

*Charlotte  
Labouche*

Der ultimative  
**SEX**  
*für Männer*

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

mvgverlag 

*Charlotte Labouche*

# **Der ultimative Sex für Männer**

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

*Charlotte  
Labouche*

**Der ultimative**  
**SEX**  
*für Männer*

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

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

Originalausgabe, 1. Auflage 2017

© 2017 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Nymphenburger Straße 86  
D-80636 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer, München  
Umschlagabbildung: Shutterstock/Artem Furman  
Illustrationen im Innenteil (S. 74, S. 120–134, S. 157, S. 158 ): Heike Kmiotek  
Abbildungen im Innenteil: S. 45: Shutterstock/sakkmesterke, S. 59: Shutterstock/Kotin, S. 103: Shutterstock/Aleksandr Art, S. 139: Shutterstock/Kotin, S. 165: Shutterstock/Kseniya Ivanova  
Layout und Satz: Daniel Förster, Belgern  
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-697-5  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-972-5  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-973-2

— Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter —

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de).

# INHALT

Vorwort .....	7	
Teil 1	Bevor es zur Sache geht .....	9
	Lebenselixier guter Sex .....	10
	Schluss mit Mythen und Tabus .....	13
	Worauf Frauen im Bett stehen .....	22
	Guter Sex durch Selbstliebe .....	25
	Safer Sex und Verhütung .....	28
Teil 2	Das Liebesspiel in fünf Akten .....	43
	1. Akt: Den inneren Monolog abstellen <i>Von der Kunst der Verführung</i> .....	45
	2. Akt: Vorspiel bitte <i>Wie man Hände, Mund und Helferlein gekonnt einsetzt</i> .....	59
	3. Akt: Jetzt geht's zur Sache <i>Spielchen und Stellungen für frischen Wind in der Kiste</i> .....	103
	4. Akt: Orgasmus gefällig? <i>Wege zur ungezähmten Lust.</i> .....	139
	5. Akt: Nach dem Spiel ist vor dem Spiel <i>Bindung stärken oder Zeit für einen Abgang</i> .....	165
	Sexy Lexikon – Bezeichnungen, die Sie kennen sollten .....	170



# 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!

# 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, von lang andauerndem und häufigem Sex, Samenstau, unschlagbaren 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 finden es Frauen 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. Vielmehr sind die Härte und die Art, wie er zum Einsatz kommt, von Bedeutung. Da die sensibels-

ten Stellen innerhalb der Vagina nur wenige Zentimeter entfernt vom 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 ihre Bedenken und Komplexe also getrost hinter sich lassen.

Bei dem Wettkampf unter Männern um den größten Penis kann man ihnen nicht helfen. Er ist völlig unbegründet. Und fällt in die Kategorie Schwanzzeid.

### »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 er keine Lust hat. Daneben können Erektionsstörungen durch Medikamente oder gesundheitliche Störungen verursacht werden. Nehmen Sie die Sperenzchen Ihres besten Stücks also nicht allzu ernst.

### »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 kaum einmal 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 Or-

gasmus 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 der beste Freund zwischendrin eine Pause gönnt, bedeutet das nicht, dass Mann keine Lust mehr auf seine Partnerin verspürt. Ihre Ausstattung ist schlicht nicht dafür konzipiert, dass sie über längere Zeit stattlich erigiert ist. Während einer Erektion schießt Blut in den Penis und belastet auf Dauer die dort sitzenden Gefäße, die so einem hohen Druck ausgesetzt sind. Aus diesem Grund steht der kleine Freund einfach nicht fortwährend stramm. Es liegt also nicht an mangelnder Lust, wenn das Stehvermögen im Schnitt alle 15 Minuten etwas nachlässt, sondern ist ein Schutzmechanismus des Körpers. Lang andauernde Liebesspiele sind allerdings trotzdem möglich, da Ihr 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 beschränken sie sich 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 in der 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 kräfteraubend und frisst viel Energie. Jede Kondition stößt irgendwann an ihre Grenzen und Energiereserven müssen dann neu aufgetankt werden. Sind Sie nach der ersten Runde Sex total verausgabt, bedeutet das, Sie haben sich mächtig ins Zeug gelegt und Ihren Schatz umfassend beglückt. Sehen Sie es also positiv!

### »Schmerzhafter Samenstau durch Enthaltsamkeit«

Ein unausgelastetes Sexualleben soll angeblich zu Samenstau führen, der Hodensack kann überschüssige Spermien nicht loswerden und es breitet sich ein Druck aus, der Schmerzen hervorruft. Das ist völliger Unsinn. Richtig ist, dass sich im Samenkanälchen der Hoden stetig neue Spermien bilden, die danach in den Nebenhoden transportiert werden und dort ausreifen. Insgesamt beträgt die Dauer des gesamten Entwicklungs- und Reifungsprozesses der Spermien etwa drei Monate. Reife Samenzellen werden in Nebenhoden und Prostata angesammelt und gelangen durch Kontraktionen der Samenleiter zur Prostata. Bei einem Orgasmus kommt es nun zum Samenerguss und die Spermien strömen über die Harnröhre nach draußen. Ist ein Mann längere Zeit nicht sexuell aktiv und widerfährt ihm kein Samenerguss, werden die Spermien von den körpereigenen Immunzellen abgebaut oder durch einen unwillkürlichen Samenerguss abtransportiert. So etwas wie einen Samenstau gibt es also nicht. Allerdings können sich Schmerzen im Hodenbereich tatsächlich ergeben, wenn Sie über längere Zeit erregt waren und es nicht zu einem Orgasmus kam. Diese Beschwerden sind dann allerdings nicht auf den mythischen Samenstau zurückzuführen, sondern die Folge von Krämpfen in der Samenwege-Muskulatur.

