.20: Die Penisspitze ist besonders sensibel**
- S.20: Der G-Punkt des Mannes**
- S.21: Zu viel Stimulation führt zum vorzeitigen Orgasmus**
- S.21: Was ist eigentlich ein richtiger Orgasmus, woran erkennt man ihn?**
- S.22: Er revanchiert sich garantiert**
- S.23: Alkalisch – sauer?**

- S.23: **Laden Sie den passenden Sexturbo**
- S.23: **Wie eifersüchtig sind Sie?**
- S.24: **Der Seitensprung ist gut für die eigene Beziehung!**
- S.24: **Besitzdenken ist Gift für jede Beziehung**
- S.25: **Man muss auch lassen können**
- S.25: **Warum gehen Paare in den Swingerclub?**
- S.26: **Spielregeln auch beim Swing**
- S.27: **Voyeure holen sich den Kick beim Zuschauen**
- S.27: **Wir holen uns einen Motivator!**
- S.28: **Sex zu Dritt**
- S.28: **Der Stripper als animateur**
- S.29: **Sind wir alle bisexuell?**
- S.29: **Versuchen Sie es mal an einem außergewöhnlichen Ort**
- S.29: **Willkommen im Club der 10.000er**
- S.30: **Haben Sie es schon mal im Zug gemacht?**
- S.30: **Outdoor-Sex auf dem Autobahnparkplatz?**
- S.30: **Montags sind Sie in der Sauna garantiert alleine**
- S.31: **Sex auf der Tanzfläche?**
- S.31: **Manchmal braucht man auch Spielzeuge**
- S.31: **Mit dem Dildo an der Wand!**
- S.32: **Sex und Schmerz – geht das?**
- S.32: **Finden Sie Anregungen im Sex-Shop**
- S.33: **Pornofilm und Sexmagazin**
- S.33: **Es gibt auch besondere Tröpfchen**

S.33: **Spanische Fliege beflügelt nicht immer**

S.34: **Vorsicht mit Mittelchen beim Sex**

S.34: **Es muss ja nicht gleich die chemische Keule sein**

S.34: **Versuchen Sie es einmal mit himmlischen Düften**

S.35: **Die Frei-Körper-Kultur - FKK**

S.35: **Motivieren Sie Ihren Partner**

S.35: **Der Sex beginnt, das Licht geht aus!**

S.36: **Spieglein, Spieglein an der Wand...**

S.36: **Sex unter Alkohol – geht das überhaupt?**

S.37: **Die etwas andere Stellung mit Kamasutra**

S.37: **Das älteste Buch der Liebe**

S.37: **Hunderte verschiedene Stellungen**

S.38: **Sie reitet und kreiselt dabei**

S.38: **Der klassische Quickie**

S.39: **Probieren, probieren und nochmals probieren!**

S.39: **Die richtige Stellung beim Oralverkehr**

S.40: **Geschlechtsverkehr mit dem Mund?**

S.40: **Geben Sie ihr ein Zeichen, bevor es losgeht!**

S.40: **Auch die Frau mag es mit der Zunge**

S.41: **Mit der Zungenspitze zum G-Punkt?**

S.41: **Wenn gar nichts geht: Die Pille für den Mann**

S.42: **Vorsicht bei den Nebenwirkungen**

S.42: **Potenz ist auch trainierbar**

S.43: **Bizarre Spielchen**

- S.43: **Manager stehen auf Dominas**
- S.43: **Wie kommt man am besten zu seinem individuellen Höhepunkt?**
- S.44: **Das Lederkostüm für die Frau**
- S.44: **Sex in Windeln?**
- S.45: **Spielen Sie beim Sex mal mit Kerzenwachs**
- S.45: **Das „Lass-Dich-erobern-Spiel“**
- S.46: **Lassen Sie sich für den Sex bezahlen**
- S.46: **Das Krankenschwester-Spiel**
- S.46: **Der Sex-Wettbewerb: Wie oft kann man?**
- S.47: **Erinnern Sie sich noch an pubertäre Sprüche und Spielchen?**
- S.47: **Die eigene Frau als Domina – der Mann als Stiefelknecht?**
- S.48: **Geheimste Träume wahr machen**
- S.48: **Träumen Sie nicht nur von der Orgie!**
- S.49: **Mögen Sie Telefonsex?**
- S.49: **Reden Sie im Bett mal nur Französisch!**
- S.50: **Erzählen Sie ihr das Märchen vom bösen Wolf**
- S.50: **Vielleicht mag er es, eingölt zu werden**
- S.50: **Der Sex-Adventskalender zum Beispiel oder Sex im Anzug**
- S.51: **Machen Sie ihm das Bunny-Häschen**
- S.51: **Spontaner Sex ist am schönsten**
- S.51: **Sex im Anzug? - Warum nicht!**

- S.52: **Es muss ja nicht immer der klassische Geschlechtsverkehr sein**
- S.52: **Aktiv – passiv – versatile?**
- S.52: **Cut oder uncut?**
- S.53: **Die spezielle Technik für den Penis**
- S.54: **Die Intimrasur**
- S.54: **Babyglatte Haut: jungfräulicher Sex?**
- S.55: **Die Rasur hat auch einen Sauberkeitseffekt**
- S.55: **Frauen gehen vorher zu den Chippendales und Männer in die Stripbar**
- S.55: **Schicken Sie Ihren Mann mal zur Stripperin**
- S.56: **Sagen Sie Ihrem Partner doch einmal etwas Versautes**
- S.56: **Zu viel Planung verhindert guten Sex**
- S.57: **Kennen Sie Ihren Partner wirklich?**
- S.57: **Anregung in der Natur?**
- S.57: **Geben Sie doch einmal eine Anzeige auf**
- S.58: **Versteckte Botschaften in Inseraten**
- S.58: **Vorsicht vor Kriminellen**
- S.59: **Kontaktbörse Internet**
- S.59: **Vorsicht auch im Internet**
- S.60: **Schlusswort: Der Sexturbo ist die Frischzellenkur für Ihre Beziehung**

Vorwort

Was ist los in Deutschlands Betten: Lust oder Frust?

Was ist los in Deutschlands Betten: Lust oder Frust? Wohl eher letzteres: Eintönigkeit, Ideenlosigkeit und Langeweile bestimmen das Sexleben in Deutschland einig Single-Land. Denn anders sind die steigende Zahlen von Single-Haushalten, auf die sich mittlerweile ganze Branchen einstellen, sowie einschlägige Beratungsserien in Rundfunk, Fernsehen und Printmedien nicht zu erklären. Die Scheidungsrate stabilisiert sich seit Jahren auf hohem Niveau. Viele Ehen existieren nur noch auf dem Papier – oft nur der gemeinsamen Kinder willen. Man quält sich durchs Leben – bis ins hohe Alter. Manchmal betrachtet man schon mitleidsvoll ein älteres Ehepaar, das sich im Supermarkt streitet oder im Park offen hin- und her- schubst. Wohl dem, der rechtzeitig die Zeichen der Zeit erkennt und sich sowie den Seinen ein langes Martyrium erspart. Dabei könnte es so einfach sein. Eine Ursache ist häufig ein über Jahre eingefahrenes, ideenloses Sexleben, das am Ende langweilig wird, Frust produziert und zur gezwungenen Enthaltsamkeit oder gar zum heimlichen Seitensprung führt. Dabei weiß man doch das guter Sex beflügelt – zu neuen Taten, zur Wiederholung, auch im Alltag, im Job und in der eigenen Beziehung. Guter Sex hebt die Stimmung, und er lässt über sich hinaus wachsen. Seien Sie doch mal ehrlich. Erinnern Sie sich doch einmal an Ihren letzten guten Sex! Wie waren Sie danach drauf? – Bestimmt gut, und so ist es auch gut so. Man braucht sich eigentlich nur die Menschen anzusehen, ihren Gesichtsausdruck zu betrachten. „Die haben aber nichts Fröhliches an sich“, sagt man landläufig zu einem frustrierten Paar, das gelangweilt und wenig innig durch die Gegend läuft. Viele schlappen mit hängenden Mundwinkeln einfach so vor sich hin. Ist jemand ausgeglichen oder

schaut er verkniffen drein, ist er souverän oder unsicher, gelassen oder hektisch? Nun gut, man kann von einem freundlichen Menschen, der einen anlächelt, nicht gleich behaupten: Der muss aber guten Sex haben. Er kann ja auch „nur“ erfolgreich im Beruf sein oder sich „nur“ über seine Kinder freuen. Aber im umgekehrten Fall kann man bei einem Dauer-Nörgeler, notorischen Junggesellen oder bei einem oft unfreundlichen, ja aggressiven Zeitgenossen schon eher davon ausgehen, dass ihm eine gewisse Ausgeglichenheit und Befriedigung in seinem Sexualleben abgeht. Jemand leistete sich über Jahre eine wirklich teure Affäre mit Unsummen für teuren Fummel, Accessoires und Geschenken. Wenn man ihn darauf ansprach, hatte er eine verblüffende, aber geniale Antwort: „Das ist eine lohnenswerte Investition!“ Wohl wahr. Denn der „Sponsor“, nennen wir ihn mal so, sagte frei raus: „Ich muss nicht lange suchen. Ich verliere keine Zeit. Ich bin immer gut drauf und kann viel leichter so meinen schwierigen Job meistern. Wofür andere viel mehr Zeit brauchen und sich vielleicht noch einen Herzinfarkt dabei holen, das mache ich mit Leichtigkeit und ohne Stress – dank des guten, zuverlässigen Sexes.“ Dieses Ebook „Der Sexturbo = Beziehungsturbo“ soll Ihnen dabei helfen, aus verfahrenen Strukturen wieder hinauszukommen und so vielleicht Ihre Beziehung doch noch zu retten. Das erfordert Mut. Sie müssen sich auf Neues einlassen. Aber dafür erfahren Sie Unendliches, Glückliches, Himmlisches. Sie werden sich wundern, was alles geht und möglich ist. Trauen Sie sich und werden Sie wie das Paar, das nach zwanzigjähriger Beziehung immer noch so wirkt wie frisch verliebt. „Mann, sind die aber gut drauf!“ – das sollen künftig auch Ihre Freunde öfter über Sie sagen. Der Sexturbo hilft Ihnen dabei, versprochen!

Die drei Grundprinzipien für eine gute Beziehung

Einer der bekanntesten amerikanischen Beziehungsexperten, hat drei Dinge für eine glückliche Liebe genannt: 1. Hingabe, ein absolut uneingeschränktes Bekenntnis zum eigenen Partner; 2. Ein ständiges Bemühen um Ausgewogenheit in der Partnerschaft. Beide müssen sich absolut gleichwertig fühlen. 3. Die Fähigkeit zu vergeben. „Hört auf zu kämpfen“, rät er allen Paaren. Viele Menschen würden den Fehler machen, nach jemandem zu suchen, der ihre Bedürfnisse befriedige. Dies schaffe Potenzial für Kämpfe. Man fordert vom anderen etwas ein und er fühlt sich damit unter Druck gesetzt. Seine These lautet: Wenn es jemand darauf abgesehen hat, Liebe zu bekommen, erntet er nur Herzschmerz. Wer aber Liebe investiert, bekommt genau so viel wieder zurück. Der Psychologe behauptet, an einem frisch verliebten Paar bereits erkennen zu können, wie die Beziehung laufen wird. Am Ausmaß seiner Offenheit und seiner Bereitschaft, ihr zuzuhören, zeigt sich das Engagement des Mannes. Der Anteil an Respekt bei ihr ist es, der Aufschluss über alles Weitere gibt. Auf einen kurzen Nenner gebracht bedeutet das: Wenn eine Beziehung scheitert, hat sie keinen Respekt mehr, und er hört ihr nicht mehr zu.

