

*Charlotte
Labouche*

**Der ultimative
SEX
für Frauen**

*So bringen Sie sich
und Ihren Partner
um den Verstand*

mvgverlag 

© des Titels »Der ultimative Sex für Frauen« von Charlotte Labouche (ISBN Print 978-3-86882-696-8)
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

VORWORT

Die Welt des Sex ist grenzenlos. Sie ist wie ein Paralleluniversum, das uns durchdringt und erfüllt. Ultimativer Sex ist eine der schönsten Erfahrungen überhaupt. Er fördert die Bindung zwischen den Liebenden, kann so neue Liebe entfachen und alte Liebe beleben. Jeder kann ihn haben, denn es steckt keine große Kunst dahinter. Man muss keine besonderen Talente aufweisen, um eine wunderbare Liebhaberin zu sein – nur ein wenig Fingerspitzengefühl und Einfühlungsvermögen sind notwendig. Die übrigen Werkzeuge sind Technik und Kenntnisse. Beides ist erlernbar.

Guter Sex ist wie eine Perle, die verborgen im Inneren einer Muschel Tag für Tag ein bisschen mehr heranwächst. Die Muschelschalen schützen sie von beiden Seiten, ohne sie würde die Muschel absterben und es würde sich auch keine Perle bilden. Sex ist ein Erlebnis, das von zwei Menschen genährt wird. Er ist gleichermaßen Geben und Empfangen. Es bedeutet, auf den anderen zu achten und ihm Gutes zu tun. Sex ist Loslassen und Hingabe. Er ist kein Mittel zur Bestätigung. Denn wer diese sucht, ist sich nicht darüber im Klaren, wer er eigentlich ist. Erst wenn man sich selbst annimmt und mag, kann man sich dem Partner wirklich öffnen.

Entdecken Sie jedes Mal aufs Neue Ihre sexuelle Lust und lassen Sie diese vor allem auch zu. Lachen Sie zwischendrin aus vollster Seele, denn Sex hat viel mit Spaß zu tun. Nehmen Sie Ihre Impulse und die Ihres Partners wahr und sprechen Sie Ihre Fantasien unverblümt vor ihm aus. Verharren Sie nicht in alten Mustern und wagen Sie immer wieder den Schritt auf unbekanntes Terrain. So erweitern Sie Ihre Sexualität und hauchen ihr immer wieder neues Leben ein.

Dieses Buch lädt Sie zu einem Streifzug rund um das Thema Sex ein, gibt Ihnen lustvolle Anregungen und erweitert Ihren erotischen Horizont. Sie können es in einem Stück durchlesen oder als Nachschlagewerk verwenden – das bleibt Ihnen überlassen.

Genießen Sie die Reise und stürzen Sie sich in die pure Lust!

Charlotte Labouche

TEIL 1

*Bevor es
zur Sache
geht*

LEBENSELIXIER GUTER SEX

Guter Sex und bestenfalls ultimativer Sex versüßen in jedem Alter das Leben. Guter Sex ist zwar nicht überlebenswichtig, stiftet aber ein unbeschreibliches Wohlgefühl, stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl der Liebenden, spendet Ausgeglichenheit und erhöht die Lebensqualität. Man fühlt sich danach vitaler und begehrenswerter. Er entspannt, verschafft durch die Ausschüttung von Endorphinen ein wunderbares Hochgefühl, bringt den Hormonhaushalt in Schwung und lässt den Östrogen- sowie den Testosteronspiegel ansteigen. Er macht damit Frauen schöner und fördert bei Männern den Muskelaufbau. Sexualhormone sollen außerdem Schmerzen lindern und stimmungsaufhellend wirken.

Um sich der Lust in vollen Zügen hingeben zu können und tatsächlich ultimativen Sex zu haben, muss man loslassen und innerlich frei sein. Man sollte seinen Körper lieben und kennen und sich nicht durch Tabus oder hyperstilisierte Mythen verunsichern lassen. Außerdem können Sie sich nur wirklich gehen lassen, wenn Sie gewiss sind, dass für Verhütung und Safer Sex gesorgt ist. So ungerne letztere Themen auch angesprochen werden, sollten Sie ihnen doch Beachtung schenken. Guter Sex ist Balsam für Körper, Geist und Seele – lassen Sie sich das nicht entgehen!