### »Männer können nicht vortäuschen«

Dass viele Frauen aus welchen Gründen auch immer wieder mal hier und da einen Orgasmus vortäuschen, ist allseits bekannt. Hingegen scheint weniger bekannt zu sein, dass dies auch einige Herren der Schöpfung tun. Nun fragt man sich, wie das funktionieren kann, da der Samenerguss dann ja ausbleibt. Die Antwort ist ganz einfach: Ist die Frau besonders feucht, spürt sie manchmal den Samenerguss gar nicht mehr. Außerdem prüft sie sicherlich nicht



nach, ob Liebessaft aus ihrer Scheide fließt, wenn sie die Beckenbodenmuskeln anspannt oder den Gang zur Toilette tätigt. Mit einem Kondom lässt sich der Orgasmus noch einfacher vortäuschen, da man das *Corpus delicti* ganz einfach verschwinden lassen kann. Aber ganz ehrlich, muss Vortäuschen wirklich sein?

### »Mehrmals die Woche Sex ist ganz normal«

Es gibt Menschen mit einem ausgeprägten Sexualdrang, die täglich mehrmals über ihre Partnerin oder ein »Betthupferl« herfallen, und solche, die weniger Lust verspüren und sich schon mit einmal im Monat oder noch seltener zufriedengeben. Eine Regel gibt es in Sachen Quantität sicherlich nicht. Lassen Sie sich also nicht von irgendwelchen Zahlen unter Druck setzen. Leben Sie Ihre Sexualität so oft aus, wie es Ihnen gefällt, und pfeifen Sie auf das, was Sie in Zeitschriften lesen oder was Ihnen Ihre Bekannten erzählen.

Nachweislich verringert sich die Libido der Frau nach den Wechseljahren – das hat biologische Gründe. Das bedeutet allerdings nicht, dass sie völlig ausbleiben muss. Männer können sich ein Leben lang fortpflanzen, weshalb ihr Sexualdrang auch lebenslang anhält – wenngleich der sexuelle Appetit etwas abnimmt. Aber auch Stress und unangenehme Lebensumstände können bei Mann wie Frau das Verlangen nach Sex reduzieren. Fest steht, dass man in einer Beziehung oder auch im Singledasein das Liebesleben niemals einschlafen lassen sollte – sonst schlägt das leicht in Gewohnheit um. Wie oft jemand Sex hat, bleibt dabei jedem selbst überlassen.

### »Enthaltsamkeit steigert die Lust«

Dass Enthaltsamkeit die Lust steigern kann, trifft nur bedingt zu. Vermisst man seinen Liebling, kann es durchaus passieren, dass man sich an der Vorstellung labt, mit ihr zu schlafen und ihre Berührung

gen zu spüren. Man befriedigt sich dann mit dem Gedanken an sie und malt sich aus, wie sensationell es jetzt wäre, wenn sie einem die Klamotten vom Leib reißen würde. Das kann durchaus antörend sein und dazu führen, dass sich die Lust in einem aufstaut und sich das Objekt der Begierde beim nächsten Treffen warm anziehen muss. Hat man jedoch längere Zeit keinen Geschlechtsverkehr und erfährt keine Sinnlichkeit, lässt das Verlangen danach in der Regel automatisch nach. Dem kann man jedoch entgegenwirken und die Lust durch Selbstbefriedigung wieder auf Trab bringen.

### »Der erste Sex ist unschlagbar«

Der erste sexuelle Kontakt gleicht in der Regel den ersten Gehversuchen. Mann weiß noch nicht genau, was der Liebsten gefällt, ist nervös, weil man alles richtig machen will, und letzten Endes total verkrampft, was der Overkill für jedes Stelldichein ist. Selbst wenn das nicht der Fall ist und man unverschämt entspannt ist, kennt man seine Partnerin und ihre Vorlieben noch nicht wirklich. Man muss sich herantasten, die Partnerin von Mal zu Mal besser kennenlernen und erforschen. Ein misslungenes Debüt bedeutet deshalb nicht, dass künftige Spektakel ebenso unbefriedigend sein müssen. Werden Sie zum Wiederholungstäter und lassen Sie sich davon nicht entmutigen! Wenn es aber nach dem vierten Mal immer noch für die Katz ist, ist meiner Erfahrung nach die Wahrscheinlichkeit relativ gering, dass das Ganze noch etwas wird.

## Tabubruch

Zugegebenermaßen gibt es in Sachen Sex einige Tabus, die durchaus berechtigt sind. Zu nennen sind hier beispielsweise krankhafte Perversionen wie Pädophilie, mangelnde Hygiene, muffelnde und