Sex ist und bleibt immer noch Tabuthema

Trotz aller Freizügigkeit und Aufklärung bleibt ein offenes Wort über Sex auch weiterhin tabu. Man spricht nicht gern über seine Sexualität oder seine Art, Sex zu haben. Warum eigentlich nicht? Ist es peinlich, weil es eine Frage der Potenz, der Größe oder Ausdauer ist? Dabei könnte man vom Austausch untereinander so viel lernen und neue Ideen erfahren. Aber wir reden nicht darüber,

weil es zu intim ist und den Partner verletzen könnte. Der Gentleman genießt und schweigt – oder ist frustriert und schweigt gerade deswegen. Uns fehlt die Lockerheit, auch über Sex ganz normal zu sprechen. Wenn über Sex geredet wird, dann meistens abwertend in Witzen oder derb bis schmutzdelig im Pausenklatsch unter Kollegen – mit dem entsprechenden Boulevardblatt und prallen Titelbild. Warum ist es so schwer, selbst mit dem besten Freund oder der Freundin über Sex zu sprechen und sie beispielsweise zu fragen: „Sag mal, wie machst Du das eigentlich?“ Oder: „Hast Du schon einmal diese Stellung oder jenes ausprobiert, wie ist das?“ Nein, stattdessen umkurven wir geschickt das Thema Sex, wenn es zur Sprache kommt, und wenn wir doch einmal in die Nähe kommen, weichen wir schnell aus, werden verlegen oder wechseln schnell das Thema. Darüber spricht man nicht – zumindest nicht so gern und offen. Obwohl wir heute viel freier damit umgehen, redet man nur ungern über Probleme in der Beziehung.

Offen auch über Sex reden

„Wie war ich denn?“ – Oder besser noch: „Hat Dir das gefallen, magst Du das?“ Diese Frage sollte man seinem Partner ruhig öfter einmal stellen. Oder auch: „Warum bist Du heute nur so früh gekommen?“ Oder: „Hat es Dir keinen Spaß gemacht?“ – „Hattest Du auch einen Orgasmus?“ Offenheit im Sexualleben unter Partnern ist der Anfang einer wunderbaren, abwechslungsreichen Beziehung. Damit es nie langweilig wird, ist gerade beim Sex Kreativität wichtig. Neue Ideen beleben den Sex und machen ihn zu einem Ziel der Begierde. Nirgendwo ist Ehrlichkeit mehr gefragt als beim Sex. Ein vorgetäuschter Orgasmus ist doch völliger

Quatsch. Der Partner wird in die Irre geführt und glaubt womöglich, dass er besonders toll war und macht so weiter. Wie will man denn dann noch guten Sex erfahren? So führt der sexuelle Weg garantiert in die Langeweile und in Frust bis hin zum bitteren Ende der Beziehung. Wir sind eine Sex orientierte Gesellschaft, das ist so, und jeder, der sagt, Sex ist nicht alles in der Beziehung, der lügt sich selber etwas in die eigene Tasche. Neue Offenheit für guten Sex – so lädt man den Sexturbo wirklich und macht die Beziehung wieder interessant.

Missverständnisse als Quelle allen Übels

Sprachlosigkeit und mangelnde Kommunikation, Missverständnisse und die falsche Einstellung von Sender und Antenne sind auch sonst im Leben die häufigsten Ursachen für Konflikte. „Ich meine, er meint das zu meinen“ ist der häufigste Irrtum. Viele Probleme lösen sich manchmal banal auf, weil man erkennt, dass man aneinander vorbeigeredet hat. Also die Dinge sofort beim Namen nennen und nichts anbrennen lassen, den Mut besitzen, sofort über schlechten Sex zu reden, damit´s beim nächsten Mal besser läuft. Vielleicht hat man nur eine falsche Vorstellung, vielleicht hat sich der Partner gerade besondere Mühe gemacht, und es ist nur nicht angekommen. Reden, reden und nochmals reden, nur so lädt man den Sexturbo.

Auch sexuelle Bedürfnisse müssen geäußert werden

Bedürfnisse müssen direkt angesprochen werden, etwa so: „Ich hätte heute Abend richtig Lust auf geilen Sex. Was hältst Du

davon, wenn wir uns dafür einen tollen Sex-Film aus der Videothek holen und gemeinsam anschauen und es uns dabei gemütlich machen?" Oder: „Sollen wir nicht einmal etwas ganz Neues ausprobieren. Möchtest Du nicht heute Abend einmal die Initiative übernehmen und mich bedienen?" Oder: „Ich würde es mal gerne ganz romantisch erleben. Lass uns doch ein gemeinsames Bad mit einem herrlichen Duftöl nehmen, einem Glas Champagner dazu, Kerzen und Musik!" Oder Sie bringen Ihre Partnerin dazu, dass Sie ihre geheimsten Wünsche äussert und eigene Ideen entwickelt. Nur reden muss man, auch über Sex und Praktiken. Wenn man einmal die Hemmungen dazu überwunden hat, fällt es in Zukunft leichter. Es wird normal, über Sex zu reden, auch nach dem Sex: „Das war aber heftig, ich bin jetzt aber fix und fertig. So schön war es schon lange nicht mehr!" Oder auch: „Na ja, das war mir aber etwas ungewohnt. Darauf muss ich mich erst mal richtig einstellen." Wer nie seine wirklichen Bedürfnisse kundtut, bekommt garantiert keinen tollen Höhepunkt. Wir sind alle Individuen, und jeder hat seine ganz persönlichen Vorstellungen, wie es ihm am besten gefällt, wo seine Lust am ehesten geweckt wird. Eine Million Menschen bedeuten eine Million verschiedene Sex-Praktiken, man kann nur voneinander lernen – wenn man seine Bedürfnisse nennt und mal bei anderen „vorbeischaut" – nur Mut!

Das Thema Sex ist so normal wie Essen und Trinken

Man muss das Thema Sex so normal betrachten wie den täglichen Einkauf, der organisiert werden will, wie das Bad, das man wie selbstverständlich nimmt, oder wie den Gang zur Arbeit, der jeden Tag ansteht. Es gehört zum Leben dazu wie Essen und Trinken. Also redet man auch darüber. Es ist nichts Geheimes, nichts

Unnatürliches und schon gar nichts Verbotenes. Im Gegenteil: Gerade über Sex muss man reden, will man nicht zum Langweiler werden und daran keinen Spaß mehr haben. Wenn man schon beim Sex keinen Spaß mehr hat, wo dann sonst? Und guter Sex ist ja auch gut fürs Wohlbefinden. Jeder muss zu seinem „Sex-Weg“ finden. Ein Vater sagte einmal auf die Frage, wie er denn seine Tochter aufkläre: „Also, beim Thema Sex stehe ich auf dem Standpunkt, das muss jeder für sich herausfinden, da mische ich mich nicht ein, das ist ihre ganz intime Sache, da gibt es natürlich Schranken.“ – Auch eine Möglichkeit, mit dem Thema umzugehen. Sie zeigt aber: Im Prinzip muss jeder seinen Sex finden und suchen, wo auch immer, aber er muss ihn suchen und darf ihn nicht schmoren lassen.

Sexflaute, Liebe und das erste Kind...

Häufig kommt die Sexflaute nach der Geburt des ersten Kindes. Man ist Tag und Nacht beschäftigt. Die Freude über den Nachwuchs ist größer als die Lust auf Sex. Oder man hat gerade noch frisch die Schwierigkeiten der Geburt in Erinnerung, die Paare davon abhalten, es gleich noch einmal zu versuchen. Die Geburt stellt für beide immer einen besonderen Einschnitt dar. Es kann sogar passieren, dass besondere negative Erlebnisse bei der Geburt, etwa ein stundenlanger Geburtsvorgang mit unter Tränen und Schmerzen vom Sex erst einmal abhalten können. Man ist ja selbst als Erst-Patient unerfahren. So kann es vorkommen, dass ein Mann bei der Geburt mit dabei ist – und dies zu einem Schockerlebnis für ihn wird. Oder nehmen Sie eine Kaiserschnittgeburt: Der Mann erlebt das hautnah, und es stößt ihn unwahrscheinlich ab. Das kann die Sexbremse auslösen. Man muss also erstens vorher wissen, auf was man sich einlässt, wenn

man bei der Geburt dabei ist. Und zweitens muss man die Dinge danach verarbeiten. Auch hier hilft: Viel miteinander reden. Wenn man erkennt, dass die Geburt ein Problem ist für den Sex zu Hause, sollte man sich auch professionelle Hilfe, etwa bei einem Arzt oder Psychologen, Paarberater, holen. Es kann das Gefühl entstehen: Ich bin Schuld an Deinem Schmerz, an der Operation. Ich will Dir nicht mehr weh tun, also verzichte ich auf Sex. Sex mit dem Geburtsschmerz in Verbindung zu bringen, das bedeutet die erste Sexflaute in der Beziehung, die man schnell bekämpfen muss, wenn sie nicht zu einem Dauerproblem werden soll.

Auch das Küssen will gelernt sein!

Zum Sex gehört der Kuss wie das Salz zur Suppe. Der Geschlechtsverkehr kann noch so toll sein, wenn es mit dem richtigen Kuss nicht übereinstimmt, dann war alle Mühe umsonst. Was macht nun den perfekten Kuss aus? Auch hier hat jeder seine eigene Gefühlswelt. „Mensch, Du küsst aber himmlisch“, sagt sie oder er, wenn der Kuss wirklich intensiv war. Dazu gehört die Variation genauso wie ein geschicktes Zungenspiel. Saugen Sie mal an seiner Zunge, ziehen Sie sie in Ihren Mund hinein. Drehen Sie mit Ihrer Zunge alle Regionen des partnerschaftlichen Mundwerks durch. Versuchen Sie es mal gefühlvoll sanft, streifen Sie mit Ihrer Zungenspitze sanft über die Lippen Ihres Partners. Züngeln Sie mal nur mit Ihren beiden Spitzen. Nehmen Sie ruhig mal den Mund so richtig voll. Es gibt so viele Varianten, aber lassen Sie sich etwas einfallen und werden auch hier nicht zum Langweiler. Abwechslung braucht auch Ihr Kussverhalten, nicht immer auf die gleiche Tour.

Das richtige Vorspiel

Stimmen Sie doch Ihren Partner einmal mit einer erotischen Massage auf guten Sex ein. Nach einem stressigen Arbeitstag verträgt jeder etwas Entspannung. Dazu können Sie etwas Massageöl nehmen und angenehmen Duft auf den Tisch stellen, sanfte Musik im Hintergrund laufen lassen. Stimmen Sie so Ihren Partner auf entspannte Stunden ein und gehen vielleicht zu etwas erotischen Streicheleinheiten über. So starten Sie ein geschicktes Vorspiel. Berühren Sie seine Oberschenkel sanft an den Innenseiten durch kreiselnde Bewegungen mit Ihren Handflächen. Legen Sie Ihre Hand auf seinen Bauch und streifen über den Nabel bis hin dem Genitalbereich. An seiner Erregung werden Sie merken, ob es ankommt. Nehmen Sie sich Zeit, Geduld und Einfühlvermögen. Zögern Sie möglichst den eigentlichen Geschlechtsverkehr hinaus. Steigern Sie so seine Begierde – und umgekehrt darf der Mann sie natürlich auch erregen. Bei ihr kommt es vor allem darauf an, durch das sanfte Umkreisen ihrer Brustwarzen ihre Erregung zu fördern. Aber auch sie ist an den Innenschenkeln besonders empfindlich. Fangen Sie am besten bei ihren Ohrläppchen an, oder gehen Sie einmal mit Ihrer Zungenspitze in ihre Ohrmuschel. Sie werden ihre Gänsehaut zu spüren bekommen. Lassen Sie sich Zeit mit dem Sex, Sie wollen ja möglichst lange etwas davon haben. Besonders reizvoll ist es, wenn Sie über die Wölbung seiner Hose streicheln, ohne sie zu öffnen. Das macht den besonderen Reiz aus. Er meint, es geht zur Sache, Sie sind aber immer noch beim Vorspiel. Das macht den besonderen Kick aus. So bringen Sie ihn in Hochform.

Ist es wirklich eine Frage der Größe?

