

Charlotte Labouche

SEX HACKS

69 Wege, die dein Sexleben verbessern

© des Titels »Sex Hacks« (ISBN 978-3-86882-919-8)
2018 by myg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.myg-verlag.de>

© des Titels »Sex Hacks« (ISBN 978-3-86882-919-8)
2018 by myg Verlag, Münchner Verlagsgroupe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.myg-verlag.de>

CHARLOTTE LABOUCHE

SEX HACKS

69 Wege,
die dein Sexleben
verbessern

© des Titels »Sex Hacks« (ISBN 978-3-86882-919-8)
2018 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

mvgverlag 



© des Titels »Sex Hacks« (ISBN 978-3-86882-919-8)
2018 by myg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.myg-verlag.de>



SEX

VORWORT

Im Durchschnitt denken wir etwa alle 30 Minuten an Sex. Das heißt, dass unsere Gedanken ganze 48-mal am Tag um ihn kreisen. Sex spielt also eine wichtige Rolle in unserem Leben.

Dabei sollte Sex in erster Linie Spaß machen, leicht und locker sein. Wie in vielen anderen Lebensbereichen macht Erfahrung den Meister. Sie ist der Schlüssel zum Hochgefühl! Nur durch sie erkennen wir, was uns im Bett Spaß macht und können unsere Vorlieben ohne Scheu ausleben. Daneben ist ein gewisses Maß an Einfühlungsvermögen sicherlich auch nicht von Nachteil.

Und mit ein paar einfachen Kniffen ist es sehr einfach, das Liebesleben zu verbessern.

Und hier wären wir bei den Sex Hacks. Es gibt zahlreiche Tricks, die das Liebesleben versüßen und auf die nächste Stufe heben können. Einige verrate ich in diesem Buch. Sie erfahren Spannendes zu Handjob-Techniken und zum Oralverkehr, welche Stellungen an faulen Tagen geeignet sind und was Akrobaten im Bett anstellen können. Zwischendrin werden Sie immer wieder auf allgemeine hilfreiche Sex Hacks stoßen. Was Sexspielzeug betrifft, steht der Kreativität nichts im Weg. Und Sex im Bett ist zwar schön, aber ab und zu muss ein wenig Abwechslung her. Darüber hinaus gibt es im Buch wertvolle Tipps zu Hygiene und Safer Sex.

Das Buch richtet sich an jeden! Egal, ob Sie Single oder in einer Beziehung sind und mit wem Sie am liebsten ins Bett gehen. Um das Ganze einheitlich zu gestalten, habe ich die klassische Frau-Mann-Formulierung bei Sex-Stellungen, Oralverkehr und Handjobs gewählt. Viel Vergnügen bei der Lektüre.

1. HACKS FÜR SELBSTBEFRIEDIGUNG

Selbstbefriedigung ist der Schlüssel, um den eigenen Körper kennen und lieben zu lernen. Die Soloeinlage kann ebenso facettenreich wie das Liebesspiel zu zweit sein. Selbstbefriedigung trainiert nicht nur den Beckenboden, sondern mindert Stress, ist eine ideale Entspannungsmethode und hilft bei Einschlafproblemen. Außerdem wirkt sie spannungsbedingten Kopfschmerzen sowie depressiven Verstimmungen entgegen.

Sanfte Berührungen mit Federn und Seidentuch! Die erogenen Zonen sollten nicht unmittelbar bearbeitet werden. Vielmehr gilt es zu Beginn, die Sensibilität des gesamten Körpers zu steigern, indem man sich sanft streichelt und mit Federn oder einem Seidentuch die erogenen Zonen berührt. Mit Kreisen um Scham oder Brustwarzen wird der Hauptakt etwas hinausgezögert. Blicken Sie sich dabei an und genießen Sie jede Berührung. Beobachten Sie, wie sich Ihre feinen Körperhärchen aufstellen und sich Ihr Brustkorb sinnlich nach oben wölbt. Spüren Sie, wie sich wohltuende Wärme in Ihrem Unterleib ausbreitet. Wenn Sie es kaum noch aushalten und Ihr Verlangen unstillbar geworden ist, leiten Sie die nächste Stufe ein und widmen sich Ihren Lustzentren.

Der improvisierte Vibrator! Die Frau nimmt ein Kissen zu Hand, legt ihre elektrische Zahnbürste in den Bezug, setzt sich darauf und reibt sich an dem Kissen. Alternativ kann sie sich auch auf den Bauch legen und das Kissen zwischen die Beine stecken.

Wärmendes Gleitgel für noch mehr Gefühl! Egal, ob bei Mann oder Frau: Eine angenehme Wärme breitet sich auf der Haut aus, sobald man wärmendes Gleitgel nutzt. Es sorgt für zusätzliche Hochgefühle. Wärmendes

Gleitgel gibt es in der Drogerie, wer aber gerade keines zur Hand hat, kann etwas Kokos- oder Mandelöl erwärmen (Vorsicht: wirklich nur leicht erwärmen!) und dieses verwenden!

