



Buch

Lust auf mehr Lust? Wer die prickelnde Erotik der ersten Nächte nicht nur fortsetzen, sondern stetig steigern und verändern will, sollte dieses Buch lesen und Lou Pagets 365 aufregende Tipps und Techniken ausprobieren.

Für jeden Tag des Jahres hält die gefragte Sexpertin einen heißen Tipp parat, mit dem die Flamme der Leidenschaft (wieder) angefacht wird: Wie man auch im Alltag eine lustvolle Atmosphäre schafft, wie man den Partner mit einer kleinen Überraschung so richtig in Stimmung bringt, oder wie man gemeinsam die geheimsten sexuellen Fantasien auslebt. Denn Vertrauen und Vertrautheit einer langen Partnerschaft sind eine ideale Voraussetzung für atemberaubenden Sex.

Autorin

Lou Paget ist die Sex-Expertin und -Beraterin Nr. 1. Seit 1993 veranstaltet sie ihre stets ausgebuchten Seminare zu den Themen Sexualität und Partnerschaft. Ihre Bücher haben sich millionenfach verkauft und führen seit Jahren die Bestsellerlisten an.

Außerdem von Lou Paget im Programm

Die perfekte Liebhaberin (16263)

Der perfekte Liebhaber (16343)

Der perfekte Orgasmus (17367)

Lou Paget

Die perfekte Leidenschaft

365 Tipps und Techniken,
die sie und ihn verrückt machen

Aus dem Amerikanischen
von Beate Gorman

GOLDMANN

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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

16. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Oktober 2005

© 2004 der deutschsprachigen Ausgabe Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2003 der Originalausgabe Lou Paget

Originaltitel: How to Keep the Fires Burning 365 Days a Year

Originalverlag: Gotham Books, a division of Penguin Group (USA), Inc.

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagfoto: Photonica/Barnaby Hall

Redaktion: Annette Baldszuhn

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

WR · Herstellung: Han

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-16565-0

www.goldmann-verlag.de

*Für meine Schwestern
Diane Paget-Dellio (Raptor),
Sherry Paget (Wiz)
und Kathie Ireland (Katerena)
mit all meiner Liebe*

*Für all die Menschen,
die ihr Leben, ihre Liebe und ihre
Erfahrungen mit mir geteilt haben und
die um dieses Buch gebeten haben*

Inhalt

Zu diesem Buch 25

Die Einstellung perfekter Liebhaber und Liebhaberinnen

1. Sex verändert sich im Laufe einer Liebesbeziehung ... 35
2. Sex ist mehr als Geschlechtsverkehr 36
3. Erlauben Sie sich etwas 37
4. Es gibt immer noch mehr zu lernen 38
5. Behandeln Sie sie wie eine Lady 39
6. Meine Herren, zeigen Sie ihr, wie wichtig es
Ihnen ist, dass sie zum Höhepunkt kommt 40
7. Meine Damen, oraler Sex ist nicht nur etwas
für die Zeit *vor* der Ehe 41
8. Lassen Sie ihn den Mann spielen 43
9. Es geht immer um das Hier und Jetzt 44
10. Zeigen Sie Ihre Verwundbarkeit 45
11. Das Vermächtnis des Vertrauens 46
12. Ihre Beziehung ist Ihr Zufluchtsort 47
13. Auch der Geist verliebt sich 48
14. Konzentrieren Sie sich auf das Positive 49
15. Die Synergie zwischen Liebe und Lust 49

16. Gewähren Sie einander Rechte	51
17. Bauen Sie Nähe auf	52
18. Häufigkeit ist dynamisch	53
19. Die Ruhe vor dem Sturm	53
20. Genießen Sie das Gefühl, das Sie beim Liebespartner auslösen	54
21. Seien Sie ruhig einmal »unanständig«	54
22. Offen für Anregendes aller Art	55
23. Clevere Verbraucher sein	56
24. Zeigen Sie Mut und offenbaren Sie Ihre geheimsten Fantasien	58
25. Ändern Sie Ihren Look, um dem Liebespartner einen Gefallen zu tun	59
26. Verschließen Sie die Ohren nicht vor Klagen	60
27. Wut ist nicht immer gut	60
28. Respekt statt Schuldzuweisungen oder Abwehrhaltung	61
29. Das Geschenk des Gebens	62
30. Die Köstlichkeit des Nehmens	62
31. Guter Sex ist keine Frage des Alters	63
32. »Ich steh noch immer total auf sie«	64
33. Die Verbindung von Tränen und Sex	65
34. Finden Sie Zugang zu Herz und Seele des Liebespartners	66
35. Rechthaberei ist eine Bedrohung für Ihre Beziehung	68
36. Seien Sie stolz aufeinander	69
37. Räumen Sie Sex eine Sonderstellung ein	70

38. So wie Sie den Liebespartner morgens um acht behandeln, werden Sie abends um acht behandelt	71
39. Nicht selbstzufrieden werden	72
40. Sex ist gesund	73
41. »Sie hält mich jung«	74
42. Triumvirat der Lust	74
43. Errichten Sie ein starkes Fundament	75
44. Akzeptieren Sie, dass manche Probleme unlösbar sind	76
45. Versteifen Sie sich nicht zu sehr auf einen Orgasmus . . .	77
46. Geben Sie sich immer als Anfänger	78
47. Schätzen Sie, was Sie haben	79
48. Gemeinsame Wertvorstellungen sind wichtig	82
49. Der Wert Familie	82
50. Der Wert Spiritualität	84
51. Der Wert Arbeit	85
52. Der Wert Geld	86
53. Machen Sie dem Liebespartner den Hof	87
54. »Ich weiß nicht, was es ist«	89
55. Sex nach Jahreszeit	90
56. Fahrpläne gelten nur für den Bahnverkehr	91
57. Hegten Sie größere Erwartungen	92
58. Reduzieren Sie Ihre Erwartungen	93
59. Sex als Belohnung	94
60. Lassen Sie sich nicht zu einer Vorstellung hinreißen	95

