Die Geheimnisse für fantastischen Sex
sind zu wichtig, um sie geheim zu halten.

Dieses Buch basiert auf einer Kombination aus wissenschaftlichen Quellen und eigenen Erfahrungen. Das Wissen der Autoren und Mitwirkenden basiert auf der Forschung, die zum Zeitpunkt der Veröffentlichung verfügbar war. Es ist als Inspiration gemeint, mehr über den eigenen Körper und die Lust zu erlernen, kann aber vorgeschriebene medizinische Behandlungen oder Maßnahmen nicht ersetzen. Wenn Sie den Verdacht haben, dass Sie eine physische oder psychische Krankheit hast, raten wir, medizinische Hilfe aufzusuchen.

Wir empfehlen Ihnen nur zu tun, womit Sie sich wohl fühlen, Verantwortung für Ihre Gesundheit zu übernehmen und sich Ihrer Grenzen bewusst zu sein. Denken Sie immer daran, zwischendurch die aktive Zustimmung Ihres Partners/Ihrer Partnerin einzuholen. Denn das ist eine Voraussetzung für guten Sex, Lust und Genuss. Erwähnungen bestimmter Firmen, Organisationen oder Einzelpersonen im Buch weisen weder darauf hin, dass die Autoren mit diesen zusammenarbeiten, noch, dass sie mit diesem Buch in Verbindung stehen.

Inhalt

Vorwort 5

~01: Mehr Lust und Genuss 11
6 Mythen über Sex 12
Lust und Erregung 16
Akzeptanz führt zu gutem Sex 21
Die Worte, die Ihnen guten Sex bringen 24
Genussorientierter Sex 29
Die Vagina und die Vulva 35
Der Penis 39
Vorspiel 41

~02: Effektive Techniken 51
Fingerspiele bei ihr 53
Zungenspiele bei ihr 58
Handspiele bei ihm 62
Mundspiele bei ihm 66
Positionen, Stellungen und Stoßtechniken 71

~03: Spannende Variationen 83
Mehr Fokus auf Gefühle 84
Fortgeschrittene Techniken bei ihr 89
Fortgeschrittene Techniken bei ihm 100
Analsex 107
Sexspielzeug 110

~04: Multiple und Ganzkörper-Orgasmen 119
Multiple Orgasmen 120
Der Weg zu multiplen Orgasmen für ihn 123
Ganzkörper-Orgasmen 134
Der weitere Weg 141

~05: Stärkere Partnerschaft 145
Abwechslungsreiches und spannendes Sexualleben ein Leben lang 146
Fünf Schritte zu einer guten Partnerschaft 150
Schwierige Gespräche 162
Die Robinson-Methode 169

~06: Problemlösungen 177
Wenn der kleine Freund nicht mitspielt 179
Ejakulationskontrolle 187
Wenig Lust auf Sex 191
Fetische und Erregungsmuster 199

Lillian Rydning ist Psychologin und Gründerin von avansertseksualitet.no, einer Teilorganisation des Zentrums für Selbstentwicklung und Therapie in Norwegen. Sie hält Kurse für Frauen und Männer, die mehr über Sexualität lernen wollen und arbeitet seit vielen Jahren mit sexualwissenschaftlichen Themen und Therapien.

Dag Eian hatte soziemlich mit allem zu kämpfen, womit ein Mann sexuell gesehen kämpfen kann. Mit Lillians Hilfe kam er von Erektionsstörungen und niedrigem Selbstvertrauen im Bett los und ist nun auf einem Niveau, von dem die meisten Menschen nicht einmal wissen, dass es existiert. Er führt nun ein Sexleben mit Genuss, von dem er nicht einmal geträumt hatte und hält Kurse in fortgeschrittener Sexualität mit seiner ehemaligen Beraterin und Trainerin Lillian.

Vorwort

Sowohl Frauen als auch Männer haben weit mehr Möglichkeiten zum Genuss, als die meisten von uns glauben.

Dieses Buch wurde durch die Zusammenlegung vieler Erfahrungen von zwei sehr unterschiedlichen Menschen gemacht: Lillian, Psychologin und Entwicklerin der Plattform „fortgeschrittene Sexualität", und Dag, ein ehemaliger Teilnehmer ihrer Kurse, der sexuelle Probleme und ein nicht vorhandenes Sexualleben bearbeitete und inzwischen erstaunlich guten Sex hat.

