

*Charlotte  
Labouche*

**Der ultimative  
SEX**  
*für Männer*

*So bringen Sie sich  
und Ihre Partnerin  
um den Verstand*

**mvg**verlag 

© des Titels »Der ultimative Sex für Männer« von Charlotte Labouche (ISBN Print 978-3-86882-697-5)  
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 ein wunderbarer Liebhaber zu sein – nur ein wenig Fingerspitzengefühl und Einfühlungsvermögen sind notwendig. Die übrigen Werkzeuge sind Technik und Kenntnisse. Beides ist erlernbar.

Sex ist ein Erlebnis, das von zwei Menschen genährt wird. Er ist gleichermaßen Geben und Empfangen. Es bedeutet, auf die andere zu achten und ihr Gutes 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 Ihrer Partnerin wahr und sprechen Sie Ihre Fantasien unverblümt vor ihr 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 fördert bei den Männern den Muskelaufbau und macht Frauen schöner. 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 kennen und lieben und sich nicht durch unbegründete 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 ungern 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 die Partnerin 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. Wenn wir guten Sex erleben, setzt unser Körper verschiedene Glückshormone frei. Wir fühlen uns wunderbar danach, sind euphorisch, glücklich, vitalisiert und entspannt. Das wirkt sich nachhaltig positiv auf unsere psychische sowie 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 seine Geliebte am liebsten mit Haut und Haaren auffressen. Jede Berührung lässt einen vor Wonne schauern und man begibt sich von einem Liebespiel ins nächste. Doch ist der Erwartungsdruck häufig groß und man möchte die Partnerin 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-

gement und Mühe wiederherstellen. Es wird ein anderes Begehren sein als in der ersten 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, legen Sie Ihr Lieblings-Eau-de-Toilette an und hofieren Sie Ihre Partnerin 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 guten Wein oder Reisen, warum also nicht den Sex? 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 Ihrer Partnerin zuliebe!

## TEIL 2

# Das Liebesspiel in fünf Akten

*Tief durchbebe das Weib im innersten Marke die Wollust,  
und es erfreue den Mann gleiches Entzücken mit ihr.*

OVID: ARS AMATORIA (UM I V. CHR.)

Sie sind in der Dusche und da schießt Ihnen plötzlich der Gedanke an die heiße brünette Bedienung aus der Bar von gestern Abend durch den Kopf. Sie stützen sich mit einer Hand an den feuchten Fliesen ab, während sich die andere um Ihren steifen Penis ballt. Voller Lust beginnen Sie fest rauf- und runterzugleiten. Das warme Wasser prasselt auf Ihre Hände und umspült Ihre geschwollene und empfindliche Eichel. Sie werden immer gieriger und alles zieht sich in Ihnen zusammen. Ein warmer Strom durchflutet von der Eichel aus den gesamten Körper und alles beginnt zu kribbeln. Zeit und Raum stehen plötzlich still. Es gibt nur noch dieses sagenhafte Gefühl, das sich plötzlich auf einen Stoß entlädt.

Lüsterne Fantasien, deren Nährboden eine erotische Grundstimmung ist, haben Sie dazu gebracht. Bei Sex mit einer Partnerin 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 dem wollüstigen Körper einer anziehenden Frau verzehren. 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*

*Ich hatte keinen Schimmer, was sie mir erzählte, ich war damit beschäftigt, ihr den Rock über die Hüften zu ziehen, und stellte fest, dass sie keinen Slip, sondern eine Strumpfhose trug. Ich hatte Mühe, an etwas anderes zu denken. »Denk an nichts mehr«, sagte ich. Ich verschloss ihr den Schnabel mit einem wilden Kuss.*

PHILIPPE DJIAN: *BETTY BLUE. 37,2 AM MORGEN*



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, Frauen 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 die feste Partnerin oder um eine neue Eroberung handelt. Atmen Sie kurz durch und dann raus auf die Bretter, die die Welt bedeuten.

## Frauen verführen

Die Verführung beginnt bereits beim ersten Blickaustausch. Sie ist das Produkt der gegenseitigen Anziehungskraft beider Beteiligten. Allerdings kann man diese herrliche Chemie, die wie ein Feuerwerk knallt, noch ein bisschen mehr in Schwung bringen. Wie das geht, erfahren Sie auf den nachfolgenden Seiten.

## Klare Signale setzen

Wenn ein Mann eine Frau verführen möchte, muss er ihr klar signalisieren, dass er an ihr interessiert ist, sie sexy und anziehend findet. Daran führt kein Weg vorbei, ansonsten geht die Dame davon aus, dass die Chemie, die sie spürt, ein Trugschluss ist. Und der eine oder andere verkrampfte Kandidat landet dann gerne in der Rubrik Kumpel – und nicht bei den potenziellen Liebhabern.