61. Machen Sie das Liebesspiel zu einer bewussten Entscheidung	96
62. Ihre Bindung besteht vierundzwanzig Stunden lang – jeden Tag	97
63. Unterschiedliche Charaktere, unterschiedlicher Kommunikationsstil	98
64. Üben Sie Nachsicht mit sich selbst	98
65. Üben Sie Nachsicht mit dem Liebespartner	99
66. Alle Aspekte Ihrer Beziehung wirken sich auf Ihr Liebesleben aus	100
67. Eine Trennung der verschiedenen Bereiche Ihrer Beziehung kann die einzelnen Bereiche gefährden . . .	101
68. Seien Sie »Tuning« gegenüber offen	102
69. Verlassen Sie Ihre sexuelle Behaglichkeitszone	103
70. Meine Herren, was Ihrer Partnerin wichtig ist, sollte auch Ihnen wichtig sein	103

Das Verhalten perfekter Liebhaber und Liebhaberinnen

71. Sprechen Sie miteinander wie frisch Verliebte	107
72. Meine Herren, zeigen Sie ihr, dass sie unwiderstehlich ist	108
73. Meine Damen, zeigen Sie ihm, dass er unwiderstehlich ist	109
74. »Ich kann einfach nicht genug von ihr bekommen« . . .	109
75. Fühlen Sie Ihrer Beziehung ständig auf den Zahn	110

76. Meine Damen, erkennen Sie an, was er für Sie tut . . .	112
77. Meine Herren, schenken Sie ihr all Ihre Aufmerksamkeit	113
78. Schieben Sie Probleme nicht auf die lange Bank	117
79. Lernen Sie aus Fehlern der Vergangenheit	119
80. Weichen Sie von gewohnten Pfaden ab	121
81. Werden Sie deutlich	122
82. Versiegeln Sie Ihre Lippen	123
83. Bitte keine Vergleiche	125
84. Tanzen Sie nach Ihrer eigenen Pfeife	126
85. Lassen Sie die Romantik nicht sterben	126
86. Bringen Sie einander nie in Verlegenheit	128
87. Verlieren Sie Ihre Würde nicht	129
88. Diplomatie im Schlafzimmer	130
89. Lassen Sie den Gesprächsfaden nicht abreißen	130
90. Lernen Sie, Kompromisse einzugehen	131
91. Ein bisschen Eifersucht darf sein	132
92. Fordern Sie einander nicht heraus	133
93. Ein Streit ist nicht immer etwas Negatives	134
94. Beim Streiten fair bleiben	136
95. Mangelnde Körperpflege ist ein Lustkiller	139
96. Wenn Sie um etwas bitten, werden Sie es bekommen . .	140
97. Geben Sie Ihrer Beziehung Zeit	140
98. Warten hat durchaus seinen Reiz	141
99. Nur nichts überstürzen	142
100. Geld besitzt eine Eigendynamik	143

101. Behandeln Sie Ihre Beziehung wie ein Lebewesen . . .	144
102. Unterstützen und respektieren Sie die persönlichen Bestrebungen des Liebespartners	145
103. Gewähren Sie einander Freiraum	146
104. Kämpfen Sie in schwierigen Zeiten um Ihre Beziehung	147
105. Hören Sie auf Ihre innere Stimme	148
106. Die Macht liebevoller Berührungen	149
107. Schalten Sie den Fernseher aus	152
108. Keine Kinder im Bett	153
109. Ein Zuhause für die Sinne	154
110. Umarmen Sie einander	154
111. Sorgen Sie für emotionale Sicherheit	155
112. Meine Herren, vergessen Sie nicht, dass Sie Hände und Finger haben	157
113. Verwandeln Sie Klagen in Bitten	157
114. Rufen Sie sich magische Momente in Erinnerung	160
115. Bringen Sie den Liebespartner zum Lachen	160
116. Freunde und Verwandte sind wichtig	161
117. Lassen Sie den Liebespartner fabulieren, ohne zu korrigieren	162
118. Verbringen Sie Zeit allein	163
119. Verbringen Sie Zeit allein – zu zweit	164
120. Essen Sie oft gemeinsam	165
121. Steht Ihr Liebespartner auf Ihrer Liste ganz oben?	165
122. Fantasievolles Dinner for two	166

123. Wer eine Reise tut ...	167
124. Kleine Fluchten aus dem Alltag	168
125. Sex als Planspiel	168
126. Achten Sie auf Ihren Körper	169
127. Spornen Sie den Liebespartner an, auf sich zu achten	171
128. Ein gepflegtes Äußeres zieht an	171
129. Sorgen Sie für Ihr seelisch-geistiges Wohlbefinden	173
130. Machen Sie Komplimente	174
131. Meine Herren, tun Sie das, was Sie sagen	175
132. Körperkontakt verbindet	176
133. Meine Damen, demonstrieren Sie ihm mit einer Umarmung, dass Sie ihn wollen	177
134. Starten Sie mit Zärtlichkeiten in den Tag	178
135. Suchen Sie nicht nach Problemen	179
136. Kleidungsstücke – nur für vier Augen bestimmt	179
137. Meine Damen, gönnen Sie ihm eine Verschnaufpause, wenn er heimkommt	180
138. Führen Sie keine Fehlerliste	181
139. Freuen Sie sich an den kleinen Dingen	182

Das Spielebuch für perfekte Leidenschaft

140. Meine Damen, Sie sollten wissen, was ihn in Stimmung bringt	185
141. »Liebling, ich hätte heute Abend gern ein Stück Pizza«	186

142. Meine Herren, Sie sollten wissen, was sie in Stimmung bringt	186
143. Meine Herren, Sie sollten wissen, was ihr die Lust raubt	188
144. Meine Herren, sorgen Sie für Verbundenheit	189
145. Meine Herren, zeigen Sie ihr, wie wunderbar Sie ihren Körper finden	190
146. Fotos sagen die Wahrheit	191
147. Meine Herren, Sie sind auch unter Tags gefragt	191
148. Meine Damen, Sie sollten wissen, was ihm die Lust raubt	192
149. Was sind Ihre drei erogenen Topzonen?	193
150. Eine »In/out-Liste« für Ihr Liebesleben	194
151. »Was mir an dir besonders gefällt«	195
152. Beim Vorspiel gilt: Weile statt Eile	195
153. Schnitzeljagd (es geht um <i>ihn</i>)	196
154. Rote Ampel, grüne Ampel (es geht um <i>sie</i>)	197
155. Die Sockenschublade (es geht um <i>ihn</i>)	198
156. Ein Anruf, der alles sagt (es geht um <i>sie</i>)	198
157. Nachricht für ... (es geht um <i>sie</i>)	199
158. Zuschauen erlaubt (es geht um <i>sie</i>)	200
159. Prolog für eine Privatshow	200
160. Tanz ins Glück	201
161. Ein heißer Partyflirt – mit Ihrem Liebespartner	201
162. Lob und Ernte	202
163. Kritik darf nicht wehtun	202
164. Fasten führt zu einem sexuellen Festmahl	203