Was auch immer der Ausgangspunkt ist, jeder wird mit diesem Buch dazulernen. Fühlen Sie sich unsicher und denken, Sex wird doch ein bisschen überbewertet? Hier bieten wir praktische Ratschläge und Übungen, die Ihnen schnell helfen, loszulegen. Haben Sie bereits guten Sex, aber vermuten, dass es noch mehr zu entdecken gibt? Hier finden Sie Tipps und Tricks, die sicher Ihren Horizont erweitern und Ihnen neue und aufregende Erfahrungen ermöglichen.

Ein paar der behandelten Themen:

- So können Sie Ihre „versteckten" erogenen Zonen aktivieren.
- So kann ein Mann einen intensiveren Orgasmus bekommen, ohne auch nur den Penis zu berühren.
- So werden die drei erogenen Zonen in der Vagina am besten stimuliert.
- So können Männer multiorgasmisch werden und eine Reihe von Orgasmen nacheinander bekommen, ohne Ihre Erektion zu verlieren.
- So können sowohl Frauen als auch Männer Ganzkörperorgasmen erleben.

Der Weg von gutem zu großartigem Sex muss nicht weit sein. Schon mit einfachen, konkreten Techniken und Strategien im Gepäck kann man viel erreichen. Ja, auch für diejenigen, die sich für sexuell unzulänglich halten, ist ein wunderbares Sexualleben in Reichweite. Der Co-Autor Dag Eian hat es am eigenen Körper erlebt.

Wegen jahrelangem Mobbing war meine Jugend eine schwierige Zeit. Mein Selbstbild war das, was man mir erzählt hatte: Ich bin nicht mehr wert als die zehn Kronen (ca. 1 Euro) für die Kugel, die mein Leben beenden würde.

Die Entfernung zwischen dem Punkt, an dem ich war und einem Punkt, an dem Mädchen mich mochten, schien unüberwindbar. Als ich das Mobbing in meinen Zwanzigern endlich verarbeitet hatte, begann sich diese Entfernung zu verkleinern. Ich konnte mich unterhalten, flirten und schließlich sogar Beziehungen führen. Das hob mein Selbstwertgefühl ganz schön, aber es war immer noch extrem wichtig für mich, zu jeder Zeit gut im Bett zu sein und zu „performen".

Ich hatte null Ahnung von dem, was Frauen anmachte, von erogenen Zonen, die Lust bereiteten oder wie ich sie zum Orgasmus bringen konnte. Mein Fokus lag auf dem, von dem ich glaubte, es mache einen Mann aus: Lange zu können. Diese Herausforderung „meisterte" ich, indem ich währenddessen an Ekliges dachte. Ich führte ein Sexleben, das mehr von Angst und Frustration, als Freude und Genuss geprägt war. Das alles erreichte seinen Höhepunkt, als meine Erektion wegen Stress nachließ. Schlussendlich wurden meine Assoziationen zu Sex so negativ, dass die Lust nahezu ganz verschwand.

Ich musste eine Entscheidung treffen. Ich konnte weiterhin die Realität leugnen oder ich konnte etwas tun, was tief im Inneren vieler Männer sitzt: Zugeben, dass ich mies im Bett war und dass ich Erektionsprobleme hatte. Ich wählte Letzteres. Fähigkeiten, die fehlen, können ja normalerweise trainiert werden. Also beschloss ich, alles darauf zu setzen, die Situation zu verbessern. Ich zeigte den Mobbern den Mittelfinger und meldete mich zu einem Kurs in fortgeschrittener Sexualität bei Lilian an.

Das Blatt begann sich zu wenden. Ich habe gelernt und verstanden, wie Frauen sexuell funktionieren, und wie ich ihnen Freude machen kann. Gleichzeitig erhielt ich mehr Wissen, wie ich selbst funktioniere und konnte mich nach und nach zu multiplen Orgasmen trainieren. Statt Angst, zu früh zu kommen, kann ich jetzt meinen ersten Höhepunkzt nach nur wenigen Sekunden haben und dann weiter stärkere und stärkere Orgasmen während des gesamten Geschlechtsverkehrs. Ich hatte gelernt, selbst zu bestimmen, wann ich den Samenerguss haben will. Ich lernte zu genießen und Sex zu lieben. “

Dag Eian

Spannendes Wissen über Sex bringt lebenslange Lust

Ein gut funktionierendes Sexualleben trägt viel zur Lebensqualität, dem Selbstwertgefühl und Beziehungen bei. Treten erstmals Probleme im Bett auf, merken viele, dass dies lange Schatten wirft. Wenn Sie mit Erektionsstörungen kämpfen, wenig Lust haben oder Ihren Sex langweilig finden, sollten Sie wissen, dass Sie nicht allein sind. Mit dem richtigen Wissen braucht es nicht viel, solche Probleme zu beheben und in Zukunft zu vermeiden.