Das häufigste Problem bei Männern ist wohl der Vergleich des eigenen Penis mit dem Teil seiner Kollegen. Man geniert sich und glaubt, er sei zu klein oder zu kurz oder zu dünn. 55 Prozent der Männer glauben nicht, dass die Partnerin oder Betrachterin begeistert vom Format des Phallus ist. Männer gehen häufig – falsch – davon aus, dass Frauen auf 25 Zentimeter Länge und mehr stehen. Das wäre ja ein katastrophaler Sex! Übrigens, den Big Mac, die Erektion über 20 Zentimeter, hat eh nur einer von 10.000 Männern. Ist die Größe wirklich das Problem? – Ganz klar: Nein! Dazu muss man wissen, dass ein durchschnittliches männliches Glied im erregierten Zustand etwa 13,5 Zentimeter lang ist (wohlgemerkt vom Bauch bis zur Spitze!). Und wenn man dazu noch weiß, dass man sowieso nur etwa zehn Zentimeter „Raumtiefe“ oder „Spielraum“ hat, um ihn unterzubringen, sind alle übrigen Zentimeter unkomfortabel: Entweder stößt der Penis dann gegen den Muttermund – autsch! – oder Mann kann ihn sowieso nicht voll einsetzen und bleibt zentimeterlang draußen. Es ist erwiesen, dass 85 Prozent der Frauen mit der Durchschnittsgröße zufrieden sind, während ein Drittel der Frauen auf die Dicke des Phallus abfährt: weil er gut in der Hand liegt, hübsch anzusehen ist und beim Eindringen den Kick ausmacht. Jede Frau hat dabei andere innere Dehnungsfugen. Wichtig ist aber schon der Umfang dafür, wie er sich möglichst im gesamten Umfang bei der Reibung Penis-Vagina anschmiegt. Ist er zu dick, passt er weder in den Mund noch in andere Öffnungen. Also das Märchen von der Größe dürfte damit ausgeräumt sein, wenngleich es aus Sicht des Mannes trotzdem ein Problem zumindest im Kopf bleibt.

Worauf kommt es beim guten Sex denn wirklich an?

Wenn guter Sex also nicht eine Frage der Größe ist, worauf kommt es dann an? Dazu muss man die weibliche Sexualität verstehen und wissen, wie man seine Partnerin in Schwung bringt. Und umgekehrt muss die Frau natürlich wissen, wie und wo sie ihren Partner zur Ekstase treibt und damit zu einem ganz besonders gut erlebten Höhepunkt. Hier ist der Hebel für guten Sex, hier setzt man den Sexturbo an, um eine langweilige Beziehung wieder auf Vordermann zu bringen und vielleicht auch noch zu retten.

Die Klitoris-Liebkosung macht den Kick

Wo sind denn nun die besonderen erogenen Reiz- und Gefühls-Zonen einer Frau? Und trifft man auf den G-Punkt auch beim Mann, hat er überhaupt seinen G-Punkt (G-Punkt nach dem Arzt Gräfenberg 1950 so benannt)? Der G-Punkt der Frau ist etwa vier bis fünf Zentimeter vom Scheideneingang entfernt und eine erogene Zone in der vorderen Vaginalwand entlang der Harnröhre. Der G-Punkt schwillt bei Stimulation an. Neben dem G-Punkt gibt es einen C-Punkt (Klitoris), einen G-Punkt, A-Punkt und U-Punkt. Alle dienen dem zusätzlichen Lustgewinn der Frau. Eine, wenn nicht die wichtigste erogene Zone der Frau ist ihre Klitoris, der C-Punkt also. Der Spaß kommt also weniger von den verlegten Metern als von der Klitoris-Liebkosung. Wer es schafft, und so schwer ist es gar nicht, hier die Frau am richtigen Punkt zu „treffen“, spürt es selbst: Er merkt es am Atem seiner Partnerin, an den Zuckungen und Reaktionen. Das Kunst-(Handwerk) der Verführung, kann auf zweierlei Art und Weise erreicht werden:

Einmal durch geschickte Handarbeit, durch das Berühren der Klitoris mit den Fingerkuppen, das Streicheln, das Reiben – oder aber in Perfektion die Reibung seiner Bauchmuskeln an ihrer Klitoris. Diese Technik begeistert jede Frau.

Wie bringt man(n) den G-Punkt in Wallung?

Den G-Punkt der Frau reizt der Mann am besten, wenn er sein Glied von hinten in die Vagina einführt. Denn dann stößt der Penis fest gegen den G-Punkt und entwickelt ihn auch noch. Der G-Punkt einer Frau ist nicht von vornherein einfach da. Er muss entwickelt werden. Frauen machen das oft selbst mit den Fingern am besten in der Hocke, sitzend auf der Toilette oder mit einem Vibrator. Erste Empfindungen des G-Punkts fühlen sich wie Harndrang an, deshalb sollte sie auch am besten vorher die Blase entleert haben und auf der Toilette sitzen. Wenn sie möglichst schnell den Lustgewinn über ihren G-Punkt spüren will, sollte sie in vorher stimuliert haben. Ist er einmal entwickelt, wird sie den Geschlechtsverkehr mit ihrem Mann besonders genießen, vor allem, wenn er sie von hinten nimmt. So starten Sie mit dem Sexturbo durch.

Das Gespür macht den Unterschied

Es kommt also auf den Mann an, der an dem mehr oder weniger kleinen Unterschied hängt. Größe oder Technik? Es gibt Frauen, die dazu noch eine andere Ansicht vertreten: Es ist das Gespür, und das muss eben groß genug sein.

Die Penisspitze ist besonders sensibel

Genauso hat auch der Mann besondere Zonen, an denen er garantiert zu treffen ist: an seinen Hoden und ganz besonders an der Penisspitze – ob mit dem Mund, der Zungenspitze oder den Fingern seiner Partnerin. Geschickte Frauen bringen einen Mann durch gutes Fingerspiel, vielleicht mit etwas Gleitgel oder Vaseline, hier schon zum Schuss – obwohl das ja nicht die Absicht ist. Aber manchmal passieren solche „Unfälle“, dann heißt es nur: Auf ein Neues! Noch ein Tipp für Frauen: Eine besondere erogene Zone des Mannes ist der Übergang von Hodensack zum Anus. Wenn man hier geschickt reibt, streichelt oder massiert, spürt Frau vielleicht die gleichen Zuckungen beim Mann wie er, wenn er an ihrer Klitoris „spielt“.

Der G-Punkt des Mannes

Wo ist der rote Knopf der Lust beim Mann. Hat der Mann etwa auch seinen G-Punkt? Die Prostata soll das verheißungsvolle Pendant zum weiblichen Lustzentrum sein, die wie oben bereits beschrieben, von außen stimuliert werden kann, indem man den „Damm“, also den Bereich zwischen Anus und Hodensack, behutsam massiert. Besser stimuliert man die männliche Libido allerdings von innen. Man kennt die typische Krebs-Vorsorge-Untersuchung bei Männern, indem der Arzt mit einem Finger durch den Anus die Größe der Prostata (sie umschließt die Harnröhre) ertastet – also seinen Finger durch Anus Richtung Bauchdecke führt. Die Prostata, auch Vorsteherdrüse genannt, ist etwa kastaniengroß. Der Arzt tastet danach, ob sie sich vergrößert hat.

Prostatakrebs zum Beispiel ist eine häufige Krebserkrankung bei Männern, so dass sie ab einem Alter von 45 Jahren regelmäßig untersucht wird. Durch den vorsichtigen Griff in den Anus des Mannes mit etwas Gleitgel lässt sich also auch die Prostata geschickt stimulieren und den Mann zum Höhepunkt bringen. Hier spürt sie dann ein ähnliches Zucken wie er bei ihr, wenn er die Klitoris stimuliert.

Zu viel Stimulation führt zum vorzeitigen Orgasmus

Aber Vorsicht: Allzu viel Stimulation führt zum vorzeitigen Orgasmus. Die größte erogene Zone ist übrigens die Haut. Erogen heißt besonders empfindlich, Stellen am Körper, die durch Reizung besonders erregt werden können. Solche Stellen sind auch die Brustwarzen, bei Mann wie bei Frau, die Innenseiten der Oberschenkel, die Ohrläppchen, der Bereich zwischen Nabel und Genitalien, die Penisspitze, der so genannte Venushügel (die große und kleine Schamlippe) oder die Ohrmuschel. Also genug Spielwiese für den Sexturbo!

Was ist eigentlich ein richtiger Orgasmus, woran erkennt man ihn?

Woran erkennt man eigentlich einen Orgasmus? Beim Mann ganz einfach: Er spritzt ab, hat seine erkennbare Ejakulation, und ganz besonders gut ist der Orgasmus, wenn er gleich in mehreren Schüben hintereinander ejakuliert. Ein kleiner Tipp für die fingerfertige Frau: Wenn sie ihn so stimuliert, dass er bereits beim geschickten Handspiel kommt, sollte sie nicht enttäuscht sein, sondern weitermachen. Damit zeigt sie ihm: Das ist ok so, ich will

jetzt, dass Du Deinen vollen Genuss hast. Und wenn sie geschickt ist und er seinen absoluten Höhepunkt hat, dann ejakuliert er ohne Ende, als ob er nie mehr aufhören möchte. Aber Vorsicht, nach dem Samenerguss ist die Penisspitze besonders sensibel. Sie sollte dann darauf achten, dass sie die Spitze möglichst nicht mehr berührt, wenn sie den optimalen Orgasmus ermöglichen möchte. Wenngleich das auch für manche Frau schwierig ist, denn sie möchte gerne mit dem Sperma spielen und es verreiben. Sie wird es aber an seinen heftigen Zuckungen merken, wenn er beispielsweise sprichwörtlich den Schwanz einzieht. Dann sollte sie ruhig ihre Hand etwas tiefer legen, das Glied in der Mitte fassen und weiter machen.

Er revanchiert sich garantiert

Der Mann wird sich garantiert beim nächsten Sex besondere Mühe geben, auch sie zum vollen Lustgewinn zu führen – oder sogar anschließend sofort geschickt ihre Klitoris streicheln. Den wirklichen Orgasmus einer Frau erkennt man auch an ihrem Erguss, denn auch die Frau scheidet ein Sekret ab, wenn sie kommt. Aber vor allem spürt er den Orgasmus seiner Frau an ihren Lauten. Die Frau stöhnt heftig bis zum ekstatischen Stöhnen und Geschrei. Manchmal krallt sie sich an ihn so fest, dass es schon schmerzt. Durchhalten, heißt hier für den Mann die Parole, auch wenn er hinterher ihren Fingernagelabdruck als Andenken an den wirklich guten Sex in seinen Oberarmen sieht. Sie will nämlich mehr und dass es nie aufhört. Hier liegt die Kunst des guten Sex: auf immer verschiedene Art und Weise zu einem ekstatischen Vergnügen zu kommen und den Sexturbo endlich durchzustarten. Das ist der Beginn eines neuen Sex-Erlebens. Sie werden alles

bisher Erlebte schnell hinter sich lassen und es immer und immer wieder neu probieren.

Alkalisch – sauer?

In der Chemie haben wir von alkalischen und sauren Flüssigkeiten gehört. Genauso verhält es sich mit dem Ejakulat von Mann und Frau: Während das milchige Sekret des Mannes aus der Prostata zusammen mit den Samenzellen ein alkalisches Ejakulat ist, herrscht in der Scheide der Frau eher ein saures Milieu. Die alkalische Flüssigkeit des Mannes stellt die Beweglichkeit der Samenzellen her, damit sie die saure Barriere Scheide hin zur Gebärmutter passieren.

Laden Sie den passenden Sexturbo

Was kann nun als besonderer Sexturbo dienen, womit wird die Beziehung wieder so richtig interessant und noch besser als bisher? Neben den allgemeinen Kenntnissen über Sex, Libido, Mann und Frau, kommt es auf außergewöhnliche Ideen an. Aber worin liegen sie, was sind die Besonderheiten beim sexuellen Kick?

Wie eifersüchtig sind Sie?