Sieht ihn die Frau als anziehend an, bricht der Mann sich keinen Zacken aus der Krone, wenn er ihr sein Begehren schildert. Das kann sogar sehr sexy sein. Frauen stehen nun mal auf selbstbewusste Männer mit starker Identität, auf echte Kerle, und die verleihen

ihrem Verlangen Ausdruck und nehmen sich bekanntlich, was sie wollen. Warum also zögern?

Das bedeutet nicht, dass Sie plump sagen sollen: »Hey, ich steh total auf dich.« Allerdings können Sie offen und ehrlich – und mit einer gewählteren Wortwahl – ausdrücken, dass Sie Ihr Gegenüber gerne näher kennenlernen möchten. Ganz gleich, ob Sie ein Meister der Sprache sind oder nicht ganz so elegant mit Worten tändeln können, Sie sollten unbedingt Körperkontakt suchen. Sie können zum Beispiel ihre Hand ganz langsam streifen und ihr dabei tief in die Augen blicken. Glauben Sie mir, das Kribbeln, das Sie damit auslösen, sagt manchmal mehr als tausend Worte.

## Charmanter Lump mit Humor

Immer wieder kommt es bei Frauen zur Frage, auf welchen Typ Mann man denn eigentlich stehe. Die Antwort der meisten Frauen ist identisch: »Humorvoll soll er sein, gepflegte Hände und Zähne haben und die Schuhe müssen stimmen. Der Rest ist egal.« Und da wären wir schon beim nächsten Thema: dem Humor. Frauen mögen Ironie und Witz. Männer dürfen frech sein, das ist einer der größten Verführungswaffen, die sie haben. Sie dürfen die Dame ihres Herzens auch gerne damit etwas verunsichern und irritieren. Natürlich sollte Mann dabei nicht unter die Gürtellinie gehen und danach die Balance wieder mittels eines ernst gemeinten Kompliments herstellen.

Und verschonen Sie Ihr Gegenüber mit abfälligen Bemerkungen über die anderen Leute in der Bar und lästern Sie auch sonst nicht. Das zeigt nur, dass Sie nichts zu erzählen und ein minimales Selbstbewusstsein haben. Stehen Sie über den Dingen. Verwickeln Sie die Gute in ein interessantes Gespräch.

Seien Sie höflich und freundlich, wenn der Kellner den Wein über Ihrer Hose verschüttet. Machen Sie meinetwegen eine lustige

Bemerkung, aber seien Sie auf keinen Fall herablassend. Bei Frauen kommt das viel besser an als ein aufgeblasener Ochse.

## Den Lustcode knacken

Wenn Ihr *Tête-à-Tête* keine steife Angelegenheit ist, mit einer guten Portion Humor gekrönt wird und sich Ihr Flirt wohlfühlt, können Sie ihr garantiert bei einem netten Gespräch etwas über ihre sexuellen Vorlieben entlocken. Man muss ja nicht ins Ordinäre abdriften. Aber begehen Sie bloß nicht den Fehler und erzählen Sie aus lauter Übermut über den Sex mit Ihrer Ex. Die Ex hat hier absolut nichts zu suchen!

Wie Sie ihren Lustcode genau knacken? Wie gesagt, in der Kommunikation. Eine klare Anleitung gibt es hierfür nicht. Achten Sie auf ihre Reaktionen und Gestik. Beides verrät viel über ihre sexuellen Präferenzen. Mit ein bisschen Empathie und Erfahrung können Sie die Hinweise sicher deuten.

## Gentleman, aber nicht Untertan

Zweifellos lieben Frauen Gentlemen und Kavaliere – egal, ob Emanze oder nicht. Diese raren Exemplare geben Ladys das Gefühl, sich um ihr Wohlergehen zu sorgen, und haben gute Manieren. Sie öffnen uns die Türe, bringen uns zum Taxi und holen uns bestenfalls zu Hause ab. Für sie steht es außer Diskussion, wer die Dinnerrechnung begleicht, und wenn wir allzu vehement darauf pochen, lassen sie uns wenigstens die Rechnung für den Drink danach übernehmen, weil wir uns dann besser fühlen. Wenn ihre Manieren besonders ausgezeichnet sind, stehen sie auf, sobald sich eine Dame erhebt. Und bringen uns zum Taxi oder gar nach Hause, wenn der Abend sein Ende nimmt. Bedanken Sie sich auch auf jeden Fall per SMS für den schönen Abend. Das kommt immer gut.