” Sexuelle Probleme sind eine der Hauptursachen für Scheidungen, und diejenigen, die mutig genug sind, um Hilfe zu bitten, erwarten oft lange Wartelisten. Dabei braucht es oft gar nicht viel, damit man es als Paar wieder schön miteinander hat, wenn man die richtige Hilfe erhält. Als Psychologin vermisste ich einfach ein ernsthaftes Angebot von Profis, bei dem man auf einfache und unterhaltsame Weise über Sexualität lernen kann und das in einer sicheren Umgebung. Dieser Mangel hat mich motiviert, die ersten Kurse in weiblicher und männlicher Sexualität zusammenzustellen.

Unter den Paaren, die uns vorab geschrieben haben und fragten, ob wir uns mit ihren sexuellen Schwierigkeiten beschäftigen würden, beobachten wir oft schnell eine deutliche Entwicklung. Sie äußert sich in der Körpersprache: Von distanzierten Sitzpositionen zu Beginn des Kurses hin zum Händchenhalten und dem Austauschen von liebevollen Blicken während der Vorträge am zweiten Tag. Genau das ist das Ziel - Paare mit sexuellen Problemen dazu zu bringen, im selben Team zu spielen, anstatt sich gegenseitig für Probleme verantwortlich zu machen. Ähnliches hat Sie wohl auch dazu gebracht, nun dieses Buch in den Händen zu halten.

Nach mehreren Jahren als Dozenten in Kursen in fortgeschrittener Sexualität gibt es eine besondere Herausforderung, der wir oft begegnen: Viele Leute denken zu früh, dass sie „alles" über Sex wissen oder dass sie nichts mehr zu lernen brauchen. Doch so verpassen sie viele spannende Möglichkeiten und Quellen für großartigen Sex. Es gibt immer noch etwas zu lernen, und wenn Sie die interessantesten Techniken beherrschen, wird Sex bestimmt nie langweilig. ❝

Lillian Rydning

Aufbau des Buches

In diesem Buch erwartet Sie eine Auswahl von einfachen bis hin zu fortgeschrittensten Techniken, um die die Art und Weise, wie Sie Sex haben, zu verbessern. Im ersten Kapitel legen wir den Grundstein und suchen nach dem, was man braucht, um mehr Lust zu erleben und nicht nur ein gutes Sex(ual)leben zu haben, sondern auch zu halten. Im Kapitel „Effektive Techniken" werfen wir einen Blick auf die sexuellen Techniken, die guten Sex sogar noch besser machen können.

Die mentalen Kniffe, die Sie vornehmen können, um Sex und Lust auf ein neues Niveau zu heben, finden Sie bei den „Spannenden Variationen". Hier erfahren Sie, wie Sie fortgeschrittene körperliche und emotionale Techniken kombinieren können, um auf neuen und aufregenden Wegen zu neuer Lust zu gelangen.

Sobald Sie die ersten drei Kapitel gemeistert haben, sind Sie bereit, einen Schritt weiter zu den „multiplen und Ganzkörper-Orgasmen" zu machen. Hier stellen wir aufregende Techniken für beide Geschlechter vor.

Die letzten beiden Kapitel des Buches geben Ihnen einige gute Ratschläge für eine gute Beziehung im Allgemeinen. In „stärkere Partnerschaft" lernen Sie, mit Ihrem Partner zu kommunizieren, Raum für Sex im Alltag zu schaffen und sicherzustellen, dass der Sex nie langweilig wird.

„Problemlösungen" berät Sie für Situationen, in denen ein Problem auftritt. Hier finden Sie konkrete Tipps und Übungen die helfen, wenn Sie typische sexuelle Probleme haben, wie Komplexe des eigenen Körpers, Verlust der Libido, Erektionsstörungen und vorzeitige oder verspätete Ejakulation.

Unsere Hoffnung ist, dass dieses Buch Ihnen ein besseres Sexualleben bringt. Die sexuellen Fähigkeiten, die wir Ihnen vermitteln wollen, zählen in keinster Weise zum Allgmeinwissen!