Sex hat sehr viel mit Eifersucht zu tun. Man lässt nur ungern zu, dass der Partner über den Tellerrand hinausschaut. Da könnte ja die bessere Suppe sein, nicht wahr? Eifersucht und Sex gehören seit Menschheitsgedenken zueinander wie Pech und Schwefel. Testen Sie mal: Wie eifersüchtig sind Sie denn? Habe ich schon ein Problem damit, wenn meine Partnerin von anderen angezwinkert

wird oder sich gar nach anderen reckt? Kann ich es zulassen, dass meine Frau alleine ausgeht, auch wenn Freundinnen dabei sind? Macht es mir etwas aus, wenn meine Frau mit einem anderen tanzt? Hat Ihr Mann schon wieder einen Abendtermin, macht Sie das rasend? Ist die Sekretärin Ihres Mannes jung und blond, lässt Sie das cool? Testen Sie sich einmal selbst, wie souverän sind Sie denn wirklich?

Der Seitensprung ist gut für die eigene Beziehung!

Die These ist gewagt, aber sie hat etwas Prickelndes: Der Seitensprung frisst die eigene Beziehung auf. Warum sind die meisten Partner über einen Seitensprung so sauer, und warum ist das Fremdgehen die häufigste Ursache fürs Auseinanderbrechen von Beziehungen? Weil sie heimlich hinter dem Rücken des Partners passieren. Wären sie abgesprochen, dann gäbe es vermutlich diese Probleme nicht. Grundproblem beim Sex ist die Eifersucht. Wer lässt es schon gerne zu, dass seine Frau oder sein Mann mit einem oder einer anderen schläft? Der andere könnte ja besser sein. Sicher ist der besser, weil er oder sie neu und anders ist. Sex ist eine Frage des Vertrauens. Der Seitensprung ist gut für die eigene Beziehung! Das ist das alte Prinzip von Yin und Yang, Schwarz und Weiß, Nähe und Ferne. Hat man jemanden ganz eng und oft, wird er einem auch schnell wieder überdrüssig, weil man immer und immer wieder den gleichen Sex praktiziert. Ist er oder sie aber wieder weit weg oder hat man den Partner lange nicht mehr gesehen, vermisst man ihn auch wieder.

Besitzdenken ist Gift für jede Beziehung

Das intensive Besitzdenken in der Beziehung lässt es kaum zu, dass man seinem Partner gestattet, es auch mal mit einem anderen zu probieren. Besitzdenken ist Gift für jede Beziehung. Dabei kann der Seitensprung neuen Schub für die eigene Beziehung geben, quasi als Turbo wirken, indem man Neues ausprobiert oder erfährt. Jeder hat beim Sex seine Eigenarten und besonderen Spielweisen. Dazu kommen so manche Fetische. Der eine mag ein langes Vorspiel, die andere kommt vielleicht gleich zur Sache. Mal romantisch im Kerzenschein, dann wieder wild in der freien Natur. Wenn man weiß, wo man hingehört, wo sein dauerhafter Halt ist, sein heimisches Bett, für den dürfte der Seitensprung kein Problem sein.

Man muss auch lassen können

Und dennoch sagt so mancher: Dann will ich aber beim Seitensprung auch mit dabei sein – entweder als Voyeur oder aktiver Mitspieler. Auch das muss man erst einmal können: jemanden zuschauen lassen, wie man selbst Sex betreibt oder zuschauen, wie der eigene Partner mit einem anderen Sex hat. Man stelle sich das einmal bildlich vor: Die beiden machen plötzlich etwas, was es in der eigenen Beziehung noch nie gegeben hat. Die Gefahr besteht, dass der Partner eingreift und plötzlich sagt: Nein stopp, das ist aber zu gefährlich – oder: Das will ich aber nicht, das kann ich mir nicht mit ansehen. Man muss auch lassen können oder wie der Kölner sagt: man muss auch jönnne könne.

Warum gehen Paare in den Swingerclub?

Warum gibt es beispielsweise Swingerclubs, in denen sich Pärchen auf so genannten Spielwiesen gleich rudelweise treffen? Warum gehen Paare eigentlich in Swingerclubs? Der Partnertausch belebt offensichtlich die eigene Beziehung. So gehen verheiratete oder befreundete Paare in solche Clubs, um auf Gleichgesinnte zu treffen und gegenseitig die Partner zu tauschen. Nach einem solchen Treffen hat man wieder Neues fürs eigene Bett zu Hause und probiert es eine Weile aus, um dann erneut in einem Swingerclub wieder auf andere Paare zu treffen. Swinger heißt ja nichts anderes als zu swingen, zu springen - von einem zum anderen und wieder zum anderen und so weiter. Es gibt Paare, die seit 20 Jahren verheiratet sind und nach außen den Eindruck erwecken, als hätten sie sich gerade getroffen und seien frisch verliebt. Sie swingen – offensichtlich erfolgreich. In einem Swingerclub geht es recht gesittet und manchmal auch nobel zu. Man trifft sich zunächst, plaudert miteinander, trinkt Champagner und geht dann gemeinsam auf eine angenehme große Spielfläche bei gedämpftem Licht und macht gemeinsamen Sex, Partnertausch-Sex oder schaut nur zu.

Spielregeln auch beim Swing

Den Spiel-Varianten sind hier keine Grenzen gesetzt. In Swingerclubs sind Spielregeln einzuhalten, beispielsweise der geschützte Sexualverkehr oder wenn jemand partout nicht will, ihn auch nicht zu zwingen. Allerdings kann auch die Regel vereinbart werden: Wer sich gemeinsam auf die Spielwiese begibt, muss auch mitmachen, sonst bleibt er draußen. Man muss sich quasi die Spielwiese als übergroßes Bett vorstellen. Manche Swingerclubs bieten sogar Fenster, durch die interessierte Paare zunächst durchschauen können, um dann zu entscheiden, ob man

mitmacht. Natürlich muss auch in Swingerclubs die gegenseitige Chemie stimmen. Deshalb trifft man sich zuvor an einer Bar und schaut, mit wem man gemeinsam swingt. Oder Paare verabreden sich vorher schon zum gemeinsamen Treff im Swingerclub.

Voyeure holen sich den Kick beim Zuschauen

Zur eigenen sexuellen Stimulanz schauen Voyeure anderen beim Sex zu und finden dabei ihre eigene Erregung. So kann es sein, dass Paare nur in Swingerclubs gehen, um anderen beim Sex zuzuschauen und sich für den eigenen Sex zu Hause nur die entsprechende Anregung zu holen. Oder sie werden vom Sex der anderen so motiviert, dass sie gleich selbst gemeinsam mit einsteigen. So gibt es auch Sexkinos, die verschiedene Filmräume haben. Ein Raum wird zu einem bestimmten Tag als Pärchentreff angeboten: Paare haben freien Zutritt oder nur Paare dürfen hinein, keine Singles. Und in Sexkinos ist bekanntlich die Freizügigkeit so groß, dass man auch gleich vor Ort ruhig Sex haben darf. Nicht umsonst liegen Kondome, Gleitgel oder Papiertücher kostenlos aus. Doch Vorsicht: Manche meinen, sie befinden sich in einem Selbstbedienungsladen und greifen einfach zu. Da kann es passieren, dass man sich eine handgreifliche Abfuhr holt. Es ist also immer von Vorteil, mit seinem Partner gemeinsam solche Etablissements aufzusuchen und die Dinge abzusprechen, bevor der Sexturbo vielleicht explodiert. Man will sich Anregungen für die Belebung der eigenen Beziehung holen, und deshalb schaut man sich am besten erst einmal an, was so alles geht. Dazu ist natürlich auch ein Sexkino geeignet. Hier kann man einiges erleben, und man staunt, auf was die Leute kommen.

Wir holen uns einen Motivator!

Man braucht nur die Kleinanzeigen in Tageszeitungen zu lesen, um auf die unterschiedlichsten Spielarten sexueller Bedürfnisse zu kommen. Zum Beispiel findet man häufig folgenden Text: „Suchen Dritten für gemeinsames Liebesspiel zu Hause, möglichst jung und schlank, beidseitig bespielbar!“ Viele Paare versuchen ihre eingefahrenen langweiligen sexuellen Strukturen durch einen Dritten oder auch eine Dritte aufzubrechen.

Sex zu Dritt

Sie haben Sex zu Dritt. Das kann motivieren und auch den eigenen Sex beflügeln, weil jeder seine eigene Art hat, den Sex zu praktizieren. Dabei gibt es unterschiedliche Spielarten. Manchmal holt man sich bewusst Extremes hinzu. Dazu wird ganz gezielt für das Liebesspiel zu Dritt eine sexuell lesbisch orientierte Frau oder ein homosexueller Mann gesucht. Offensichtlich versprechen sich die Abenteurer davon einen ganz besonderen Kick.

Der Stripper als Animateur

Oder man holt sich einen Stripper oder eine Stripperin dazu, die nur zum eigenen Sex animiert. Man stimuliert sich also über ein Enthüllungsspiel. Der Motivator für den eigenen Sex kann aber auch in einem ganz bizarren Outfit daherkommen, etwa als Domina mit der Peitsche oder als unterwürfiger Stiefelknecht oder als hautenger Latexfreak oder als Transvestit. Der sexuellen Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Von den alten Römern weiß man beispielsweise, dass sie sich gerne von knapp bekleideten Jünglingen bedienen ließen und gar nichts Anstößiges dabei empfanden, wenn sie ihnen unter den Lendenschurz griffen

oder diesen gar ganz wegrissen. Danach begaben sie sich zum wilden Sex mit ihren Frauen und ließen sich von ihnen anschließend noch im Bad verwöhnen. Frei nach der Devise: Ein bisschen bi schadet nie.

Sind wir alle bisexuell?

So hat ein amerikanischer Sexualforscher von folgenden Vorstellungen gesprochen: Man nehme einmal an, der überwiegende Teil der Menschheit sei bisexuell veranlagt. Dann wären alle hetero- und homosexuellen anormal. Wohl wahr, wenn dem so wäre. Also, der sexuellen Spielart sind keine Grenzen gesetzt, jedem so, wie er es mag. Der Sex unterliegt auch keinem Moraldiktat. Die Grenzen bestehen aber bei Gewalt, Brutalität und den gesetzlichen Altersbeschränkungen.

Versuchen Sie es mal an einem außergewöhnlichen Ort

Haben Sie es schon einmal unter Wasser getrieben oder sich bei im Auto den Penis bearbeiten lassen, ihrer Frau unter den Rock gegriffen, es im Zug oder Flugzeug gemacht? Warum eigentlich nicht, es ist der besondere Kick beim Sex.

Willkommen im Club der 10.000er

Es gibt Leute, die prahlen damit, zum Club der 10.000er zu gehören. Was das ist? Ganz einfach: Sie haben es in 10.000 Metern Höhe miteinander getrieben. Haben Sie Ihr Glied schon einmal unter Wasser eingeführt, oder haben Sie unter Wasser schon einmal seinen Penis in den Mund genommen? Versuchen Sie

es mal! Das macht den besonderen Kick aus, und so starten Sie den Sexturbo.

Haben Sie es schon mal im Zug gemacht?

Sex auf engstem Raum, etwa auf der Zugtoilette, im Auto – man erinnere sich an die Filmszene in Titanic! – oder auch in der Besenkammer sind etwas ganz Besonderes. Wie auch Sex an ganz gewagten Orten, etwa in der freien Natur, im Gebüsch oder bei der Party des Nachbarn auf der Toilette, das ist es, wo sie den Turbo durchstarten können. Oder gehen Sie doch beim nächsten Einkauf einmal ganz spontan mit Ihrer Frau auf die Kaufhaustoilette!

Outdoor-Sex auf dem Autobahnparkplatz?

Beliebt sind Autobahnparkplätze für Outdoor-Sex. Manche mögen ´s, wenn man ihnen beim Sex zuschaut. Das sind alles verrückte Ideen, die für sich genommen vielleicht nicht den besonderen Sex ausmachen, aber dem sexuellen Erlebnis zu Hause wieder neuen Schub geben. Mieten Sie sich im Sommer einmal ein Boot, rudern Sie auf die Mitte eines Sees und treiben es dort. Aber Vorsicht: Allzu heftiges Schaukeln kann das Boot kentern lassen!

Montags sind Sie in der Sauna garantiert alleine

Gehen Sie mit Ihrer Frau einmal montags morgens in eine Sauna. Da sind Sie garantiert alleine und machen ´s da einmal. Es hat

schon Leute gegeben, die es mitten im Gewühl, bei Dunkelheit auf einer ausgelassenen Party oder mitten auf der engen Tanzfläche miteinander getrieben haben, und keiner hat´s so richtig bemerkt.