Denn Genuss welcher Art auch immer schafft Lebensqualität. Damit ist auch die sinnliche Hingabe während des Sex gemeint. Nicht nur lang andauernde Liebesnächte können sinnlich sein, sondern eine schnelle Nummer kann genauso mit allen Sinnen genossen werden. Ganz gleich, wie lange ein Akt dauert, er hinterlässt doch Erinnerungen und Gefühle und beeinflusst unser Seelenleben. Man kann es nicht besser formulieren als der große Johann

Wolfgang von Goethe, der einst schrieb: »Kein Genuss ist vorübergehend; denn der Eindruck, den er zurücklässt, ist bleibend.«

Sinnlichkeit bedeutet, sich selbst und den Partner zu spüren. Das macht guten Sex aus. Besonders stimulierende Stellungen, Sex-Toys oder andere Helferlein sind das Sahnehäubchen auf der Torte, aber ohne das Empfinden von Genuss sind sie wertlos. Erleben wir guten Sex, setzt unser Körper verschiedene Glückshormone frei. Wir fühlen uns wunderbar, sind danach euphorisch, glücklich, vitalisiert und entspannt. Das wirkt sich nachhaltig positiv auf unsere psychische wie physische Gesundheit aus.

Auch One-Night-Stands ohne weitere Absichten lassen sich sinnlich auskosten. Es ist der Moment, der zählt. Nichts ist an eine Erwartung geknüpft. Man gibt und nimmt gleichermaßen und das gemeinsame Ziel ist pure Leidenschaft. Und wenn es doch in einem reinen (*Pardon!*) Geficke endet, sollten Sie auch das genießen oder Ihre Wahl beim nächsten Mal bewusster treffen.

Während der ersten Dates ist man häufig so verknallt, dass man überhaupt nicht richtig genießen kann. Zum Glück ändert sich das relativ schnell und der Genuss kann sich einstellen. Die Leidenschaft ist dann am Glühen und man würde sein Gegenüber am liebsten mit Haut und Haaren auffressen. Jede Berührung lässt einen vor Wonne schaudern und man begibt sich von einem Liebespiel ins nächste. Doch häufig ist der Erwartungsdruck groß und man möchte den Partner nicht enttäuschen. So kommt es, dass man sich verstellt und sich nicht wirklich hingibt. Im Grunde steht man sich selbst im Weg. Denn so kann es passieren, dass die Sinnlichkeit auf der Strecke bleibt. Geben Sie sich also einen Ruck: Lassen Sie jegliche Bedenken hinter sich und geben Sie sich der Liebe hin.

In langjährigen Partnerschaften herrscht oft Flaute im Bett, von leidenschaftlichen Küssen ganz zu schweigen. Am Anfang ist nun mal alles prickelnder. Aber dieses Knistern lässt sich mit etwas En-

gagement und Mühe wiederherstellen. Es wird ein anderes Begehren sein als in der Verliebtheitsphase – nicht besser oder schlechter, einfach anders. Verabreden Sie sich zu einem Date, wie Sie es früher gemacht haben. Schmeißen Sie sich dafür in Schale und ziehen Sie Ihre heißen High Heels wieder aus der Schublade. Ihr Liebster legt Ihr Lieblings-Eau-de-Toilette an und hofiert Sie wieder wie eine Königin. Tun Sie, was auch immer Sie möchten, um das einstige Feuer wieder zu schüren. Strengen Sie sich wieder beim Sex an, machen Sie Liebe, wie Sie es sich in Ihren kühnsten Träumen vorstellen. Entdecken Sie Ihre Sinnlichkeit wieder!

Das sagt sich nun alles so leicht, ist es aber tatsächlich auch. Sie genießen doch schließlich auch guten Wein oder Reisen, warum sollten Sie nicht auch Sex in vollen Zügen genießen? Essen Sie beim Dinner in einem schicken Restaurant nur für das Sättigungsgefühl? Sicherlich nicht. Und genau das sollten Sie auch beim Sex nicht tun. Hier ist der Weg das Ziel! Ein Orgasmus ist schön, Sie können ihn aber nicht erzwingen. Lassen Sie ihn geschehen und genießen Sie jede Berührung mit voller Hingabe. Seien Sie sinnlich – sich und Ihrem Partner zuliebe!

SCHLUSS MIT MYTHEN UND TABUS

Um die natürlichste und wohl schönste Sache der Welt ranken sich zahlreiche Mythen, die in keiner Weise der Realität entsprechen. Ebenso realitätsfremd sind unbegründete Tabus, die sich die Menschheit irgendwann einmal selbst auferlegt hat. Um wirklich ultimativen Sex zu haben, sollte man mit ihnen brechen. Warum? Weil es Spaß macht!