165.	Appetizer – nicht nur aus der Konditorei	204
166.	Leidenschaft ohne Kilometerzähler	204
167.	Auch Küssen will gelernt sein	205
168.	Hören Sie nie auf zu küssen	206
169.	Meine Damen, setzen Sie seinen Körper zu Ihrem Vergnügen ein	208
170.	Gelegenheit macht Liebe	209
171.	So verwandeln Sie einen ruhigen Abend in einen weniger ruhigen	210
172.	Meine Damen, machen Sie den Anfang	211
173.	Es muss nicht immer das Schlafzimmer sein	212
174.	Meine Damen, huschen Sie nach dem Sex nicht gleich ins Bad	213
175.	Meine Herren, erhöhen Sie den Einsatz, um ihr Vergnügen zu bereiten	214
176.	Erweitern Sie Ihre Bibliothek	215
177.	Keine Angst, wenn's klebrig wird	216
178.	Bitte nicht immer im gleichen Stil	216
179.	Versteckspiel für Erwachsene	217
180.	Schweigen ist Gold	217
181.	Sex mit verbundenen Augen	218
182.	Erfüllung bei behaglichem Sex	218
183.	Die besten Stellungen, um ein Baby zu zeugen	219
184.	Noch mehr Tipps, um schwanger zu werden	221
185.	Sex in der Schwangerschaft	221
186.	»Mitternachtssex«	226

187. Wie Paare mit Kindern auf ihre Kosten kommen	227
188. Morgens in Höchstform	228
189. Die »Morgenlatte«	228
190. Liebe am Nachmittag	229
191. »Flüstere mir was Unanständiges ins Ohr«	229
192. Sex unter der Dusche	230
193. Sex in der Badewanne	231
194. Sex im Dampfbad	231
195. Nackt baden	232
196. Sex, wenn Sie nicht in Stimmung sind	232
197. Stimmung lässt sich erzeugen	233
198. Schmöckern Sie in erotischen Büchern	234
199. Lesen Sie das <i>Kamasutra</i>	235
200. Schauen Sie sich Erotikfilme an	235
201. Füttern Sie einander	236
202. Köstliche Aphrodisiaka	237
203. Erweitern Sie Ihre sinnlichen Möglichkeiten	238
204. Stimulieren Sie Ihren Geruchssinn	238
205. Nehmen Sie Ihre Liebe mit	239
206. Mehr sehen, mehr erleben	240
207. Verwöhnen Sie Ihre Ohren	241
208. Musik fürs Liebesspiel	241
209. Lassen Sie Berührungen sprechen	242
210. Der »Wirbel«	243
211. Verfeinern Sie Ihren Geschmack	244
212. Verwandeln Sie Ihr Schlafzimmer in ein Liebesnest . . .	244

213. Meine Damen, bereiten Sie das Bett für Ihren Partner	245
214. Weibliche Penisstudien	246
215. Meine Damen, tun Sie ihm den Gefallen	247
216. Meine Herren, lernen Sie sie von Grund auf kennen	247
217. Meine Herren, genießen Sie jeden Zentimeter ihres Körpers	248
218. Meine Damen, genießen Sie den ganzen Mann	249
219. Das überraschende Vergnügen der analen Penetration für ihn	250
220. Meine Herren, helfen Sie ihr, »den Schnellzug zu erreichen«	251
221. Meine Damen, übernehmen Sie die Führung	252
222. Sex an nicht vertrauten Orten	252
223. Sex, wenn andere in der Nähe sind	253
224. Spieglein, Spieglein an der Wand	254
225. Kunst am Körper	254
226. Bitten Sie um ein paar Schläge auf den Po	255
227. Verwöhnen Sie Ihren Liebespartner mit einer Kopfhautmassage	256
228. Sorgen Sie mit einer Massage für Entspannung	256
229. Meine Herren, waschen und bürsten Sie ihr Haar	257
230. Liebesbotschaften im Sandkasten	258
231. Meine Damen, rasieren Sie ihn	258
232. Meine Herren, rasieren Sie sie da, wo es sonst niemand sieht	259

233. Warum Sie Gleitmittel verwenden sollten	259
234. Hilfreiche Tüchlein	260
235. Andere geht Ihr Sexualleben nichts an	261
236. Lachen erlaubt	262

Das Archiv der Klassiker

237. »Ode an Bryan«	265
238. »Eins, zwei, drei«	268
239. »Das raffinierte Y«	270
240. »Korbflechterei«	271
241. Die Kunst, ihr mit dem Mund Vergnügen zu bereiten . .	272
242. Direkt oder im Profil?	273
243. Meine Herren, beim Cunnilingus ist eine variable Zunge gefragt	273
244. Etwas für zartere Blumen	274
245. Die Nase kennt sich aus	275
246. Die Kivin-Methode	275
247. Dick, weich, feucht und warm	277
248. Bitte nicht wie in Pornofilmen	278
249. Ein Tipp fürs Saugen	278
250. Wenn die Zunge müde wird	279
251. Damit der Nacken nicht steif wird	280
252. Lustvolles ABC	280
253. Schau mir in die Augen	281
254. »Ring und Siegel«	282