Sex auf der Tanzfläche?

Eine Frau war während einer Karnevalsparty in einem überfüllten Lokal plötzlich so geil, dass sie ihrem Mann das Teil doch glatt aus der Hose holte und es mitten im Lokal bearbeitete. Pech hatte einmal ein Pärchen, das allzu nah an einer großen Fensterscheibe stand und es dort miteinander trieb. Im Raum hat es keiner wahrgenommen, dafür stand draußen gleich eine ganze Horde und klatschte Beifall. Sie haben es aber drinnen wegen des Discolärms gar nicht gemerkt. So hatte jeder seinen Spaß. Oder gehen Sie mit Ihrer Frau einfach nur ins Hotel, wechseln Sie die Umgebung, allein das kann schon den Sexturbo laden.

Manchmal braucht man auch Spielzeuge

Toys (Spielzeug) ist das Zauberwort für eine lahme Beziehung. Versuchen Sie es doch mal mit einem Dildo, einem Massagestab oder anderem Sex-Spielzeug. Ein Dildo ist ein Gummipenis, klein, mittel oder groß, schwarz oder blau, mit Hodensack oder ohne, je nachdem, wie man es mag. Mit Dildos stimuliert man sie, aber auch ihn. Man kann einen Dildo sowohl in die Vagina einführen als auch in den After, mit Gleitgel natürlich und gefühlvoll, damit der Lustgewinn auch gegeben ist.

Mit dem Dildo an der Wand!

Es gibt mittlerweile sogar Dildos, die man mit Saugnapf auf eine Glastür oder glatte Fläche kleben kann und es dann alleine macht. Auch so können Sie Ihren Partner reizen und zurück ins Bett holen. Dann geht die Post aber ab. Es gibt Kugeln, die man einführt, Massagestäbe (Vibrator) und Kegel, alle dienen dazu, den Lustgewinn zu steigern.

Sex und Schmerz – geht das?

Sogar wer es bizarr und etwas härter mag, findet in den einschlägigen Pornoshops neben ausgefallenen Dessous auch zum Beispiel Nippel-Klemmen. Wer beim Sex seinen besonderen Kick erst durch Schmerzen erreicht, kann sich diese Brustwarzen-Klammern besorgen und seinen Partner oder seine Partnerin daran zupfen lassen. Vor allem sollte man sich einmal trauen, wenn in der Beziehung der Funke nicht mehr so richtig überspringt, gemeinsam einen Sexshop zu besuchen. Was ist schon Anrühiges dabei? Im Gegenteil, man wundert sich vielleicht, den Nachbarn dort zu treffen. Und trifft man ihn wirklich dort, hat man gemeinsam sogar ein prickelndes Geheimnis.

Finden Sie Anregungen im Sex-Shop

Wenn man gemeinsam mit dem Partner in den Sexshop geht, findet man allein schon Anregungen genug für den eigenen Sex. Schon die Auswahl an Präservativen ist beeindruckend: mit Noppen oder Häkchen, in Schwarz oder Rot, mit Erdbeergeschmack oder Banane, gefühlsecht oder mit erotisierender Beschichtung. Oder Reizwäsche für Sie und Ihn in

Leder, Latex oder als Tigerfell, als ganz knappen String oder Tanga.

Pornofilm und Sexmagazin

Die Auswahl an Pornofilmen zur Eigen-Animation ist riesengroß. Manchem genügt als kleiner Auffrischer der heimischen Beziehung schon ein Sex-Magazin, erotische Bilder, die ihn anmachen – zum Sex mit seiner Frau. Übrigens, den Massagestab kann auch den Mann beflügeln: Vibrieren Sie einmal über den Damm des Mannes zwischen Hodensack und Anus oder zwischen den Oberschenkeln. Sie werden merken, wie er abgeht – wie ein Zäpfchen! Aus der Tierwelt weiß man auch, dass man Bullen und Schafsböcke mit einem Elektroreiz der Prostata zum künstlichen Samenerguss für die Nachzucht bringt.

Es gibt auch besondere Tröpfchen

Immer häufiger greifen Sexhungrige nach besonderen Mittelchen, die die Lust stimulieren. Das können Duftstoffe sein, aber auch sexuell stimulierende Tröpfchen oder Pillen. „Spanische Fliege“ war einmal unter jugendlichen Mallorca- oder Spanien-Urlaubern „In“, wenn sie mit der Fußballmannschaft oder dem Ferienveranstalter auf ausgelassene Gruppenreise gingen. Die Tröpfchen ins Getränk gegeben sollen die Libido gewaltig gesteigert haben, das Verlangen nach Sex möglichst sofort.

Spanische Fliege beflügelt nicht immer

Ob 's geholfen hat? Manchmal versetzt der Glaube ja bekanntlich Berge. Wenn ich solche Tröpfchen nehme und ein langweiliger Partner sitzt vor mir, der vielleicht gar keine Lust hat, verleiht auch die „Spanische Fliege“ keine Sex-Flügel.

Vorsicht mit Mittelchen beim Sex

Wieder andere schwören auf Mittelchen beim Sex, die den Geschlechtsverkehr verlängern oder das Glied versteifen sollen. Es gibt Cremes und Salben, sowohl für die Frau wie auch für den Mann, die Lust auslösen oder die Standfestigkeit fördern, die Vagina in Wallungen bringt. Auch hier gilt: Vorher genau lesen, wie man es anwendet und welche Nebenwirkungen eventuell bestehen.

Es muss ja nicht gleich die chemische Keule sein

Man muss aber nicht unbedingt gleich zur chemischen Keule greifen, um guten Sex zu haben. Schauen wir uns nur die vielfältige Werbung an, die auch mit erotischen Assoziationen reizt. Etwa, wenn er aus ihrem Bauchnabel prickelnden Sekt schlürft oder sie eine Praline mit ihm – Mund zu Mund – teilt. Ob sie den Honig von seinem Penis leckt oder er die Sahne von ihren Brustwarzen schlürft, der Phantasie sind hier keine kreativen Grenzen gesetzt.

Versuchen Sie es einmal mit himmlischen Düften

Man muss sich nur vor Augen halten, was sonst auch angenehme Empfindungen auslöst. Die Liebhaber fernöstlicher Meditation machen sich beispielsweise angenehme Musik zueigen und Opiumdüfte. Also warum nicht einmal das Liebesspiel zu Hause mit Duftstäbchen und meditativer Musik einleiten? Dazu ein warmes rot-gelbes, gedämpftes Licht, und schon ist der Rahmen für guten Sex gegeben. Oder Verführen Sie Ihren Mann mit knappen, farblich extravaganen Dessous. Lassen Sie die Hüllen fallen, genießen Sie sich nicht, nackt vor Ihrem Mann zu stehen, das ist natürlich. So laden Sie den Sexturbo garantiert.

Die Frei-Körper-Kultur - FKK

Freikörperkultur (FKK) ist eine ganz natürliche Art, mit seinem Körper umzugehen. Man fühlt sich nackt am wohlsten. Es gibt bestimmte FKK-Anlagen, auf denen Männlein wie Weiblein, jung und alt, ganz freizügig, natürlich mit ihrer Nacktheit umgehen. Wenn die es schon in aller (geschützten) Öffentlichkeit tun, warum dann nicht beim Sex zu Hause? Man muss wieder lernen, seinen Körper selbst zu mögen. Wir sind ja die Nörgler der Nation. Auch wenn wir noch so attraktiv ausschauen, finden wir immer noch etwas, an dem wir selbst etwas auszusetzen haben.

Motivieren Sie Ihren Partner

Deshalb sollte man seinem Partner auch öfter einmal sagen: „Mensch, Du bist so attraktiv. Ich finde Dich toll, so wie Du bist, ich mag Dich wirklich!“ Geben Sie Ihrem Partner das Gefühl: Er sieht schön aus, auch und vor allem nackt. Das stärkt nicht nur

sein Selbstwertgefühl, sondern steigert auch seine Bereitschaft, sich Ihnen nackt zu zeigen.

Der Sex beginnt, das Licht geht aus!

Warum findet der Sex in den meisten deutschen Schlafzimmern bei Dämmerlicht statt? Weil man sich selber nicht sehen will und sich um seiner selbst willen schämt. Deshalb knipst man beim Sex das Licht aus, schaltet allenfalls noch das abgeschirmte Nachttischlämpchen ein oder zündet eine Kerze an. Nein, verkehrt. Zeigen Sie sich. Wenn Sie so Ihrem Partner nicht gefallen würden, hätte er sie auch nicht geheiratet. Er mag Sie, also zeigen Sie es ihm!

Spieglein, Spieglein an der Wand...

Kreative Sexpartner haben sich die Spiegel an manchen Decken in entsprechenden Etablissements abgeschaut – und sie selbst zu Hause im „Arbeitszimmer“ installiert. Sich selbst beim Sex zu beobachten, das macht für manche den besonderen Kick beim guten Sex aus. Probieren Sie es mal, fangen Sie mit der Spiegeltür Ihres Kleiderschranks an. Machen Sie es mal vor dem Schrank, beobachten Sie sich selbst beim Sex, Sie werden sich wundern. Und wenn Sie es anturnt, montieren Sie einen Spiegel über Ihrem Bett. Lassen Sie sich mal so richtig sexuell verwöhnen und beobachten Sie sich dabei im Spiegel über Ihrem Bett. Sie stacheln sich selber beim Sex an, auch so funktioniert der Sexturbo.

Sex unter Alkohol – geht das überhaupt?

Neben der etwas romantischen Vorbereitung mag es der eine oder andere vielleicht eher etwas rauher und derber. So mancher findet seinen Liebeskick erst mit reichlich Alkohol. Man trinkt sich quasi schön und kommt dann erst zur Sache – hemmungslos, gierig und wild. Viele mögen sich ja nach dem Sex nicht unbedingt mehr groß an ihn erinnern.

Für die ist Alkohol dann das Mittel zum Vergessen – nur geil muss es sein. Auch so werden sie – sexuell – zu Tieren: Mach mir den Hengst! Aber das geht nur gemeinsam. Wenn der eine besoffen ist und seinen animalischen Trieb ausleben will, und der andere dabei nüchtern bleibt, dann klappt´s garantiert nicht. Beide unter Strom, das könnte hemmungslos werden und auch den Turbo laden.

Die etwas andere Stellung mit Kamasutra

Nach dem fernöstlichen Kamasutra gibt es ja bekanntlich eine Unmenge von Stellungen beim Sex, während es Otto Normalverbraucher neben der Missionarsstellung allenfalls noch von hinten versucht. 86 Prozent praktizieren die Missionars- und Reiterstellung, sonst nichts. Akrobatisches wird in Deutschlands Schlafzimmern kaum gewagt.

Das älteste Buch der Liebe

Das indische Kamasutra ist wohl die älteste und gründlichste Abhandlung über Sex und Liebe. Die hohe indische Liebesschule ist der älteste Beziehungsratsgeber mit allem drum und dran – ja bis hin zu Tipps im Falle eines Auseinanderbrechens der Beziehung und

wie Sie Dir auch noch Geld für den Sex bezahlt – unvorstellbar, aber wahr!

Hunderte verschiedene Stellungen

Das Kamasutra beschreibt beispielsweise die Lotosstellung, eine Krabbenstellung, die Schaukelstellung, eine gleichbeinige Stellung, die andere weit geöffnete Stellung oder die Stellung beim klassischen Quickie, um nur wenige Beispiele zu nennen. Und die Besonderheit jeder Stellung mit ihrem speziellen Lustgewinn wird hervorgehoben. Es lohnt sich garantiert, wenn einem nichts mehr einfällt, sich über Kamasutra neue Anregungen zu holen. Das Internet bietet hier ein nahezu unerschöpfliches Füllhorn. Dabei gibt es so unendlich viele Variationen: im Sitzen, im Stehen, schaukelnd, reitend, von der Seite oder kniend.