Nichts als Mythen

Was wäre die Menschheit ohne Mythen. Sie sind nichts als behauptete Wahrheiten, die jeglicher Beweismacht entbehren. Und da der Mensch nur allzu gerne in Träumereien schwelgt und Dinge idealisiert, gibt es natürlich auch solche, die das Sexualleben betreffen. Da ist von stattlichen Dauererektionen, der Normalität von lang andauerndem und häufigem Sex, Samenstau, unschlagbar tollen ersten Nächten, luststeigernder Enthaltbarkeit und der nicht vorhandenen Möglichkeit des Mannes, einen Orgasmus vorzutäuschen, die Rede. Vergessen Sie das alles, es ist schlichtweg nicht wahr!

»Die Größe macht's«

Natürlich ist es wunderbar, ein imposantes Gemächt vor sich zu haben. Machen wir uns darüber nichts vor. Glücklicherweise trifft aber die Behauptung, nur große Penisse könnten die Lust vollends stillen, nicht zu. Bedeutend sind vielmehr die Härte des Schwängels und die Art, wie er zum Einsatz kommt. Da die sensibelsten

Stellen innerhalb der Vagina nur wenige Zentimeter vom entfernten Scheideneingang sitzen, sollte es auch für einen kleineren Freund kein Problem sein, diese zu erreichen.

Besonders große »Hardware« kann bei bestimmten Stellungen, wie zum Beispiel dem Reiten, sogar unangenehm sein. Männer mit einer kleineren Ausstattung können also ihre Bedenken und Komplexe getrost hinter sich lassen.

Bei dem Wettkampf unter Männern um den größten Penis kann ihnen ohnehin niemand helfen. Er ist völlig unbegründet. Und fällt in die Kategorie Schwanzneid.

»Ohne Erektion gibt es auch keine Lust«

Erektionspannen haben nicht immer etwas mit Unlust zu tun. Gerade beim ersten Mal ist viel Aufregung im Spiel, manchmal trinkt sich Mann auch Mut an und genau das kann für einen Hänger sorgen, bedeutet allerdings nicht, dass der Liebste keine Lust hat. Daneben können Erektionsstörungen durch Medikamente oder gesundheitliche Störungen verursacht werden. Nehmen Sie die Sperenzchen seines besten Stücks nicht allzu ernst und beziehen Sie diese vor allem nicht auf sich!

»Lange Nächte ohne Pause«

Dauerliebesspiele sind eine wunderbare Erfahrung, sie bedeuten allerdings nicht, dass dabei unentwegt penetriert wird. Vielmehr ist es ein Wechselspiel aus liebevollen und wilden Küssen, sanften Streicheleinheiten, zärtlichen Pausen, heftigeren und zurückhaltenden Stößen usw. Auch dauert die tatsächliche aktive körperliche Vereinigung keine 30 Minuten an, wie so viele behaupten. Das mag dem einen oder anderen vielleicht deutlich länger vorkommen, aber die Realität sieht anders aus. Durchschnittlich beträgt

die Zeitspanne vom Eindringen in die Vagina bis zum Orgasmus etwa fünf Minuten – Ausnahmen gibt es natürlich immer wieder. Freuen Sie sich, wenn Sie zu ihnen gehören!

Zu den häufig verbreiteten Ammenmärchen gehört ebenso die Annahme, dass der Penis des Mannes ein Stehvermögen von mindestens 30 Minuten hat. Wenn sich sein bester Freund zwischen-drin eine Pause gönnt, bedeutet das nicht, dass er keine Lust mehr auf sein Gegenüber verspürt. Seine Ausstattung ist schlicht nicht dafür konzipiert, dass sie über längere Zeit stattlich erigiert ist. Während einer Erektion schießt Blut in den Penis und belastet die dort sitzenden Gefäße, die so einem hohen Druck ausgesetzt sind. Aus diesem Grund steht der kleine Freund des Mannes nicht fortwährend stramm. Es liegt also nicht an mangelnder Lust, wenn das Stehvermögen im Schnitt alle 15 Minuten etwas nachlässt, sondern ist ein Schutzmechanismus seines Körpers. Lang andauernde Liebesspiele sind allerdings trotzdem möglich, da sein bestes Stück nach einer gewissen Pause wieder hart werden kann.