255. Meine Damen, passen Sie auf die »Stiefkinder« auf . . .	284
256. Meine Damen, klimpern Sie auf dem Frenulum	285
257. Die zehn verschiedenen Arten des weiblichen Orgasmus	286
258. Klitorisorgasmus	287
259. Vaginaler Orgasmus/Muttermundorgasmus	287
260. Orgasmus durch Stimulation des G-Punktes/ der AFE-Zone	288
261. Harnröhrenorgasmus	289
262. Orgasmus durch Stimulation der Brüste/Brustwarzen . .	289
263. Orgasmus durch Stimulation des Mundes	290
264. Analer Orgasmus	290
265. Gemischter Orgasmus	291
266. Zonenorgasmus	291
267. Orgasmus durch erotische Fantasien	292
268. Der Kameramann kann's	292
269. Die vier Stellen, an denen ein Mann »kommen« kann	293
270. Acht Varianten, wie Männer zum Orgasmus kommen	293
271. Analer Sex – Entlarvung von Vorurteilen	294
272. Sauberkeit ist bei analem Sex Priorität	295
273. Ohne Entspannung läuft nichts	295
274. Sechs aus Hundert – die besten Stellungen	296
275. Stellung 1: Frau oben	297
276. Stellung 2: Mann oben	299
277. Stellung 3: Nebeneinander	302

278. Stellung 4: Von hinten	304
279. Stellung 5: Sitzend/kniend	306
280. Stellung 6: Im Stehen	308
281. Meine Damen, beurteilen Sie selbst, wie erregt Sie sind	310
282. Bewusstere Atmung – besserer Sex	310
283. Tantrische Techniken des sexuellen Vergnügens	311
284. Die »Hirsch-Übung« für den Mann	314
285. Der Trick mit dem Waschlappen	317
286. Mehrfache Orgasmen beim Mann	317
287. Mehrfache Orgasmen bei der Frau	319
288. Muskeltraining für Ladies	320
289. Trainingsgeräte für Ladies	321
290. Hüftkreise	322
291. Meine Damen, saugen Sie ihn in sich auf	324

Erotische Fantasien für perfekte Leidenschaft

292. Geben Sie sich gegenseitig die Erlaubnis, Ihre erotischen Fantasien zu diskutieren	327
293. Gestehen Sie eine erotische Fantasie, die Sie bisher nicht auszusprechen wagten	328
294. Welches Gefühl schürt Ihre erotische Fantasie	329
295. Erlauben Sie sich künstlerische Freiheit	329
296. Dominanz/Unterwerfung	330
297. Voyeur/Exhibitionist	331

298. Ménage à trois	332
299. Swingen	333
300. Meine Damen, lassen Sie ihm den Spaß an der Verkleidung	334
301. Ein Mann für gewisse Stunden	335
302. Prostituierte und Freier	335
303. Offizier und Lady	336
304. Telefonsex	338
305. »Papa, ich war böse«	338
306. Verführerisches Schulmädchen	339
307. Der willenlose Patient	340
308. »True Lies«	340
309. »Verdammt in alle Ewigkeit«	341
310. »Bull Durham«	342
311. Obszöne Bemerkungen	343
312. Schreiben Sie Ihr eigenes erotisches Drehbuch	344
313. Entdecken Sie Spielzeug, um Ihr Liebesspiel zu bereichern	345
314. Gleitmittel für grenzenlosen Spaß	346
315. Vibratoren – für innen und außen	347
316. Bondage Light	351
317. Sinnes- und Geschmacksverstärker	352
318. Dildos	352
319. Geformtes Spielzeug aus Gummi	353
320. Analspielzeug	355
321. Penisgeschirr	356

322. Achtung Kamera! 357
323. Legen Sie ihm Ihre Perlenkette um 357

Häufig gestellte Fragen und neue Informationen zum Thema Sex

324. Wie stelle ich fest, ob meine Partnerin
den Orgasmus nur vortäuscht? 361
325. Wie sage ich es meinem Partner, dass ich
den Orgasmus vorgetäuscht habe? 363
326. Wie kann ich beim Geschlechtsverkehr
zum Orgasmus kommen? 364
327. Es ist mir peinlich, meinem Mann zu sagen,
dass ich sexuelle Fantasien habe. Ist mit mir
irgendetwas nicht in Ordnung? 366
328. Worin besteht der Unterschied zwischen
einer sexuellen Fantasie und einem Fetisch? 367
329. Wie kann ich erotische Fantasien in meine
Beziehung einbringen? 368
330. Wie kann ich mir sicher sein, dass ich beim
oralen Sex gut schmecke und rieche?
Ich habe Angst, meinen Freund abzutörfen. 370
331. Ich mache mir Gedanken, ob mein Sperma
zu intensiv schmeckt. Wie lässt sich das feststellen? . . . 371
332. Mein Partner hat Probleme, seine Erektion
aufrechtzuerhalten, wenn er mich oral befriedigt.
Was kann ich tun? 372
333. Wie kann ich es erreichen, dass meine Frau
mich öfter oral befriedigt? 373

334. Wie kann ich einen G-Punkt-Orgasmus bekommen? . .	374
335. Ich würde gern öfter analen Sex haben. Warum stehen manche Menschen eigentlich darauf?	375
336. Was hat es zu bedeuten, wenn sie/er Spielzeug einsetzen möchte?	377
337. Wie oft sollte man Sex haben? Mein Mann möchte mindestens einmal am Tag mit mir schlafen, aber ich bin oft zu müde.	377
338. Wann sollte ich mit meinen Kindern über Sex reden? .	378
339. Was ist weibliche Ejakulation?	379
340. Ejakulieren alle Frauen?	379
341. Ich möchte eine neue Position ausprobieren. Wie schlage ich das am besten vor?	380
342. Warum verwendet meine Freundin einen Vibrator? . . .	381
343. Wird meine Freundin durch die Verwendung eines Vibrators gegenüber meinen Berührungen weniger empfindlich?	381
344. Wo bekomme ich Sexspielzeug?	382
345. Könnte Spielzeug zu einem Störfaktor unseres Liebeslebens werden?	382
346. Ich hätte es wahnsinnig gern, wenn meine Frau beim oralen Sex schlucken würde. Wie kann ich das Thema ansprechen?	383
347. Mein Mann möchte mit mir erotische Filme ansehen. Heißt das, mit unserem Sexleben ist etwas nicht in Ordnung?	384
348. Mein Mann behauptet, es sei normal, dass er masturbiert. Stimmt das?	384