Sie reitet und kreiselt dabei

Sie sitzt auf ihm, während er liegt. Sie bestimmt, wie tief er in ihr eindringt, sie reitet quasi auf ihm. Sie macht dabei auch noch Kreisel-Bewegungen. Oder er nimmt sie, während er steht und sie mit angewinkelten Beinen – quasi gehockt – an sich heranzieht und er den Rhythmus durch das Hin- und Herschieben mit seinen Händen bestimmt. Sie sitzt auf einer Tischkante und er dringt stehend in sie ein. Beide knien, und er kommt von hinten. Beide liegen auf der Seite, sie winkelt ein Bein an, und er dringt von der Seitenlage in sie ein.

Der klassische Quickie

Sieht steht abgestützt mit einer ausgestreckten Hand an einer Wand und er dringt in sie ein, während sie sich mit einem Bein um sein Bein umschlingt (Quikie-Stellung). Es gibt ja in so genannten Studios und Swingerclubs noch Toys ganz besondere Güte, etwa die Schaukel. Hier kann einer der Partner einsteigen und sich schaukeln lassen. Man kann die Höhe der Schaukel so einstellen, dass sie zur Größe des Partners im Stehen passt. Und schon kann der Partner seinen schaukelnden Gefährten rhythmisch bedienen und quasi einschaukeln.

Probieren, probieren und nochmals probieren!

Man muss dafür keine Kamasutrabücher studieren oder sich verschiedene Stellungen an Holzpuppen anschauen. Probieren geht auch hier über Studieren. Wer es etwas außergewöhnlich mag, probiert mal die 69er-Stellung. Dabei liegen die Partner umgekehrt aufeinander oder in der Seitenlage und befriedigen sich gegenseitig oral, also mit dem Mund. Er reizt mit der Zunge ihre Klitoris, während sie seinen Penis in den Mund nimmt und mit der Zunge bearbeitet. Der persönlichen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Auch so funktioniert der Sexturbo.

Die richtige Stellung beim Oralverkehr

„Blasen“ heißt umgangssprachlich populär der Oralverkehr beim Mann, wenn sie seinen Penis in den Mund nimmt. Auch das will gelernt sein und hat durchaus unterschiedliche Stellungen. Sie kann geschickt ihre Zunge einsetzen und mit der Spitze die Eichel bearbeiten oder versuchen, ihre Zungenspitze in die Eichelöffnung

zu schieben. Sie kann den Penis aber auch ganz in den Mund nehmen, mit der Zungenspitze am Eichelrand entlang streifen, wobei die Hinterseite, das Bändchen zwischen Penis und Vorhaut, ein sehr sensibler Punkt ist.

Geschlechtsverkehr mit dem Mund?

Sie kann den Geschlechtsverkehr mit dem Mund nachahmen, indem sie den Penis tief in ihren Mund – umschlossen – einschiebt und wieder hinausschiebt und dabei immer heftiger wird. Sie treibt ihn in den Wahnsinn, wenn sie ihren Mund quasi im Kreis dreht und damit den Eichelrand reizt. Der Mann sollte ihr dabei signalisieren, in welcher Stellung es ihm besonders gut tut. Dann kann sie da weitermachen, wo er besondere Reize spürt.

Geben Sie ihr ein Zeichen, bevor es losgeht!

Aber Vorsicht: Bevor der Mann ejakuliert, sollte er ihr ein Zeichen geben, damit sie sich nicht verschluckt. Denn der so gereizte Mann könnte zum finalen Schuss ansetzen. Je nach Reizung und Orgasmus kann der Erguss nämlich mehr oder weniger heftiger ausfallen, und dem sollte man dann freie Fahrt nach draußen lassen. Es hat schon Männer gegeben, die nach heftiger Befriedigung meterweise ejakuliert haben, weil sie sexuell so erregt waren und einen extremen Orgasmus hatten. Das kann natürlich auch nach langer Enthaltsamkeit passieren, etwa wenn der Mann von einer langen Dienstreise zurückkommt.

Auch die Frau mag es mit der Zunge

Auch die Stellung beim Oralverkehr der Frau will gelernt sein. Am besten legt man sich mit seinem Gesicht genau vor den Scheideneingang und öffnet die Schamlippen mit den Fingern ein wenig, damit das Zungenspiel beginnen kann. So kann man auch geschickt mit der Zungenspitze die Klitoris erreichen. Wenn der Mann hier geschickt streichelt, spürt er schnell die Heftigkeit der Reaktion. Aber auch der ganze Bereich der Schamlippen ist hoch sensibel, und jede Berührung mit der Zunge oder dem Mund des Mannes löst hier Reize aus. Auch eine Möglichkeit, den Sexturbo in Ihrer Beziehung durchzustarten. Zünden Sie ihn!

Mit der Zungenspitze zum G-Punkt?

Mit der Zungenspitze kann er bis zum G-Punkt vordringen, das wird sie entzücken. Der Mann kann aber auch in der 69er-Stellung von anderer Seite aktiv werden und die Klitoris bearbeiten. Auch hier gilt: Die Frau muss ihm signalisieren, was ihr besonders gut tut. Während es bei ihr mehr aufs Zungenspiel ankommt, wird er sich mehr von ihrem gesamten Mund gern verwöhnen lassen.

Wenn gar nichts geht: Die Pille für den Mann

Wer grundsätzliche Erektionsprobleme beim Sex hat, sollte erst einmal seinen Arzt aufsuchen. Der muss nämlich dann entscheiden, ob die blaue Wunderwaffe eingesetzt wird. Abgesehen davon, dass Viagra zum Beispiel oder andere Medikamente nicht ganz billig sind (für einen Geschlechtsverkehr

zahlt man etwa 20 Euro), denn die Kassen bezahlen es nicht, sind solche das Glied versteifenden Pillen auch nicht ohne Nebenwirkungen. Die mangelnde Erektionsfähigkeit beim Mann kann aber auch mit Krankheiten wie Diabetes oder der Einnahme bestimmter Medikamente zusammenhängen, die die Libido unterdrücken. Und das tut dann fürs eigene Sexualleben schon weh. Hier muss man gemeinsam mit seinem Partner und dem Arzt über neue Möglichkeiten nachdenken, damit der Lustgewinn in der Beziehung erhalten bleibt.

Vorsicht bei den Nebenwirkungen

Wer Herz- und Kreislaufprobleme hat, muss ohnehin vorsichtig sein. Wer nämlich gleichzeitig Blutdruck senkende Tabletten einnimmt, vielleicht auch noch das den Blutdruck nach unten treibende Poppers nimmt und dann zum guten Schluss die Wunderwaffe einschiebt, der wird sich wundern. Sein Puls rutscht so in den Keller, dass er möglicherweise dabei tödliche Risiken in Kauf nimmt. Hier ist auf jeden Fall der Arzt gefragt, und die Packungsbeilage muss sorgfältig gelesen werden.

Potenz ist auch trainierbar

Die Steifigkeit des Glieds muss aber nicht unbedingt mit Pillen behandelt werden. Sie lässt sich durch bestimmte Boden-/Becken-Gymnastik auch wieder antrainieren – und das nachhaltig standfest. Zwischen Hodensack und Anus sitzen die so genannten Potenzmuskeln. Sie sorgen für die Haltefähigkeit des Blutes im Penis und sorgen so für die Standfestigkeit. Man kann diese Muskeln etwa durch Kniebeugen mit Beckenschaukel trainieren,

oder durch Beckenheben aus dem Liegen oder durch Beinheben aus der Seitenlage. Es gibt noch viele andere Übungen für den Mann, um seine Standfestigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten. Denn bekanntlich unterliegt ja auch die Potenz dem Alterungsprozess. Auch so können Sie etwas für den Turbolader in Ihrer Beziehung tun.

Bizarre Spielchen

So mancher mag es beim Sex auch etwas bizarr. Er oder sie bekommt ihre besondere sexuelle Erregung, ihren sexuellen Kick, erst wenn sie oder er gefesselt ist. Es gibt ja auch so genannte Domina-Studios.

Manager stehen auf Dominas

Man hat festgestellt, dass Männer, die tagtäglich über Millionen von Euro und hunderte von Mitarbeitern entscheiden, die also Macht ausüben, es im Sex gerne einmal anders herum erleben, wenn andere nämlich über sie herrschen. Sie empfinden nichts mehr dabei, wenn ihre Frau in der Missionarsstellung vor ihnen liegt. Sie erfahren ihren wirklichen Orgasmus, wenn eine Frau über sie Macht ausübt. Dann muss man also sich das entsprechende Spielzeug im Sexshop kaufen oder mit seiner Partnerin in ein entsprechendes Studio geben, um die eigene Beziehung zu retten und wieder interessant zu machen.

Wie kommt man am besten zu seinem individuellen Höhepunkt?

Wichtig ist es dabei, immer festzustellen, wie man am besten zu seinem ganz persönlichen Höhepunkt kommt. Das ist also die Problemanalyse in der Beziehung: Woran liegt es, dass bei uns nichts mehr los ist, dass zwischen uns nur noch wenig passiert? Dazu gehört dann auch die ehrliche Antwort: „Du, ich übe täglich so viel Macht aus, bitte nicht auch noch hier zu Hause beim Sex, das kickt mich nicht mehr wirklich an!“ Also etwas Neues braucht die Beziehung, Ideen sind gefragt.

Das Lederkostüm für die Frau

Die Frau braucht ein dominantes Outfit, aus die Maus, raus aus den biedereren Klamotten, jetzt wird das Lederkostüm angezogen, die Stiefel müssen her, vielleicht lässt er sich noch ein Halsband umlegen. Oder steht er gar auf Handschellen und Fesseln? Ausprobieren! Manchmal geht es nur durch vorsichtiges Herantasten. Vielleicht kommt er ja erst, wenn er die Lederpeitsche sieht oder eins aufs Hinterteil bekommt? Peitschen Sie den Sexturbo aus ihm heraus.

Sex in Windeln?

Wieder andere spielen gern das Weichei in der Beziehung, sind Muttersöhnchen geblieben und bekommen ihren wirklichen sexuellen Höhepunkt erst in Windeln. Es gibt eigentlich nichts, was es nicht gibt. Man muss nur einmal wieder den Anzeigenteil nehmen und genauer unter den Kontaktanzeigen studieren, was alles nachgefragt wird. Auch das könnten Ideen für den eigenen Sex zu Hause sein. Da ist beispielsweise von „Natursekt-Spielen“ die Rede. Das ist nichts anderes, als mit Urin zu spielen, unter die

Dusche zu gehen oder in die Badewanne und sich gegenseitig anzustrullern.

Spiele Sie beim Sex mal mit Kerzenwachs

Ein italienischer Filmregisseur hat einmal in seinem Film „Die letzten hundert Tage von Sodom“ die verschiedenen Spielarten beim Sex beschrieben. Darin kommt unter anderem auch das Kerzenwachs-Spiel vor: Sie lässt sich mit flüssigem Kerzenwachs die Brustwarzen beträufeln oder er die Penisspitze. Ob das allerdings geeignete Mittel für den Sexturbo sind, muss bezweifelt werden, denn es handelt sich hier um so extreme Spielchen, dass sie nicht unbedingt bei vielen zum sexuellen Kick führen. Lassen wir deshalb einmal nur bei den erwähnten Besonderheiten. Jeder muss sowieso für sich seinen sexuellen Weg finden.

Das „Lass-Dich-erobern-Spiel“

Allerdings könnte es schon eine ganz reizvolle Variante sein, sich neu erobern zu lassen. Man verabredet sich an der Bar eines Hotels und flirtet wie einst, lässt sich also wieder neu erobern. Kann man überhaupt noch flirten, oder hat man es längst verlernt? Man muss sich wieder ganz auf seine Partnerin oder seinen Partner einlassen, ihr oder ihm tief in die Augen schauen, sich neu erkennen. So stößt man vielleicht wieder auf die alten Vorzüge, die einen einst wie vom Blitz getroffen hatten und lernt so seinen Partner wieder tiefer kennen. Das „Lass-Dich-erobern-Spiel“ ist ein Mittel dazu, sich wieder zu schätzen, sich zurückzubesinnen auf

alte Zweisamkeit und den Partner neu wahrzunehmen – und vielleicht wieder neu anzufangen, Neues zu wagen. Versuchen Sie es einmal.