Und da wären wir schon beim nächsten Thema: dem Orgasmusmarathon bei Männern. Ausnahmen gibt es immer wieder, allerdings beschränkt sich das hier im besten Fall auf junge Männer, die in der Blüte ihres Lebens stehen. Etwa zehn Minuten nach dem Orgasmus kann der Penis zwar wieder standfest werden, aber als Endlosschleife ist dieses Spiel nicht möglich. So ist das auch von Mutter Natur nicht vorgesehen, denn Sex hat in der Evolution nur einen Sinn: die Fortpflanzung. Zur Fortpflanzung sind Spermien notwendig. Ist das Pulver einmal verschossen, dauert es eine Weile, bis der Körper neues Ejakulat produziert hat. Außerdem ist jeder Orgasmus für den Mann kräfteraubend und frisst viel Energie. Jede Kondition stößt irgendwann an ihre Grenzen und Energiereserven müssen dann neu aufgetankt werden. Ist Ihr Liebhaber nach der ersten Runde Sex total verausgabt, bedeutet das, er hat sich mächtig ins Zeug gelegt und Sie umfassend beglückt. Sehen Sie es also positiv!

Man erwacht am frühen Morgen, die behagliche Sonne streichelt Haut und Haar und löst ein leises Seufzen aus. Die eigenen Hände wandern von den Schultern über die rosigen Brustwarzen, die sich nach der zarten Berührung versteifen und deren Nippel sich begierig dem Himmel entgegenrecken, hinab in den Schoß, berühren die pochende Klitoris, der Unterleib beginnt zu kribbeln und ein warmer Strom durchflutet von dort aus den gesamten Körper. Die Muschi wird klatschnass und der süße Saft rinnt aus dem klaffenden Spalt.

Genau hier setzt die Fantasie ein, deren Nährboden eine erotische Grundstimmung ist. Beim Sex mit einem Partner verhält es sich ähnlich, auch in diesem Fall wird das Liebesspiel von Fantasien bestimmt, die nur ungestört fließen können, wenn der Kopf frei ist. Zwar können bestimmte Techniken, Kniffe oder Hilfsmittel die Lust steigern und das sexuelle Erlebnis erhöhen, aber wenn Sie nicht im Hier und Jetzt sind, hilft das alles nichts.

Nicht der eigentliche Geschlechtsverkehr markiert den Beginn des Liebesspiels. Genauso wenig endet es mit dem Höhepunkt. Es fängt lange vorher an: Wenn Sie alleine sind und sich nach seiner Berührung verzehren oder eine prickelnde Nachricht von ihm erhalten. Ultimativer Sex ist wie ein Drama, das sich langsam aufbaut. Jeder Akt beschreibt einen spezifischen Handlungsstrang und am Ende ist die Seele geläutert.

Bühne frei: Schreiten Sie zur Tat und spielen Sie die folgenden fünf Akte durch!

1. AKT

DEN INNEREN MONOLOG ABSTELLEN

Von der Kunst der Verführung

Selbst ein in ihren Augen uninteressanter Mann hätte sie allein dadurch erobert, dass er ihr verfiel, dass ihr weiblicher Dunstkreis ihm den Verstand umnebelte und ihn haltlos werden ließ. Diese natürliche Macht der Frau zu erleben, hatte sie berauscht.

LEA SINGER: WAHNSINNS LIEBE



Der Beginn des Liebesspiels wird mit einer sensationellen Ouvertüre eingeläutet. Der Klang der Fanfare lässt auf atemberaubende Nächte und sinnliche Berührungen hoffen. Der erste Akt des Schauspiels steht dabei ganz im Zeichen der Verführung. Diese will gelernt sein.

Es ist aufregend, Männer so um den Verstand zu bringen, dass sie nicht mehr denken können und ihr innerer Monolog abgestellt ist. Da spielt es keine Rolle, ob es sich um den festen Partner oder um eine neue Eroberung handelt.

Atmen Sie kurz durch und dann raus auf die Bretter, die die Welt bedeuten.

Programmorschau

Liefere Sie ihm eine freche Vorschau für das, was ihn erwartet. Nehmen Sie kein Blatt vor den Mund und berichten Sie ihm offen und ehrlich über Ihre Fantasien. Das bedeutet nicht, dass Sie ihm alles preisgeben sollten, aber skizzieren Sie es und gehen Sie hier und da ins Detail. Ihm wird nicht nur der Atem stocken, sondern sein Kopfkino wird dabei mächtig in Gang kommen.

Zeigen Sie ihm, dass Sie eine erfahrene Frau sind, für die Sex ebenso selbstverständlich ist wie Essen oder Trinken. Stellen Sie ihm offene Fragen, was seine Wünsche sind, und erforschen Sie so, ob Sie überhaupt auf einer sexuellen Wellenlänge sind, falls Sie es mit einer neuen Eroberung zu tun haben. Vielleicht plaudert er auch einige Vorlieben aus, die Sie sich sogleich auf dem inneren Notizzettel notieren können.