349. Früher hatten wir tollen Sex. Wie können wir den Funken wieder entzünden?	385
350. Viagra ist nicht für jeden Mann geeignet	386
351. Glauben Sie nicht jeder Statistik	387
352. Sexuelle Anziehung durch Pheromone?	388
353. Sexspielzeug erlaubt!	389
354. Lederliebhaber von klein auf?	389
355. Umstrittene Praxis der Beschneidung	390
356. Geringeres Risiko für Gebärmutterhalskrebs bei Partnerinnen beschnittener Männer	391
357. Rauchende Eltern und Sex bei Teenagern	391
358. Senioren und Sex	392
359. Sex in der virtuellen Realität	393
360. Globale Fantasien	393
361. Keuschheitsgürtel sind wieder in Mode	394
362. Intersexualität kommt häufiger vor als Mukoviszidose	394
363. Das gesunde Maß beim Sex	395
364. Die Pille und Vitaminmangel	396
365. Geburtenkontrolle: die Wahl der richtigen Methode . . .	396
 Danksagung	 399
Bezugsquellen	402
Bibliographie	404
Register	410

Zu diesem Buch

Vor etwa zehn Jahren begann ich, Frauengruppen zum Thema Sex zu organisieren, weil ich mehr über dieses Thema erfahren wollte. Ich wollte genaue Informationen, die nicht auf Mythen und irreführende Darstellungen der Pornoindustrie basieren – und ich wusste, dass andere Frauen ebenfalls auf der Suche nach solchen Informationen waren. Allerdings ahnte ich damals nicht, dass meine kleinen, inoffiziellen Diskussionsgruppen eines Tages so populär sein würden und ich eine Karriere als Sexberaterin einschlagen würde. Plötzlich kontaktierten mich Dutzende, dann Hunderte, ja Tausende von Männern und Frauen mit genau den Fragen, die ich selbst gestellt hatte. Um diesen Hunger nach Information zu stillen, hielt ich nicht nur Seminare über Sexualität für Frauen, Männer und Paare weltweit, sondern habe auch drei Bücher geschrieben: *Die perfekte Liebhaber*, *Der perfekte Liebhaber* und *Der Super-Orgasmus*.

Die perfekte Leidenschaft ist mein viertes Buch und das bei weitem umfassendste. Wie seine Vorgänger entstand es durch meine Arbeit mit Menschen, die so wie Sie auf der Suche nach wirklichkeitsnahen Informationen zum Thema Sex sind. Dieses Buch gibt Antworten auf die immer wiederkehrenden Fragen meiner Klienten, die mich jahrelang darum gebeten haben, die allerbesten Geheimnisse von Paaren zu verraten, die nach wie vor tollen Sex haben oder die in der Lage sind, leidenschaftliche Gefühle für einander neu zu entfachen.

Wodurch werden manche Menschen zu perfekten Liebespartnern, die miteinander großartigen Sex genießen und eine

aufregende Beziehung aufrechterhalten können? Was tun diese Männer und Frauen, damit das Feuer der Leidenschaft beständig brennt? Und wie können andere von ihnen lernen, um ebenfalls perfekte Liebespartner zu werden? Viele Menschen sind der Meinung, dass es in Sachen Sex in erster Linie um das Erlernen der richtigen Technik geht, was im Grunde nicht stimmt. Das mag erstaunlich klingen – schließlich habe ich ausführlich über Sextechniken geschrieben. Doch wie ich immer wieder betone, sind die technischen Elemente des Sex (was wo und wie hineingesteckt wird) nur die Spitze des Eisbergs. Vielleicht kennen Sie sämtliche Schlafzimmertricks und sorgen in der Horizontale für jede Menge Spaß, doch technische Perfektion macht Sie nicht unbedingt zum perfekten Liebhaber beziehungsweise zur perfekten Liebhaberin.

Die Definition von perfekter Leidenschaft ist für jede Frau und jeden Mann etwas ganz Persönliches und geht mit unterschiedlichen Begriffsinhalten einher. Für den einen mag perfekte Leidenschaft bedeuten, dass es beim Sex zum Wahnsinnsorgasmus kommt, für andere sind es vielleicht abenteuerliche Sexspiele, während manche Paare beim Kuscheln das Gefühl tiefster Verbundenheit und Befriedigung empfinden. Doch nachdem ich so vielen Menschen im Verlauf der Jahre gut zugehört habe, kenne ich die beiden entscheidenden Faktoren für perfekte Leidenschaft:

- Perfekte Liebhaber und Liebhaberinnen besitzen eine offene und neugierige Einstellung zu Sex und sind bereit, ständig Neues dazuzulernen.
- Perfekte Liebhaber und Liebhaberinnen verfügen über das Wissen und die Bereitschaft, ihre Leidenschaft füreinander auf immer und ewig lebendig zu erhalten.

Worin das Geheimnis perfekter Leidenschaft liegt, wurde mir erst kürzlich wieder bewusst, als Claire, eine Frau um die sechzig, mich um Rat fragte, wie sie ihr Sexleben mit ihrem gleichaltrigen Mann Marty neu beleben könne. Marty wurde vor kurzem am Herzen operiert, und neben der gesundheitlichen Krise musste er sich auch noch mit seiner bevorstehenden Pensionierung auseinandersetzen. Claire fühlte sich nicht nur von der Sorge um die Gesundheit ihres Mannes überwältigt, sondern machte sich auch um sich selbst Sorgen – wie würde sie Marty pflegen, sich um das Auskommen kümmern (sie war jetzt die Hauptverdienerin) und ihrem Beruf nachgehen können? Zudem hatte ihre Firma vor, sie in das Büro in Las Vegas zu versetzen.

Claire war offensichtlich eine sehr karrierebewusste und zugleich fürsorgliche Frau und daher fest entschlossen, diese Übergänge in ihrem Leben mit Finesse zu meistern. Eines ihrer ersten Anliegen war, ihre sexuelle Beziehung zu Marty wieder in den Griff zu bekommen. Vor seiner Operation war ihr Sexleben immer gut gewesen – fünfunddreißig Jahre lang, wie sie erklärte. Jetzt existierte Sex praktisch nicht mehr. Doch statt das einfach hinzunehmen, beschloss Claire, den Stier bei den Hörnern zu packen. Ich machte ihr den Vorschlag, sich meine Bücher zu besorgen. Außerdem weihte ich sie in einige der Geheimnisse ein, die auf den folgenden Seiten zu finden sind. Um die Sache ins Rollen zu bringen, gab ich Claire zwei erprobte Ratschläge, die dem angeschlagenen Selbstbewusstsein ihres Mannes auf die Sprünge helfen und sein Interesse am Sex wieder wecken würden:

- *Erstens*: Zeigen Sie ihm, dass er für Sie noch immer unwiderstehlich ist (Tipp 73). Claire sorgte dafür, dass Marty sich wieder so wie zu Beginn ihrer Beziehung fühlte. Indem sie

tat, was sie früher auf dem Rücksitz des Autos getan hatte, bewies sie ihrem Mann, welche starke Anziehungskraft er nach wie vor auf sie ausübte – was seinen sexuellen Impuls neu belebte.