Lassen Sie sich für den Sex bezahlen

Eine kesse Alternative dazu ist es, an die besagte Bar zu gehen und die eigene Frau oder den eigenen Mann für den Sex bezahlen zu lassen – ein prickelndes Gefühl, unvorstellbar? Es gibt, wie gesagt, nichts, was es nicht gibt. Vielleicht findet nur so jemand den neuen sexuellen Kick und startet damit den Sexturbo in der Beziehung.

Das Krankenschwester-Spiel

Wer lässt sich nicht gerne im Krankenhaus verwöhnen und bemuttern? Manche erregt es sexuell, wenn sie eine hübsche Krankenschwester im entsprechenden Outfit oder einen Pfleger vor sich sehen. Die Phantasie, die Krankenschwester greift unter die Bettdecke und stimuliert den Penis, lässt dann vielleicht auch noch den weißen Kittel fallen, sollte dann nicht nur geheimster Traum bleiben. Wer so seinen Sex stimuliert, sollte es ausprobieren: Ihre Frau im weißen Kittel mit dem Häubchen auf dem Kopf, darunter vielleicht die entsprechende rote Reizwäsche, und schon haben Sie eine neue Variante für Ihren Sex-Turbo.

Der Sex-Wettbewerb: Wie oft kann man?

Testen Sie einmal Ihre Ausdauer im Bett, vorausgesetzt natürlich, der Partner macht mit. Versuchen Sie doch einmal, wie oft Sie es hintereinander treiben können. Und versuchen Sie sich dabei zu steigern. Machen Sie den neuen Sex zu einem sportlichen Wettbewerb. Nehmen Sie dazu ein wirkliches freies Wochenende ohne irgendwelche Verpflichtungen. Lassen Sie sich Zeit beim Sex. Sorgen Sie für gute Rahmenbedingungen, und dann geht´s los.

Erinnern Sie sich noch an pubertäre Sprüche und Spielchen?

Das erinnert zwar ein wenig an die pubertären Sprüche kleiner Jungs, die im Freundeskreis die Atüs ihrer Harnblase beim Weit-Urinieren testen oder an jugendliche vermeintliche Sexprotze („Ich bin siebenmal hintereinander gekommen!“), aber warum sollten Sie es nicht einem mit Ihrer Partnerin versuchen, gleich mehrmals – mit entsprechenden Erholungs-Päuschen – den Geschlechtsverkehr zu probieren? Auch so starten Sie den Sexturbo.

Die eigene Frau als Domina – der Man als Stiefelknecht?

Vielleicht turnt Sie ja auch das passende Outfit einfach nur an. In den Sexshops gibt es ja für alle Liebes-Varianten entsprechende Kleidung: Das knappe Lederröckchen für die Domina mit Leder-BH, dazu vielleicht noch eine kleine Peitsche; den knappen Leder-String für den Mann, oder die Stiefelknecht-Accessoires wie Halsband und Brustriemen. Hier erhalten Sie Reizwäsche mit freigelegten Genitalien oder BH´s, aus denen die Brustwarzen heraus schauen. Ja sogar Masken gibt es. So mancher bekommt nur so seinen Kick. Auch Handschellen und andere Fesseln sind im

Sexshop erhältlich. Sexshops sind übrigens ein immer boomendes Geschäft. Es gibt mittlerweile eine große Kette mit zahlreichen Filialen, die an der Börse notiert ist und ihren Aktionären eine gute Dividende abwirft.

Geheimste Träume wahr machen

Man hat ja so viele unglaubliche Phantasien in seinen geheimsten Träumen. Manchmal bedarf es nur eines kurzen Anstoßes durch eine Tagesmeldung in den Nachrichten, durch einen Skandal oder durch ein Bild. Da sieht man eine pralle Blonde auf dem Titel eines Magazins, und prompt will sie uns nicht aus dem Kopf gehen. Man träumt nachts von ihr und hat Sex – mit ihr im Traum, wacht erregt und irritiert auf. Was war dran an ihr, wie kann ich meine eigene Frau dahin bringen? Machen Sie Ihren Traum wahr, indem Sie Ihre eigene Frau in dieses pralle blonde Bild rücken. Vielleicht braucht sie mal einen neuen BH, der ihre Rundungen in ein neues pralles Licht erscheinen lässt? Und ihre Haarfarbe könnte auch mal etwas Auffrischung vertragen, probieren Sie es aus, und schon haben Sie die pralle Blonde neben sich im Bett liegen.

Träumen Sie nicht nur von der Orgie!

Oder Sie träumen von einer Orgie, wild und hemmungslos. Es ist plötzlich Ihr geheimster Wunsch, einmal einen solchen Sex zu erleben. Träumen Sie nicht nur davon, organisieren Sie die Orgie. Wie? Nun ja, wenn Sie bisher den Sexturbo aufmerksam gelesen haben, wird Ihnen etwas einfallen, etwa: Berauschen Sie sich mit Alkohol und probieren mal wilden Sex. Im Alkoholrausch fallen die Hemmungen, alles wird etwas leichter. Oder probieren Sie vorsichtig den Sex mit Mittelchen, schnüffeln Sie erst einmal am

Fläschchen, gefällt es Ihnen, legen Sie nach. Irgendwann erkennen Sie sich selbst nicht mehr wieder. Oder wenn Sie wirklich die Orgie mit mehreren wünschen, gehen Sie mit Ihrem Partner in den Swingerclub. Aber träumen Sie bitte nicht ständig davon, was Ihnen alles entgeht und was Sie nicht haben, sondern leben Sie Ihre Träume aus. Das ist der Turbo in der Ihrer Beziehung, das belebt Ihren Sex.

Mögen Sie Telefonsex?

Kennen Sie Telefonsex? Mögen Sie ihn vielleicht? Dann versuchen Sie es doch mal mit dieser Variante des Sexturbos? Geilen Sie sich erst einmal so richtig am Telefon auf, bevor Sie sich zum Schäferstündchen treffen. Auch das kann besonders prickelnd sein, wenn Sie sich übers Telefon die geheimsten sexuellen Träume verraten und sich gegenseitig sexuell nach oben schaukeln. Sie glauben gar nicht, was Sie danach im Bett erleben. Es gibt auch Leute, die nur über ein geiles Telefonat bereits ihren Orgasmus bekommen. Nun gut, am anderen Ende der Leitung sitzen häufig „Professionals“, die es verstehen, ihre Kunden in der Leitung zu halten und damit ihr Geld zu verdienen – aber ihn auch zum Höhepunkt zu bringen.

Reden Sie im Bett mal nur Französisch!

Französisch ist ja bekanntlich die Sprache der Liebe. Wer sie beherrscht, sollte vielleicht damit einmal spielen und ihr im Bett den feurigen französischen Liebhaber machen. Reden Sie beim Sex mit Ihrer Partnerin mal nur Französisch. Sie glauben gar nicht, wie sie das anmacht. Oder spielen Sie den Südländer, den italienischen

oder spanischen Macho, wenn sie es mag (obwohl, Frauen mögen ja eher nicht den Machotypen, aber im Bett ist ja alles möglich).

Erzählen Sie ihr das Märchen vom bösen Wolf

Vielleicht mag Ihre Frau im Bett das Märchen vom bösen Wolf mit der tiefen Stimme, der jetzt kommt und das liebe kleine Mädchen beißt und verführt. Oder Ihr Mann hört gerne einmal Rapunzel im Bett mit dem langen Haar, an dem er sich hinauf hangelt, um die schöne Prinzessin zu nehmen. Die Märchen-Variante des Sexturbos ist also eine weitere hoffnungsvolle Möglichkeit für Ihre Beziehung.

Vielleicht mag er es, eingeölt zu werden

Haben Sie es schon einmal mit Babyöl probiert? Nein – dann haben Sie garantiert etwas verpasst. Reiben Sie sich einmal gegenseitig mit duftendem Öl, zum Beispiel Babyöl, ein. Und schmiegen Sie dann Ihre beiden Körper aneinander. Sie glauben gar nicht, was das für eine neue Körpererfahrung wird, wie sie gleiten – ein ganz neues Liebesgefühl. Sie werden verrückt nach einander.

Der Sex-Adventskalender zum Beispiel oder Sex im Anzug

Seien Sie kreativ in Ihrem Sex. Es gibt so viele Möglichkeiten, zum Beispiel den Sex-Adventskalender. Seien Sie gierig darauf, jeden Tag ein Türchen zu öffnen. Dürfen Sie heute Abend auf ihm reiten, oder nimmt er Sie von hinten? Haben Sie ein neues Sexspielzeug

hinter dem nächsten Fensterchen gefunden oder gehen Sie heute gemeinsam in Sexkino?

Machen Sie ihm das Bunny-Häschen

Oder spielen Sie ihm zu Ostern das sexy Bunny-Häschen. Verstecken Sie die Ostereier. Oder sie findet doch glatt im versteckten Osterei einen Massagestab. Es gibt Kerzen in Penisform oder als barbusige Jungfrau. Auch das animiert zum Sex. Es gibt erotische Bilder, die – geschickt positioniert – ständig anmachen. Hängen Sie mal einen athletischen jungen Softie in Ihrer Wohnung so geschickt auf, dass Ihre Frau ständig daran vorbeigehen muss und geil wird – dauergeil und immer will. Oder machen Sie Ihren Mann mit einem attraktiven nackten, prallen Girl im Wohnzimmer dauerverrückt. „Du, ich könnte schon wieder!“ werden Sie dann immer öfter hören.

Spontaner Sex ist am schönsten

Machen Sie es, seien Sie spontan. Nichts ist schöner, als spontaner Sex. Übernehmen Sie die Initiative, greifen Sie ihm in die Hose oder ihr unter die Bluse, und gleich den roten Knopf des Lustzentrums reizen. Streicheln Sie spontan über Ihre Brustwarzen, sie werden sich Ihnen entgegenrecken, Sie spüren es, wie die Nippel sich aufrichten. Das ist dann das sichere Zeichen: Ja sie will. Ihr Partner kann nicht anders als Sex mit Ihnen zu haben, auch in den unmöglichsten Situationen. Das ist doch der besondere Kick, das ist der Sexturbo, alles andere war gestern, Sex ist heute.

Sex im Anzug? - Warum nicht!

Und wenn Sie im Anzug da stehen, lassen Sie sich spontan bedienen. Es ist doch auch einmal etwas ganz Besonderes, es im Anzug zu machen – oder sie zieht vielleicht mal wieder ihr altes Hochzeitskleid an: Verführen Sie sie im Hochzeitskleid, machen Sie mit ihr Sex. Alles andere als die Missionarsstellung im eigenen Bett ist besser.

Es muss ja nicht immer der klassische Geschlechtsverkehr sein

Versuchen Sie es einmal grundsätzlich anders. Liebkosen Sie sich nur. Küssen Sie sich heftig. Fassen Sie mit Ihren Händen die Genitalien des Partners an, lösen Sie nur mit geschicktem Handspiel den Orgasmus aus. Auch das kann himmlisch sein und neuen Schwung in Ihre Beziehung bringen. Variation ist gefragt.

Aktiv – passiv – versatile?

Die klassische Rolle ist eigentlich: Der Mann spielt den aktiven Part im Sex, die Frau übernimmt die passive Rolle. Wechseln Sie das Spiel, tauschen Sie aktiv und passiv aus, seien Sie „versatile“. Heißt: Spielen Sie beide Rollen, seien sie flexibel. Lassen Sie Ihre Frau ruhig einmal bestimmen, was sexuell gespielt wird.

Cut oder uncut?