Travel-Pussy aus dem Gemüsefach! Ab in den Gemüseladen. Dort wird eine Gurke besorgt, die lang und breit genug ist, damit der Penis darin Platz hat. Um die Gurke zu Ihrer Öko-Travel-Pussy umzufunktionieren, schneidet man die beiden Enden ab. Danach wird ein Teil des Kerngehäuses mithilfe eines Hochlöffelstiels entfernt und das Kerngehäuse anschließend vorsichtig herausgepresst. Wenn die präparierte Gurke warm genug ist – man kann sie kurz auf die Heizung oder in die Sonne legen –, kann der Spaß losgehen. Der Mann dringt hierzu mit dem Penis in die Gurke ein. Er wird überrascht sein, wie echt sich das Ganze anfühlt!

Don't touch, just press! Frauen können auch ohne den Einsatz ihrer Hände in Wallung kommen. Hierfür werden einfach die Schenkel zusammengepresst, so dass diese Druck auf die Vagina und Klitoris ausüben.

Das Kopfkino anschmeißen! Es lohnt sich, während der Selbstbefriedigung das Kopfkino anzuschmeißen und

alle sexuellen Fantasien im Geist zu durchleben. Wenn diese nicht sofort abrufbar sind, kann man sich auch mit einem Porno Inspiration holen.

Badewanne und Dusche! In der Dusche oder in der Badewanne kann man sich den Duschkopf zunutze machen und damit die erogenen Zonen nach Lust und Laune stimulieren. Die meisten Duschköpfe ermöglichen die Einstellung von unterschiedlichen Strahlarten, die an die jeweilige Empfindlichkeit der erogenen Zonen wie Klitoris, Eichel, Hoden oder Brustwarzen angepasst werden können. Es empfiehlt sich mit der schwächsten Strahlstärke zu beginnen und diese dann langsam zu steigern. Sinnliche Badezusätze finden Sie auf S. 17.

Weich und flauschig oder scharf und kratzig! Lange Fingernägel hinterlassen leicht Kratzer und können Verletzungen hervorrufen. Damit man sie nicht zugunsten des Liebesspiels abschneiden muss, kann man etwas Watte unter die Nägel geben und dann Latexhandschuhe darüber ziehen. Die Handschuhe bilden auch eine Schutzbarriere vor Keimen und Flüssigkeiten. Wer es solo gern etwas Verruchter und Wilder mag, kann sich natürlich die Nägel auch wachsen lassen. Damit sie nicht brechen, einfach einen Nagelhärter auftragen.

Alternativ hilft auch Kieselerde zur Härtung der Nägel, die man zur Nahrung ergänzend zuführen kann. Beides gibt es in der Drogerie.

© des Titels »Sex Hacks« (ISBN 978-3-86882-919-8)
2018 by myg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.myg-verlag.de>



© des Titels »Sex Hacks« (ISBN 978-3-86882-919-8)
2018 by myg Verlag, Münchner Verlagsgroupe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.myg-verlag.de>



2. HACKS FÜR EIN PERFEKTES WARM-UP ODER, UM IN STIMMUNG ZU KOMMEN

*Manche halten ein Vorspiel für überschätzt,
aber es steigert extrem die Lust und den Höhe-
punkt. Wie Sie ihre und auch seine Lust wecken,
lesen Sie hier.*

So kommen Sie auf Touren! Chilis regen aufgrund der in ihnen enthaltenen Alkaloide den gesamten Organismus an und heizen somit auch die Libido an. Gleiches gilt für Ingwer, der bei Männern die Empfindsamkeit steigert und Frauen Lust auf mehr macht. Pfeffer und Rosmarin sind bewährte Potenzmittel und fördern den sexuellen Trieb. Vanille soll unter anderem das Empfindungsvermögen fördern. Verwenden Sie diese Zutaten großzügig in der Küche, wenn Sie eine Liebesnacht planen.

Bleiben Sie zugeknöpft! Nicht gleich alle Kleider vom Körper streifen. Idealerweise lässt man wenigstens ein Shirt oder die Unterwäsche beim Vorspiel an. Das regt die Fantasie an und hebt die Spannung.

Wer ein Selfie schickt, kommt selten allein! Wenn man Lust auf Sex hat und der Partner oder Bekannte irgendwo anders herumschwirrt, wirft man sich in Pose und knipst ein anregendes Foto von sich, das anschließend per SMS geschickt wird. Es wird nicht lang dauern, bis man nicht mehr allein ist!

Spieglein, Spieglein an der Wand! Einen müden Sexpartner kann man ganz leicht auf Trab bringen, indem

man ihn bei seinem Ego packt. Hierfür einfach einen Spiegel an die Wand lehnen, so dass der- oder diejenige sich betrachten kann. So wird dem Faulenzer ganz schnell klar, dass er sich ein wenig ins Zeug legen muss.