- *Zweitens*: Setzen Sie seinen Körper für Ihr sexuelles Vergnügen ein (Tipp 169). Claire ließ Marty das machen, was die meisten Männer ungemein erregt: zu beobachten, wie die Partnerin sich mit dem Inbegriff seiner Männlichkeit – seinem Penis – selbst befriedigt.

Zwei Wochen später, als wir beide eine Networking-Gruppe besuchten, stand Claire stolz auf und sagte mit fester Stimme: »Ich möchte mich dafür bedanken, dass Sie mir geholfen haben, das Feuer einer fünfunddreißig Jahre langen Ehe wieder zu entfachen!«

Ich bin felsenfest davon überzeugt, dass jedes Paar – genau wie Claire und Marty – lernen kann, die Flamme der Lust wieder zum Lodern zu bringen und die Beziehung für immer mit Leidenschaft zu erfüllen. Wünschen Sie sich Sex, bei dem Sie ein Kribbeln verspüren, bevor überhaupt irgendetwas passiert? Träumen Sie von Liebesspielen, denen Sie erwartungsvoll entgegenfiebern und die Ihnen danach ein glückliches Lächeln aufs Gesicht zaubern? Genau diese Wünsche und Träume können Sie sich mit den Tipps in diesem Buch erfüllen. Es sind 365 Tipps – so viele, wie das Jahr Tage hat, damit Sie jeden Tag zu einem Tag der Liebe machen können.

Wie ich zu diesen Tipps komme? Im Lauf der Jahre haben mir Klienten oder Seminarteilnehmer immer wieder Weisheiten aus ihrem Liebesleben mitgeteilt, die mich verblüffen, weil sie einfach wahr sind, und die ich meiner Datenbank der »Geheimnisse perfekter Leidenschaft« hinzugefügt habe. Die bes-

ten Geheimnisse aus diesem Fundus habe ich für dieses Buch herausgepickt. Einige Geheimnisse sind für Frauen bestimmt – sie verraten, was Männer verrückt macht. Es sind Informationen, die für die Frau und den Partner funktionieren, wie man mir versichert hat. Andere Geheimnisse, die sich an die Herren der Schöpfung richten, sind Tipps von Frauen, was bei ihnen beim Sex funktioniert – und Männer haben mir dies bestätigt. In diesem Buch spielen wir praktisch Mäuschen: Frauen und Männer erhalten gleichermaßen eine Plattform, um zu entdecken, zu diskutieren und zu entscheiden, was sie beim Sex miteinander tun wollen.

Ich möchte Ihnen auf diese Weise den Erfahrungsschatz von perfekten Liebhabern und Liebhaberinnen vermitteln: wie diese Männer und Frauen ihre Partnerin/ihren Partner erregen und ihr/ihm auf lange Sicht größtmögliches Vergnügen bereiten; was bei diesen Paaren funktioniert beziehungsweise nicht funktioniert hat; und wie diese Paare ihre Beziehung von dem Tag an, als sie sich kennen lernten, lebendig, leidenschaftlich und zutiefst befriedigend erhalten haben. Diese Geheimnisse perfekter Leidenschaft werden Sie und Ihren Liebespartner auf die Ihnen eigene Art inspirieren, in Ihrem Liebesleben neue Akzente zu setzen, sodass die sexuelle Energie in Ihrer Beziehung völlig verwandelt wird und Sie das Feuer für alle Zeit am Brennen halten können.

Die 365 Tipps in *Die perfekte Leidenschaft* sind in sechs Kapitel unterteilt, die allesamt für knisternden Sex sorgen: Es geht darin um die Einstellung, die perfekte Liebhaber und Liebhaberinnen auszeichnet, und um das Verhalten, das sie an den Tag legen; ich öffne Ihnen ein Spielbuch für ungeahnte Freuden und stelle Ihnen die Klassiker vor – Lieblingstipps und -techniken aus meinen Seminaren und vorhergehenden Büchern; ich

zeige Ihnen, welchen Spaß erotische Fantasien bringen können, und beantworte zum Schluss häufig gestellte Fragen zum Thema Sex. Alle Tipps sind darauf ausgerichtet, dass Sie das Wissen für Ihre eigene Beziehung nutzen können. Die offenherzigen Einblicke in ihre sexuelle Erfahrungswelt, die eine ganze Reihe von Männern und Frauen in vielen dieser Tipps gestatten, sollen nicht nur Ihren Appetit anregen, sondern auch ein Licht darauf werfen, wie die leidenschaftlichsten der mir bekannten Beziehungen funktionieren.

Alle diese Tipps befassen sich damit, wie leidenschaftlicher Sex die ganze Beziehung mit neuem Leben erfüllt. Ich habe aus erster Hand erfahren, dass dynamitgeladener Sex nicht allein eine Frage der Technik ist, sondern auf dem Meistern jener Geheimnisse basiert, die die zugrunde liegende Dynamik einer Partnerschaft einbeziehen. Einige dieser Geheimnisse mögen auf den ersten Blick einfach nur vernünftig erscheinen. Tatsächlich wird dem gesunden Menschenverstand oft keine tragende Rolle zugemessen, wenn es darum geht, das Feuer in intimen Beziehungen am Lodern zu halten. Wahrscheinlich denken Sie, dass Sie sich mit den »Basics« ja längst auskennen: wie Sie *ihr* Vergnügen in den Mittelpunkt stellen können, welches die *erogenen Zonen* einer Frau sind oder wie Sie alle Ihre Sinne einsetzen können, um *ihn* zu verführen. Aber bringen Sie dieses Wissen wirklich ins Spiel? Wenn Sie jeweils die »fünf W« ergründen – das Wer, Was, Wo, Wann und Wie –, nach denen die Geheimnisse perfekter Liebhaber und Liebhaberinnen funktionieren, werden Sie diese »Vernunftfragen« wahrscheinlich plötzlich mit anderen Augen sehen.

