



**GOLDMANN**

Lesen erleben

### *Buch*

In diesem Buch gibt es schamlose Tipps zu heißen Sexspielen, Stellungen und Spielzeugen. Tracey Cox verrät all ihre Geheimnisse – garantiert ohne Tabus und mit allem, was Männer und Frauen richtig anmacht.

### *Autorin*

**Tracey Cox** machte nach ihrer psychologischen Ausbildung Karriere als Moderatorin bei der BBC und hat ihre eigene Serie im britischen Kanal »Sky One«. Daneben schreibt sie als Kolumnistin für große Frauenmagazine. Durch den internationalen Erfolg ihrer Partnerschaftsratgeber hat sie sich in kürzester Zeit den Rang einer Kultautorin erobert.

Tracey Cox  
**Hot Sex**

Das kleine Handbuch  
für die schönsten Liebeslagen

Aus dem australischen Englisch  
von Beate Gorman

GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2002 unter dem Titel »A bit on the side« bei Bantam Books, Random House Australia, Sydney, Australien.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2018

Copyright © 2003 der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Regina Konrad

Illustrationen: Petra Dorkenwald

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

JE · Herstellung: cb

ISBN 978-3-442-17758-5

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



*Für alle, die bereits HOT SEX hatten,  
aber mehr wollen*



# Inhalt

<b>Einführung</b> .....	9
<b>1 Raffiniertes zum Aufwärmen</b> .....	13
Warum Sie voreinander masturbieren sollten .....	14
Lustvolle Umwege .....	16
Sex mit einem neuen Partner nach einer langen Beziehung .....	23
<b>2 Heiße Sachen</b> .....	34
Eine Anleitung in zehn Schritten für die beste Fellatio, die er je erlebt hat .....	34
Eine Anleitung in zehn Schritten für den besten Cunnilingus, den sie je erlebt hat .....	45
<b>3 Heiß und schwitzig</b> .....	57
Die fünf beliebtesten Stellungen .....	58
Hintern hoch! Eine Anleitung für die anale Stimulation ...	73
Sex auf die Schnelle .....	78
Eine radikal neue Methode für den Geschlechtsverkehr. ...	81

## Inhalt

<b>4 Hot Spots</b> .....	92
Vorspiel für vertraute Sexualpartner.....	93
Der G-Punkt.....	107
Tiefer, länger, besser, mehr .....	112
Mit erotischen Genitalmassagen zum Gipfel der Lust.....	117
<b>5 Das Feuer zum Lodern bringen</b> .....	132
Licht an, Kamera läuft, Erektion: Eine sexuelle Fantasie durchspielen.....	133
Good Vibrations: Erprobtes und bewährtes Sexspielzeug.....	136
Pornografie: Es lohnt sich, zweimal hinzusehen .....	143
Zu dritt im Bett: Flotte Dreier, Partnertausch und Gruppensex .....	147
<b>6 Brände löschen</b> .....	160
Schnelle Fragen und Antworten .....	160
Sexuelle Affären: Die Regeln .....	168
Sex im Urlaub .....	173
<b>7 PS: Verbrennen Sie sich nicht!</b> .....	180
So verwenden Sie ein Kondom .....	181
<b>Register</b> .....	185

## Einführung

**F**ast alle reden über Sex. Ständig geben wir damit an, wie *wahnsinnig toll* Soundso im Bett ist, und deuten damit an, warum wir heute bei der Arbeit so müde sind. Aber nur selten werden Details erörtert oder spezifische Einzelheiten bekannt gegeben. Jane mag durchaus mitteilen, dass sie mit Brad umwerfenden oralen Sex hat, aber sie erklärt nicht detailliert, *was* ihn zum Zungenkünstler macht – und ich wette, Sie fragen nicht nach.

Genau aus diesem Grund kaufen wir Sexbücher – um mehr über die feinen Details zu erfahren, die wir nicht mit Freunden oder Bettgenossen diskutieren, da es uns zu peinlich ist. Leider halten nur wenige dieser Bücher das, was sie versprechen. Sexhandbücher erklären oft nicht die praktischen Dinge und ergehen sich stattdessen in Gemeinplätzen – wie viele Frauen Klitorisstimulation brauchen und dass der männliche Hintern eine wichtige erogene Zone ist. Gute Ratschläge, aber nutzlos, wenn man keinen blassen Schimmer hat, was dort zu tun ist.

In diesem Punkt unterscheidet sich mein Sexhandbuch. Statt anzunehmen, dass Sie alles wissen, bin ich davon ausgegangen, dass Sie nichts wissen, und habe die kleinsten Einzelheiten

Schritt für Schritt aufgeführt, sodass Ihnen die Umsetzung in die Praxis leichtfallen wird. Ich könnte Sie nur offener und genauer beraten, wenn ich bei Ihnen im Schlafzimmer zu Gast wäre und Ihre Hände – oder was auch immer Sie einsetzen – lenken würde, und das wäre mir, ehrlich gesagt, weniger angenehm.