Halten Sie sich nicht mit Ihren schmutzigen Gedanken zurück und geben Sie sich authentisch. Männer drehen durch dabei. Sprechen Sie über den letzten Porno, den Sie gesehen haben, oder über Orte, an denen Sie es gerne treiben möchten. Erzählen Sie, was

auch immer Ihnen vorschwebt. Sie werden sehen, ob er Sie dann genau dort nehmen wird oder nicht. Riskieren Sie es, Sie haben nichts zu verlieren.

Sie können auch in einem Nebensatz erwähnen, dass Sie gerade kein Höschen tragen. Ihm wird die Kinnlade herunterfallen. Vielleicht haben Sie auch ein gemeinsames Codewort, das ausdrückt, dass einer von ihnen im Moment besonders scharf ist. Hauchen Sie es ihm ins Ohr oder schieben Sie ihm einen Zettel mit dem Codewort rüber – kommentarlos.

Schreiben Sie ihm untertags eine prickelnde SMS oder schicken Sie ein sexy Bild von sich, wenn er gerade in der Arbeit ist und alles, nur nicht das erwartet. Halten Sie sich kurz dabei. Männer lesen keine Romane. Schildern Sie ihm knapp, was Sie in diesem Moment gerne mit ihm anstellen möchten.

Zuckerbrot und Peitsche

Aussichten geben und ihm damit Vorfreude bescheren ist wunderbar. Das heißt aber nicht, dass Sie diese auch brav erfüllen müssen – zumindest nicht gleich. Sie fühlen sich nicht gut dabei, etwas zu versprechen und dann nicht einzuhalten? Pustekuchen! Willst du was gelten, mach dich selten! Natürlich sollten Sie das nicht überreizen und wochenlang so exerzieren, aber geben Sie ihm ruhig ab und zu einen Korb. Männer wollen jagen und es befriedigt sie langfristig nicht, wenn sich die Beute mit dem Apfel im Mund zu ihren Füßen legt.

Besonders bei einer neuen Eroberung gilt: Geben Sie seiner Bitte, mit ihm die Nacht zu verbringen, nicht immer gleich nach. Küssen Sie ihn nochmals leidenschaftlich zum Abschied und setzen Sie sich dann alleine ins Taxi nach Hause. Geben Sie ihm abwechselnd Distanz und Nähe. Kleiden Sie sich auch nicht bei jeder

Verabredung wie ein Vamp. Kommen Sie einmal leger, dann züchtig und plötzlich wieder in hohen sexy Hacken und einer engen Röhre. Schlagen Sie ihm nicht gleich Hunderte Dinge vor, die Sie gemeinsam beim nächsten Date erleben können. Geben Sie ihm Raum und Gelegenheit, sich etwas für Sie einfallen zu lassen. Lassen Sie ihn Mann sein! Das ist kein antiemanzipatorischer Ansatz, sondern ergibt sich aus einem tiefen Verständnis der Evolution. Die Natur hat es so eingerichtet, dass das Männchen um das Weibchen wirbt und nicht andersherum. Denken Sie daran, wenn Sie beim nächsten Mal wieder zu euphorisch sind und alles selbst in die Hand nehmen wollen.

Seien Sie unberechenbar! Werfen Sie ihm Zucker vor die Füße und seien Sie liebevoll, dann packen Sie die Peitsche wieder aus und beginnen mit Ihrem Rückzug, um sich daraufhin wieder zu öffnen. Das ist es, was Männer süchtig nach einer Frau macht. Warum denken Sie, laufen Ihnen immer die Männer hinterher, auf die Sie kein Auge geworfen haben? Genau deshalb! Drehen Sie den Spieß also um und wenden Sie diese Strategie bei den Kerlen an, die Ihnen den Kopf verdreht haben. So bekommen Sie sie garantiert.

Dieses Muster lässt sich auch in festen Partnerschaften umsetzen. Quälen Sie Ihren Schatz auf liebevolle Art und Weise und entfachen Sie seinen Eroberungsdrang immer wieder aufs Neue.

Der Sinn dieser Taktik ist, dass ihn die Vorfreude und das damit verbundene Kopfkino glücklicher machen als die sofortige Erfüllung, die sich ihm einfach darbietet. In der Psychologie bezeichnet man dieses Vorgehen mit Bedürfniserweckung. Sie sind damit exklusiv und steigen im Wert.

Berühren Sie Ihren Schatz auch nicht zu oft, wenn Sie ihn anschließend vernaschen wollen. Hier herrscht dasselbe Prinzip vor: Steht die Aussicht auf Sex im Raum, kurbelt das Gehirn die Dopaminproduktion an und er wird sich nach Erlösung verzehren, weil sein sexueller Drang bis zur Unerträglichkeit anschwillt.