In diesem Buch geht es nicht darum, eine zerrüttete Beziehung zu reparieren. Es gibt genug Literatur, die sich damit befasst. Es geht auch nicht darum, sich an anderen zu messen und

sich mit ihnen zu vergleichen. In diesem Buch geht es um nicht mehr und nicht weniger, als etwas Gutes noch besser zu machen und etwas Großartiges sensationell:

- Sie bekommen konkrete Tipps, wie Sie das sexuelle Verlangen zur Ekstase steigern können und somit noch größere Befriedigung erzielen.
- Sie erhalten die Möglichkeit, Ihre sexuellen Erfahrungen zu bewerten und diese zu erweitern, indem Sie erfahren, wie andere in ihren Beziehungen vorgehen, ihre Bindungen vertiefen und die vorhandene sexuelle Energie steigern.
- Sie entdecken Ihr volles sexuelles Potenzial und das Ihres Liebeshpartners, indem Sie neue Formen der Lust und neue erotische Spielarten erforschen.
- Sie lernen das Geheimnis von Paaren kennen, die über viele Jahre zusammen sind und noch immer prickelnden Sex genießen, der an die Zeit der ersten Verliebtheit erinnert.
- Und Sie lernen, was die Leidenschaft leidenschaftlich erhält!

Sie müssen nicht unbedingt einen Partner haben, um aus diesem Buch Nutzen zu ziehen. Vielleicht möchten Sie es als Ratgeber und Leitfaden für die Zeit nutzen, wenn die richtige Frau oder der richtige Mann in Ihr Leben tritt. Der Mensch ist ein soziales Wesen, und es liegt einfach in unserer Natur, in einer Beziehung leben zu wollen. Wenn Sie also zurzeit Single sind, so denken Sie beim Lesen an die Beziehung, die Sie gern haben würden.

Egal, ob Sie frisch verheiratet oder mit Ihrem Partner beziehungsweise Ihrer Partnerin schon seit zwanzig Jahren zusammen sind, dieses Buch kann jeder Frau und jedem Mann als Quelle der Information und der Inspiration dienen. Sehen Sie

dieses Buch als mein Geschenk an Sie: Ich weihe Sie in die ebenso faszinierenden wie erregenden Geheimnisse ein, um Ihre Beziehung leidenschaftlich zu erhalten – so leidenschaftlich, dass Sie das Gefühl haben werden, noch immer in den Flitterwochen zu sein!

Die Einstellung

perfekter Liebhaber und
Liebhaberinnen

Lassen Sie uns ganz am Anfang beginnen. Tatsächlich hat perfekte Leidenschaft mit einer speziellen Einstellung zu tun – einer Einstellung, die von Offenheit gegenüber Sex geprägt ist und Sex als etwas Wunderbares und Erstrebenswertes betrachtet. Mit anderen Worten: Perfekte Liebhaber und Liebhaberinnen möchten im Laufe ihres Lebens immer mehr über Sex wissen. Diese Einstellung ist wie ein innerer Kompass, der sie inspiriert und ihnen Selbstvertrauen gibt. Solche Menschen verstehen die Kraft ihrer Sexualität und sie verstehen auch, diese Kraft auf den Liebespartner zu übertragen. Aus dieser Kraft wiederum speist sich ihr Verhalten, das sie in allen Bereichen ihrer Beziehung an den Tag legen. Mit den Tipps in diesem Kapitel können Sie Ihre Einstellung als perfekter Liebhaber oder perfekte Liebhaberin ausfeilen und sich (und dem Liebespartner) die Bedeutung von perfekter Leidenschaft (wieder) bewusst machen.

1.

Sex verändert sich im Laufe einer Liebesbeziehung

Wir müssen akzeptieren, dass Sex in der Phase der Verliebtheit anders ist als Sex in einer bereits länger bestehenden Beziehung. Jeder, der schon einmal richtig verliebt war, weiß, dass diese Schwindel erregende Erfahrung unser Denken, ja unser ganzes Leben völlig in Beschlag nimmt (laut Dr. Helen Fisher geht der Zustand der Verliebtheit mit einer bestimmten physiologischen Reaktion einher). Dennoch beklagen viele Menschen, dass diese weiß glühende Hitze letztendlich nachlässt. In gewisser Weise sollten wir aber darüber froh sein, denn sonst würden wir ewig in diesem Zustand verharren und überhaupt nichts mehr auf die Reihe bekommen. Doch Spaß beiseite – die meisten Menschen erinnern sich wehmütig an den tollen Sex von früher und grämen sich, weil das Prickeln nach Ende der Flitterwochen passé zu sein scheint. Muss die Leidenschaft enden? Nein. In diesem Buch finden Sie 365 Beweise für diese These.

Auch in den kommenden Jahren Ihrer Beziehung können Sie sich im Bett immer wieder wie frisch verliebt fühlen. Sie müssen allerdings von vornherein akzeptieren, dass die Zukunft Veränderungen mit sich bringt und sich diese auf Ihre sexuelle Beziehung auswirken werden. Während Ihre Beziehung wächst und heranreift, wird sich Ihre Bindung vertiefen, wobei der berauschte Sex der ersten Zeit einer innigeren Leidenschaft Platz macht.

Perfekte Liebhaber und Liebhaberinnen wissen, dass das Geheimnis dieser Veränderung darin besteht, mit der Strömung zu schwimmen, die eigenen Erwartungen anzupassen und die Pa-

lette der Dinge, die man tun kann, um sich gegenseitig Lust zu bereiten, zu erweitern. Durch größere Vielfalt verfügen Sie über mehr Optionen für sexuelles Vergnügen. Sheila meinte dazu: »Ja, unser Sex ist jetzt anders – tiefer, spiritueller und erotischer. Es geht nicht mehr so sehr um das Ergebnis, sondern um den Weg dahin.«

2.