Damit will ich nicht sagen, dass es in diesem Buch *nur* um die grundlegenden Dinge geht. Es enthält genug Tipps, Tricks und Techniken, um selbst weit Fortgeschrittene zufriedenzustellen. Ich rate Ihnen jedoch, die Kapitel, die sich mit den grundlegenden Dingen befassen, nicht zu überspringen. Oft sind es gerade diejenigen, die *meinen*, alles zu wissen, die Ratschläge am ehesten brauchen. Sex ist ein bisschen so wie das Schreiben auf der Schreibmaschine. Man kann es mit zwei Fingern schaffen, aber man wird dabei nie so gut sein wie jemand, der einen Kurs absolviert und jeden Abend geübt hat. Ganz von vorn zu beginnen (selbst, um nur zu überprüfen, ob man auf dem richtigen Weg ist) ist für uns alle ganz gut. Lassen Sie sich nichts vormachen: Sexuelle Fertigkeiten können erlernt werden, und wir *alle* können uns verbessern.

Aus ganz ähnlichen Gründen habe ich dieses Buch in leicht verständlicher Sprache geschrieben. Die korrekten technischen Begriffe klingen schrecklich autoritativ, sollten Sie zudem nicht wissen, dass ein feuchter Traum eigentlich als Pollution bezeichnet wird, könnten Sie mir nicht folgen, wenn ich diesen

Begriff verwenden würde. Manchmal sind auch die Begriffe, die ich wähle, nicht genau. Die meisten sagen beispielsweise »Sperma«, wenn sie eigentlich »Samen« meinen. Aber da Sie diesen Begriff verwenden, habe ich mich meistens danach gerichtet, damit das, was ich zu sagen habe, für Sie verständlich ist.

Außerdem bekenne ich mich schuldig, dass ich einige stark verallgemeinernde Dinge über Sex schreibe. Ich hoffe, dass es nicht zu viele sind, sollten Sie jedoch etwas lesen, mit dem Sie persönlich nicht einverstanden sind, bitte ich Sie um Verständnis. Wenn ich alle persönlichen Vorlieben, Forschungsergebnisse, Ausnahmen und Extreme einbezogen hätte, würde ich mir noch heute die Finger am Computer wund schreiben!

Ich hoffe, dass Sie beim Lesen dieses Buches so viel Spaß haben wie ich beim Schreiben. Und jetzt los – zerfetzen Sie das Bettlaken!



# 1 Raffiniertes zum Aufwärmen

Jeder kann gut im Bett sein. Die Größe der Geschlechtsorgane spielt dabei keine Rolle. Das Aussehen auch nicht. Man muss keine Beine, die bis zum Kinn reichen, oder Arme wie Arnold Schwarzenegger haben, einen Sportwagen fahren oder Geld wie Heu haben, um gut im Bett zu sein. Sie brauchen allerdings gute, für die Praxis geeignete Kenntnisse in diesem Bereich. Lassen Sie sich von anderen nichts Falsches einreden: Sexuelle Fähigkeiten lassen sich erlernen, wir alle können sie verbessern, und dabei fällt mir als Erstes das Vorspiel ein.

Der Durchschnittsmann braucht zwei bis drei Minuten direkter sexueller Stimulation von einer Partnerin, um zum Orgasmus zu kommen. Die Durchschnittsfrau hingegen braucht 20 bis 30 Minuten. Da muss man kein Einstein sein, um sich auszurechnen, dass man als Mann für Frauen attraktiver wird, wenn man sich länger beim Vorspiel aufhält und dabei sein Bestes gibt. Und Frauen sind nicht die Einzigen, die ein intensives Vorspiel zu schätzen wissen. Selbst Männer, die bereits eine Erektion bekommen können, wenn sie nur eine Münze in einen Geldschlitz stecken, werden nicht bestreiten, dass eine gute, langsame, erotische »Neckerei« alle sexuellen Empfindungen

dramatisch erhöhen kann. Habe ich Sie davon überzeugt, dass Sie sich in diesem Bereich Mühe geben sollten? Das habe ich mir gedacht! Hier einige Vorschläge, wie Sie Ihr Repertoire in Sachen Vorspiel erweitern können.