Natürlich wird die Art des Sexes auch durch die Form des männlichen Penis bestimmt. Quer durch die Bank finden Sie beschnittene und unbeschnittene männliche Genitalien. Das hatte früher einmal etwas mit Glaubenshaltung zu tun oder war landesspezifisch. Juden etwa beschnitten ihre Babys wie auch Araber, denen der Wüstensand unter der Vorhaut oft unangenehm war. Heute ist es oft eine Frage der Reinlichkeit, weil sich unter Vorhaut Ejakulatreste einlagern können und ein Penis mit Vorhaut schon einer täglichen gründlichen Reinigung bedarf. Selbst beim Urinieren sind Beschnittene besser dran, weil der letzte Tropfen entfällt, während sich Reste in der Vorhaut halten können. So mancher nimmt im Alter deshalb auch einen „Cut“ (= Schnitt) vor. Aber es ist auch eine Frage des persönlichen Lustempfindens. Manche möchten lieber eine ständig sensible Penisspitze (Eichel), andere wiederum stört das ständige Scheuern beim Gehen gegen die Unterhosenwand. Nur, wer sich einmal entschieden hat, die Vorhaut entfernen zu lassen, kann sie nicht später wieder annähen lassen. Das will gut überlegt sein, wer es kann und nicht als Kind sowieso keine Entscheidung darüber hatte.

Die spezielle Technik für den Penis

Männer mit Vorhaut haben eine andere Stimulation ihres Genitals als solche ohne. Wer keine Vorhaut mehr hat, braucht meistens etwas Feuchtigkeit, um das Glied manuell vorzustimulieren und berühren zu können, etwa Gleitgel oder Vaseline, damit lässt sich sanft der Penis bearbeiten als mit der rauen Fingerhaut. Beim Geschlechtsverkehr kommt automatisch die Scheidenflüssigkeit hinzu. Bei Männern mit Vorhaut reibt man die Vorhaut gegen den Penis von unten nach oben und erregt ihn so. Da, wo die Vorhaut

fehlt, nimmt man Hilfsmittel oder greift tiefer unter der freigelegten Eichel. Bei Männern mit Vorhaut kann man auch zusätzlich noch mit der Vorhaut spielen.

Die Intimrasur

Eine ganz andere Variante ist es, sich einmal intim zu rasieren oder rasieren zu lassen. Oft ist es ja störend beim Oralsex, wenn man die Schamhaare im Mund spürt. Wer also beispielsweise auf ausgiebigen Oralsex steht, der sollte einmal über eine vollständige Intimrasur nachdenken. Auch schon ein Stutzen der Schambehaarung bis auf wenige Millimeter, um den kratzenden, juckenden, pieksenden Nachwuchs zu vermeiden, könnte hier frischen Wind in den Sex bringen.

Babyglatte Haut: jungfräulicher Sex?

Ein Oralverkehr bei babyglatter Haut bringt hier den besonderen sexuellen Kick, zumal man dann auch noch ganz andere Intimbereiche „erleben“ kann, etwa die Innenseiten der Oberschenkel oder genau die Oberbeinkerbe, also den Bereich zwischen Bein und Genital. Die Intimrasur hat noch einen anderen Kick-Vorteil: Viele Menschen stehen auf so genannte „soft“-Typen, auf jungfräulich, auf glatt. Mit der Intimrasur machen Sie Ihren Partner unbewusst jünger, weil glatter, softer. Bei gründlicher Rasur streicheln Sie über eine Hautpartie, die sich makellos anfühlt, die unberührt erscheint, jugendlich und frisch wirkt. Wer möchte da nicht lustvoll – oral – zubeißen. Versuchen Sie es einmal, und Haare wachsen ja bekanntlich wieder nach.

Beobachten Sie einmal Leute in der Sauna, Sie glauben gar nicht, wie viele sich intim rasieren.

Die Rasur hat auch einen Sauberkeitseffekt

Und einen Sauberkeitseffekt hat es allemal, denn in Haaren setzen sich ja bekanntlich allerlei Bakterien fest oder verfangen sich Reste von Ejakulaten. Den Sexturbo einmal mit dieser Variante probieren!

Frauen gehen vorher zu den Chippendales und Männer in die Stripbar

Um sich vor dem eigenen Sex so richtig in Stimmung zu bringen, hilft es manchmal auch, sich vorher entsprechende Anregungen zu holen. Seit einigen Jahren begeistern beispielsweise die amerikanischen Chippendales Frauenherzen weltweit. Die strammen aalglaten oder ölglaten Jungs aus Florida bezeichnen sich ja selbst als Meister der erotischen Performance. Nicht umsonst hieß ihre letzte Tour „Naughty Nights“, was so viel wie feuchte Nächte bedeutet. Die strammen Chippendales lassen Frauenherzen höher schlagen, bringen sie schon bei der Vorstellung in Wallung. Fernsehberichte über die ersten Auftritte der Chippendales in Deutschland haben bekanntlich kreischende Frauen im gesetzten Alter gezeigt, was man sonst eigentlich nur von kleinen Mädchen beim Auftritt der Boybands gewohnt ist. Lassen Sie Ihre Frau mit Freundinnen einmal die Chippendales

besuchen und bereiten Sie sich dann auf eine heiße, feuchte Nacht vor.

Schicken Sie Ihren Mann mal zur Stripperin

Was den Frauen lieb ist, sollte den Männern recht sein. Warum also holen sich Männer nicht die entsprechenden Anregungen für den eigenen Sex zu Hause vorher in einer Stripbar? Wie heißt es doch so schön: „Schauen darfst Du und Dir den Appetit draußen holen, aber gegessen wird zu Hause!“ Mit dem entsprechenden Schwung geht es dann ins heimische Bett oder auf die Couch. Der Turbo ist durch den Strip geladen.

Sagen Sie Ihrem Partner doch einmal etwas Versautes

„Du geiles Luder“ – oder: „Du scharfer Bock!“ Macht Sie das vielleicht an? Dann sagen Sie es öfter einmal. Vielleicht macht Ihre Beziehung ja noch so manch anderer versauter Spruch wieder frisch, etwa: „Spreiz Deine Beine, ich will Dich jetzt haben!“ Übrigens, Frauen hören gerne „will“ und „muss“ von einem Mann, er sie offen begehrt. Und Männer träumen manchmal von Nymphomaninnen, die nie genug bekommen können. Vielleicht geht die Partnerin – zumindest verbal – auf dieses männliche Wunschdenken ein und spielt ihm die Nymphe. Sagen Sie Ihrem Partner ruhig einmal etwas Versautes, auch das kann ein Turbolader für Ihre langweilige Beziehung sein.

Zu viel Planung verhindert guten Sex

Aber planen Sie bitte nicht zu viel. So mancher hat schon sehr viel Mühe in die Vorbereitung des Liebesaktes investiert und war dann bitter enttäuscht, wenn 's wieder einmal für die Katz war. So entwickelte eine Frau viele kreative Ideen bis hin zur roten Reizwäsche oder zum romantischen Kerzenschein. Sie hatte sich fast bis zur Selbstaufopferung ihrer eigenen sexuellen Bedürfnisse hingegeben – bis sich herausstellte, dass ihr Mann schwul war. Da ist natürlich alle Mühe vergebens.

Kennen Sie Ihren Partner wirklich?

Man sollte aber grundsätzlich schon seinen Partner so weit kennen, dass man weiß: Mag er lieber schwarze Unterwäsche oder steht er eher auf Rot, mag er knappe Dessous oder lieber Seidenwäsche. Man muss sich auch hier herantasten: Wie weit kann ich mit meinem Partner gehen, ist er spontan, lässt er sich gerne einmal überraschen? Vor allem muss man die Reaktion im Auge behalten und dann entsprechend reagieren. Der beste Sex ist und bleibt der spontane Sex. Lassen Sie Ihren Gefühlen öfter mal freien Lauf. Spontan und verrückt sein, so bringen Sie wieder Schwung in Ihre Beziehung.

Anregung in der Natur?

Was halten Sie davon, einmal die Natur und Tierwelt näher zu beobachten und sich dort Anregungen für den Sex zu Hause zu holen? Da gibt es bestimmte Bären, die sich im Nacken der Partnerin festbeißen und erst nach stundenlangem Sex ihre Partnerin wieder ziehen lassen. Oder Reptilien liegen manchmal stundenlang einfach ruhig aufeinander – und haben dabei ihren Sex. Ob Hasen oder Affen, Pferde oder Hunde, Hasen oder Ziegen,

allein der Anblick in der freien Natur kann zu eigenem Sex animieren oder Anregungen geben.

Geben Sie doch einmal eine Anzeige auf

„Wer möchte mit uns (m 34, w 30) einmal gemeinsam einen schönen erotischen Abend mit entsprechendem Film erleben?“ – Suchen Gleichgesinnte für ein erotisches Treffen in freier Natur.“ Was man so alles im Kleinanzeigenteil von Kontaktbörsen finden kann, verwundert schon. Da werden Privatpartys mit eindeutigem Hintergrund angeboten. Gleichgesinnte Paare suchen ebensolche. Man verabredet sich per Inserat zum gemeinsamen Videotreff zu Hause – und will natürlich über diese Schiene zum außergewöhnlichen Sex kommen. Man verabredet sich in freier Natur, in einem Schwimmbad oder an einer Autobahn-Raststätte. Oft sind sexuelle Abenteuer versteckt, und nur Kenner wissen, was wirklich gemeint ist.

Versteckte Botschaften in Inseraten

Etwa: „Wer tauscht Pornofilme?“ – oder: „Löse meine Porno-Sammlung auf.“ Das könnte folgendes bedeuten: Ich bringe die Filme mit, und Ihr bietet den Raum für Sex. Es gibt in großen Städten bestimmte „Cruising Areas“, also ein kleines Wäldchen etwa oder ein See, an denen man auf Gleichgesinnte trifft, die Sex – in welcher Form auch immer – suchen.

Vorsicht vor Kriminellen

Aber Vorsicht: Hier treiben sich auch immer Kriminelle herum, die es nur darauf abgesehen haben, anderen die Geldbörse, die teure Armbanduhr oder das Handy zu stehlen. Genauso vorsichtig muss man übrigens auch in Sexkinos sein. Dunkle Gestalten gibt es auch hier. Und sie sind teils so dreist, dass sie davon ausgehen, ihr Opfer wird selbst es bemerkt wird, aus Scham keinen großen Aufstand machen. Beim außergewöhnlichen Sex mit Unbekannten besteht noch ein anderes Risiko: Man weiß nie, wen man vor sich hat und wie gesund er ist. Ob Aids oder Hepatitis, der Sex bleibt ein Risiko. Dann ist mitunter der Sexturbo falsch geladen, und der Schuss geht nach hinten los.

Kontaktbörse Internet

Das Internet bietet inzwischen die größte Kontaktbörse weltweit. Hier kann man im so genannten Life Chat gleich mit möglichen Sex-Partnern zunächst virtuell in Kontakt treten und dann auch reale Treffen vereinbaren. Aber Vorsicht ist auch hier geboten: Viele faken, will heißen: Sie geben an, jemand zu sein, der sie gar nicht sind. Wer sich auf die Sexanbahnung im Internet einlässt, sollte immer eine Webcam installieren, um so den möglichen späteren Sexpartner auch gleich zu sehen. Es gelten hier aber auch bestimmte Vorsichtsmaßnahmen: Keine Adressen nennen, möglichst auch keine Telefonnummer.

Vorsicht auch im Internet

Man muss sich ganz sicher sein. Das kann man durch geschickte Fragen erreichen. Prüfen Sie, ob Ihr Gesprächspartner die passenden Antworten gibt. Etwa so: Wenn sie sagt, sie sei gerade

im Abitur, dann stellen Sie ihr doch eine Frage, die Sie noch aus Ihrer Abi-Prüfung kennen. Oder wenn das Paar aus einer bestimmten Stadt kommt, die Sie kennen, testen Sie das Paar mit Orts- oder Ereignissenkenntnis. Sich Antworten merken, die später ruhig noch einmal wiederholen: Verplappert sich der Gesprächspartner, ist etwas faul im Staate Dänemark. Vorsicht die Mutter der Porzellan-Kiste! Bevor der Turbo falsch durchstartet.

Schlusswort: Der Sexturbo ist die Frischzellenkur für Ihre Beziehung

Jeder braucht seinen individuellen Sexturbo, den er sich aus diesem Ebook stricken kann. Anregungen für jede Spielart hält dieses Ebook bereit. Richtig eingesetzt ist es eine Frischzellenkur für jede langweilige Beziehung. Lassen Sie sich auch im Sex auf Neues ein, sonst verpassen Sie etwas, bevor es zu spät ist.