Sex liegt in der Luft! Die nachfolgenden Düfte erfüllen die Luft mit sexueller Energie und sorgen für eine sinnliche Stimmung. Die Düfte einfach mit etwas Wasser in der Duftlampe verdampfen lassen:

Liebestempel: 2 Tropfen Jasminöl, 2 Tropfen Rosenöl, 2 Tropfen Rosengerante-Öl.

Liebeszauber: 5 Tropfen Sandelholzöl, 3 Tropfen Rosenöl.

Euphoriearoma: 2 Tropfen Ylang-Ylang-Öl.

Sexuell stimulierende Massageöle! Ätherisches Jasminöl soll eine sexuell anregende Wirkung besitzen. 2 Tropfen *Jasmin sambac*-Öl auf 50 Milliliter Mandelöl geben. Das Licht dimmen, Kerzen anzünden, sanfte Klänge auflegen und den Partner dann mit einer ausgiebigen Massage verwöhnen.

In der Badewanne mit dem Vorspiel beginnen! Zusammen ein Bad nehmen, hat etwas sehr Sinnliches

und eignet sich bestens als Vorspiel. Wenn Sie nachfolgenden Badezusatz verwenden, können Sie das Ganze noch auf eine höhere Stufe bringen: 1 Tropfen Jasminöl, 1 Tropfen Sandelholzöl, 1 Tropfen Orangenöl mit einer halben Tasse Milch mischen und ins Badewasser geben.

Das intensiviert die Berührungen! Augenbinden sind eine lustvolle Art der Hingabe an den Partner. Bedecken Sie erst einmal die Augen. Der Träger oder die Trägerin kann dann nichts mehr sehen und die übrigen Sinne werden geschärft. Es gibt verschiedene Formen von Augenbinden. Manche sehen aus wie Augenmasken und sind schlicht, andere sind aus Spitze. Hat man keine kunstvolle Maske, kann man auch einen weichen Seidenschal als Augenbinde oder die Augenklappen vom letzten Faschingskostüm verwenden. Das gibt auch gleich neue Anreize für ein Rollenspiel.

Nacken, Hals und Ohren verwöhnen! Zärtliche Berührungen sind hier besonders liebevoll. Bereits ein Hauchen in den Nacken genügt, um ein erotisches Kribbeln auszulösen. Zarte Küsse oder sanftes Streicheln mit den Fingerspitzen sind mehr als angenehm. Und wenn Sie sanft an den Ohren des anderen knob-

bern oder lecken, wird dieser schnell in Ihren Armen liegen.

Die Achseln liebkosn! Ob Sie es glauben oder nicht – Schweiß ist ein hochwirksames Aphrodisiakum. Er enthält reichlich sexuelle Botenstoffe (Pheromone). Während des Liebesspiels kommt man in der Regel ins Schwitzen und die Botenstoffe strömen mit dem Schweiß aus. Man sollte dann nicht zögern, die Achseln zu küssen oder zu lecken.

Ein schöner Rücken kann entzücken! Eine ausgiebige und sinnliche Rückenmassage befreit von Verspannungen und macht häufig Lust auf mehr. Auch Streicheleinheiten, Kraulen und Küsse sind hier immer willkommen. Erotische Gefühle werden insbesondere durch Berührungen im Lendenwirbelbereich ausgelöst.

Bauchnabelspiele! Mit dem Bauchnabel lassen sich so einige neckische Spielchen veranstalten. Darüber hinaus verlaufen um den Bauchnabel herum jede Menge Nervenbahnen. Nabelreize versetzen die Harnleiter in Wallung und führen zu einer Kontraktion der Beckenboden-Muskulatur. Bei manchen führt eine Stimulation dieser Stelle sogar zu einem Orgasmus.

Fußmassage! In den Fersen sitzen Reflexpunkte, die eine direkte Verbindung zu den Sexualorganen haben. Sie befinden sich im Mittelpunkt der rechten Ferse sowie an den Ferseninnen- und -außenseiten. Eine gekonnte Fußmassage kann unglaublich stimulieren und ist ein wunderbares Vorspiel.

Ja, nein, vielleicht! Eine gute Möglichkeit der Kommunikation mit dem Partner über sexuelle Vorlieben ist die Ja-Nein-Vielleicht-Liste. Hier notieren beide Partner in Form von drei Spalten die Dos, Don'ts sowie Maybes. In der ersten Spalte tauchen Dinge auf, die absolut erwünscht sind. Die zweite enthält Praktiken und Spielereien, die zwar im Rahmen des Möglichen liegen, aber nicht unbedingt Priorität haben. Man hat sie noch nicht ausprobiert, aber ist durchaus aufgeschlossen dafür. In der dritten Spalte stehen die absoluten No-Gos. Die Liste kann immer wieder angepasst und ausgetauscht werden. Zum einen ist es sehr amüsant, auf diese Weise über die jeweiligen Vorlieben zu kommunizieren, zum anderen steht hier alles schwarz auf weiß. Missverständnisse sind somit ausgeschlossen.