## Warum Sie voreinander masturbieren sollten

Sie sollten die Vorstellung, dass Ihr Partner/Ihre Partnerin schon weiß, was Sie erregt, wenn er/sie Sie wirklich liebt, gleich aufgeben. Die Körpersprache kann Bände sprechen, und es ist wesentlich, dass Sie miteinander reden, aber ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Wenn Sie einander beim Masturbieren zusehen, erfahren Sie praktisch aus erster Hand, welche Techniken Sie dabei jeweils einsetzen – wie fest Sie sich berühren, wie Sie schneller oder langsamer werden, wenn es auf den Orgasmus zugeht, wie Sie sich stimulieren (oder auch nicht), während Sie den Orgasmus erleben, und was Sie mit der freien Hand tun. Dann müssen Sie einander nur noch nachahmen.

Im Allgemeinen fällt es Männern leichter zu masturbieren als Frauen. Wenn Ihre Freundin für alles zu haben ist, ist das Ganze wahrscheinlich recht einfach, und Sie müssen während des Vorspiels die Dinge nur selbst in die Hand nehmen. Die Chance, dass sie sich entspannt zurücklehnt und zuschaut, ist dann groß – viele Frauen sehen *fasziniert* zu. Wenn sie igno-

riert, was Sie tun, sagen Sie einfach: »Ich stelle mir oft vor, wie es wäre, vor dir zu masturbieren. Es ist toll.« Wenn sie immer noch etwas begriffsstutzig ist und nicht hinschaut, sagen Sie: »So mache ich es, wenn du nicht da bist. Schau mich an.« Wenn Ihre Partnerin Ihre Technik nachahmen soll, bitten Sie sie, ihre Hand auf die Ihre zu legen, sodass sie den Druck und Rhythmus, den Sie einsetzen, fühlen kann. Bitten Sie sie, es Ihnen nachzumachen, und geben Sie ihr viel positives Feedback – »Wow! Du kannst es besser als ich.« Frauen, die keine Hemmungen haben, können nach denselben Grundsätzen verfahren.

Ihre Partnerin ist ein wenig schüchtern, was auch auf Sie zutrifft? Dann reden Sie zuerst darüber. Sagen Sie, Sie hätten in einer Sendung gesehen/ein Freund hätte Ihnen erzählt/Sie hätten gelesen, dass sich das Sexualleben enorm verbessern lässt, wenn man sich gegenseitig beim Masturbieren zusieht. Fragen Sie Ihre Partnerin, ob sie ebenfalls dieser Meinung ist, und schlagen Sie vor, dass Sie es beim nächsten Mal im Bett gemeinsam ausprobieren. Keine Sorge, wenn es beim ersten Mal einigermaßen ernst und unbehaglich scheint. Zeigen Sie zu Anfang eine Technik, die Sie einsetzen. Das ist wirklich nicht

Die Anzahl masturbierender Frauen: 80 Prozent. Die Anzahl masturbierender Männer: 94 Prozent – aber sie tun es doppelt so oft wie die Frauen. Die Anzahl der Männer, die nach der Heirat weiter masturbieren: 72 Prozent. Die Anzahl der Frauen, für die das Gleiche gilt: 68 Prozent.

zu schwer – nur ein, zwei Sekunden Peinlichkeit! Und bitten Sie Ihre Partnerin, dasselbe zu tun. Zu einem späteren Zeitpunkt wird es Ihnen dann leichter fallen, auch tatsächlich zum Orgasmus zu kommen. Vor der Partnerin zu masturbieren oder diese dabei zu beobachten war schon immer eine der beliebtesten männlichen sexuellen Fantasien – und die sexuell befreiten Frauen von heute setzen sie auch auf *ihre* Liste.

## Lustvolle Umwege

»Der Weg ist das Ziel.« Diese alte Weisheit lässt sich auch auf das Vorspiel anwenden. Wenn Sie die »Reise« übereilt hinter sich bringen, stellen Sie wahrscheinlich fest, dass das Ziel nicht so aufregend ist wie erwartet. Schenken Sie dem *ganzen Körper* Aufmerksamkeit, sodass Sie nicht umhinkönnen, sich Zeit zu nehmen.

Erogene Zonen sind Körperbereiche, die bei Stimulation zu intensiver sexueller Erregung führen. Abgesehen von den offensichtlichen Geschlechtsteilen, die wir alle haben (wie Penis und Klitoris), hat jeder von uns seinen eigenen geheimen Bereich, der wahre Wogen der Lust auslöst, wenn er berührt wird. Manche mögen es zum Beispiel, wenn man an ihrem Nacken knabbert, andere werden schier wahnsinnig, wenn man ihre Pobacken streichelt. Aber was ein Partner als lustvoll empfin-

det, funktioniert beim nächsten nicht unbedingt, und so sollte jeder neue Partner als unerforschtes Gebiet betrachtet werden. Es gibt nur wenige Körperbereiche, die wir nicht gerne berühren lassen. Warum also das Vorspiel auf die Brüste und Genitalien beschränken, wenn der ganze Körper nach Aufmerksamkeit verlangt?