Sex ist mehr als Geschlechtsverkehr

Bei wahrhaft liebevollem Sex geht es nicht allein um den eigentlichen Geschlechtsakt. In den letzten zehn Jahren habe ich in Gesprächen immer wieder gehört, dass der Geschlechtsverkehr lediglich *ein Teil* eines wirklich guten Liebespiels ist – gerade bei Paaren, die aufgrund von Schmerzen oder Krankheit körperlich nicht dazu in der Lage sind. Damit will ich nicht sagen, dass Geschlechtsverkehr nicht zu tollem Sex dazugehört. Aber wenn man sich darauf als einzige Möglichkeit der Sexualität mit einem Liebespartner verlässt, schränkt man die Fähigkeit, gemeinsam sexuelles Vergnügen zu erleben, stark ein. Wie die Tipps und Techniken in diesem Buch zeigen, gibt es ein überquellendes Büfett an sexuellen Genüssen, die vielfältig kombiniert werden können und Sie und Ihren Partner beziehungsweise Ihre Partnerin erregen, berauschen und befriedigen werden. Dr. Bernie Zilbergeld, der Autor des Buches *Die neue Sexualität der Männer*, sagt: »Eine spezifische Aktivität allein definiert unser Liebespiel nicht; der Geschlechtsverkehr ist nur Teil unserer sexuellen Erfahrung.«

3.

Erlauben Sie sich etwas

Eine Erlaubnis zu geben oder zu erhalten ist eine wichtige Komponente gesunder Sexualität in einer Beziehung. Und häufig können wir diese Erlaubnis am besten uns selbst geben. Wenn man bedenkt, dass Sexualität unser aller Ursprung ist, erstaunt es eigentlich, dass wir uns kulturell bedingt oft die Erlaubnis versagen, unsere eigene Sexualität kennen zu lernen. Sexualität ist unsere stärkste Form, miteinander zu kommunizieren; sie erzeugt das Leben, die Liebe und jeden einzelnen Menschen.

Ich will nicht weiter darauf eingehen, warum wir es uns in unserer Kultur so selten gestatten, mehr über unsere Sexualität zu lernen und zu erfahren. Aber es gibt Möglichkeiten, diesen Mangel zu umgehen. Perfekte Liebhaber und Liebhaberinnen wissen, dass eine solche Erlaubnis ihnen selbst und dem Liebespartner den Raum gibt, alles zu erforschen, was sie selbst erlebt haben (beispielsweise, wie man auf mehr als eine Art zum Orgasmus kommen kann), alles zu diskutieren, was sie ausprobieren möchten (etwa das Durchspielen erotischer Fantasien), und ihre Neugier zu befriedigen (beispielsweise in Bezug auf Spielzeug). Und was dabei von größter Wichtigkeit ist: Sie beurteilen nicht, was der andere ihnen offenbart. Diese Haltung gibt beiden Partnern die Möglichkeit, als Paar eine neue Ebene sexueller Leidenschaft zu erreichen.

Häufig denken Männer und Frauen, dass sie bereits alles über Sex wissen, doch nichts zielt mehr an der Wahrheit vorbei. Bevor Sie also weitergehen – in Ihrer Beziehung oder bei der Lektüre dieses Buches –, halten Sie inne und geben Sie sich die

Erlaubnis, mehr wissen zu wollen. Was kommt dann? Sie öffnen sich, um einige der sensationellsten, heißesten Tipps über Sex zu erfahren, mit denen Sie jemals konfrontiert wurden.

4.



Es gibt immer noch mehr zu lernen

An dieser Stelle soll meine Person als Beispiel dienen. Oft höre ich von anderen, ich müsse doch so ziemlich alles über Sex wissen. Aber ehrlich gesagt, dem ist nicht so. Ich lerne und erfahre jeden Tag etwas Neues über Sexualität, was darauf zurückzuführen ist, dass man *immer* über alles im Leben mehr lernen kann – Sex eingeschlossen.

So kommt mir etwa eine neue Studie zu Ohren, ich lese eine Definition, die ich noch nicht kannte, höre, wie eine Frage neu gestellt wird, besuche eine Fachmesse und sehe die neuesten Produkte, registriere aktuelle Ergebnisse meiner Feldforscher, entdecke eine zusätzliche interessante Komponente bei Neuheiten, erfahre, dass es eine bessere Quelle für bestimmte Produkte gibt, eine Variation bei einer Stellung, einen Vorschlag, wie sich die Beschreibungen X, Y oder Z besser erklären lassen, oder höre von Kollegen, wie Diskussionspunkte ausgefeilt werden können.

Wenn man jedem Thema gegenüber offen eingestellt ist, kann man es jedes Mal mit einer »neuen« Einstellung angehen. Und wo wäre eine offene Einstellung eher angebracht als beim Thema Sexualität? Selbst wenn Sie schon seit vielen Jahren in derselben Beziehung leben, können Sie etwas Neues lernen

und Ihren Liebespartner in Sachen Sex überraschen oder etwas tun, das Sie noch nie getan haben. Öffnen Sie sich diesen Möglichkeiten und gestatten Sie sich, neugierig zu sein.

5. Behandeln Sie sie wie eine Lady

Meine Herren, dieser Tipp hört sich für Sie vielleicht wie die Reise in ein längst vergangenes Zeitalter an. Dennoch möchte ich Ihnen klipp und klar sagen: Es gibt nichts, was eine Frau mehr schwach macht, nichts, was ihre Sinne mehr erregt, als wenn Sie sie wie eine Lady behandeln. Was heißt das im Klartext? Verhalten Sie sich wie ein Gentleman und tun Sie Dinge für die Dame Ihres Herzens, die nur ein Mann tun kann: Öffnen Sie ihr die Wagentür, halten Sie Türen für sie auf, lassen Sie sie als Erste in den Fahrstuhl ein- und aussteigen, helfen Sie ihr in den Mantel und stehen Sie kurz auf, wenn sie an den Tisch zurückkommt. Frauen werden von Ihren guten Manieren beeindruckt sein. Sie fühlen sich in Ihrer Gegenwart weiblicher und nehmen Ihre Männlichkeit stärker wahr. Und noch etwas, meine Herren: Sie werden dadurch Ihre Chancen erhöhen, mit der Angebeteten intim zu werden. Denn Frauen wissen ganz genau, dass Ihr zuvorkommendes Verhalten und Ihre guten Manieren Teil des Verführungstanzes sind.