- ◆ *Erforschen Sie seinen Körper.* Wenn Sie eine Stadt zum ersten Mal besuchen, machen Sie sicherlich eine Rundfahrt, um einen ersten Eindruck zu gewinnen. Was hindert Sie also daran, dasselbe zu tun, wenn Sie zum ersten Mal mit einem neuen Partner zusammen sind? Hier können Sie aufs Ganze gehen und sogar ein paar Requisiten verwenden. Bitten Sie ihn, sich nackt auf den Bauch zu legen und die Augen zu schließen – Sie sollten ungestört und das Zimmer sollte warm sein. Nun lassen Sie ein Halstuch langsam und verlockend über seinen Po gleiten. Anschließend drehen Sie ihn um und streicheln Penis und Hoden mit einer Feder. Danach können Sie mit Händen, Haar, Brüsten und Mund an seinen Brustwarzen und im Genitalbereich fortfahren und in ihm lustvolle Empfindungen auslösen, während Sie bei ihm nach den Zonen suchen, die ihm das größte Vergnügen bereiten.
- ◆ *Streicheln Sie ihr Gesicht,* den Nacken, ihren Rücken. Spielen Sie mit ihrem Haar, heben Sie es im Nacken hoch und streicheln Sie die Haut darunter, gleiten Sie mit Ihren Handflä-

chen über ihre Arme nach oben und wieder nach unten – und all das tun Sie, während Sie vor dem Fernseher sitzen. Ins Schlafzimmer begeben Sie sich erst später.

- ◆ *Massieren Sie seine Füße*, küssen Sie seine Zehen, massieren Sie seine Hände, und nehmen Sie dann seine Finger einzeln in den Mund, und saugen Sie so daran, als handle es sich um seinen Penis.
- ◆ *Ergreifen Sie beim Vorspiel nicht direkt seinen Penis*. Setzen Sie lange, sinnliche Streichelbewegungen an den Innenseiten seiner Oberschenkel ein, bis er vor Verlangen *zittert*.
- ◆ *Hintern hoch!* Der Po ist sowohl beim Mann als auch bei der Frau ein stark erregbarer Bereich. Massieren und streicheln Sie ihn, und probieren Sie auch ein paar sanfte Schläge aus. Vernachlässigen Sie nicht den Damm (Perineum), den Bereich zwischen Genitalien und After. Drücken Sie fest auf, und massieren Sie mit zwei Fingern, wobei Sie über die Gesamtlänge des Dammbereichs fahren. Wiederholen Sie das Ganze mit der Zunge.
- ◆ *Fahren Sie mit den Fingern um seine Lippen herum*, bevor Sie einen Finger in seinen Mund stecken, damit er daran saugen kann. Tun Sie dasselbe mit Ihren Brustwarzen. Er kann dasselbe mit seinem Penis tun.
- ◆ *Knabbern Sie an seinem oder ihrem Nacken*. Kennen Sie jemanden, der es nicht genießt, wenn sein Nacken geküsst oder wenn leicht am Nacken geknabbert wird? Falls ja, ist

derjenige entweder extrem kitzlig oder völlig verklemmt. Es ist ein leider oft ignoriertes Bereich, dessen Berührung erstaunliche Empfindungen auslösen kann.

- ◆ *Saugen Sie an ihren Zehen*, gleiten Sie mit Ihrer Zunge in ihren Nabel (tun Sie dies nach einer Dusche, wenn Sie Angst vor »Fusseln« haben) – genießen Sie das Vorspiel! Es ist völlig egal, wenn sie lacht, statt zu seufzen – es ist dennoch ein Kompliment für sie, dass Sie ihren *ganzen Körper sexy* finden und nicht nur »die interessanten Bereiche«.
- ◆ *Küssen Sie seinen ganzen Körper*, nicht nur seinen Mund und die Genitalien.
- ◆ *Setzen Sie Ihren ganzen Körper ein, um seinen Körper zu massieren*. Legen Sie sich auf ihn, wenn er auf dem Rücken oder Bauch liegt, führen Sie langsam kreisende Bewegungen aus und genießen Sie einfach das angenehme Gefühl des Hautkontakts.

»Ich habe eine Frau in einer Bar getroffen, die mir direkt in die Augen schaute und sagte: »Ich will dich in mir fühlen«, nachdem wir uns gerade vor fünf Minuten kennen gelernt hatten. Das war so gegen 21 Uhr, und wir haben erst in den frühen Morgenstunden miteinander geschlafen, aber von dem Zeitpunkt an war ich total erregt. Das würde ich als gutes Vorspiel bezeichnen.«

Simon, 29, Vertreter

