

Wer
zuerst
kommt,
den
belohnt
das
Sexleben

SELBST KOMMT DIE FRAU

Wer sich von dem Gedanken verabschiedet, der Kerl wäre beim Sex für den weiblichen Orgasmus verantwortlich, ist schon auf dem besten Weg zum Höhepunkt. Holen Sie sich, was Sie brauchen!

Benutzen Sie Ihren Partner doch mal wie ein Sexspielzeug. Denn Egogasmen sind heiß! Und am Ende profitieren beide davon

TEXT: LISA HECHENBERGER



B

„Bin ich eigentlich gut im Bett?“ Mal ehrlich: Die Frage haben Sie sich sicher schon mal gestellt. Jede Frau hat sie sich schon gestellt; hat ihre Blowjob-Techniken und Männerreaktionen analysiert. Dabei sind das weder die richtigen Parameter, noch ist das die richtige Frage. Die viel wichtigere lautet nämlich: „Habe ich eigentlich Spaß im Bett?“ Und: „Wie kann ich den multiplizieren?“

Das shiftet nämlich den Fokus weg von anderen und hin zum Ich. Und macht Sex nicht zu einem weiteren Wettbewerb im Leben, bei dem man gut abzuschneiden hat, sondern zu dem, was er sein sollte: Belohnung und Genuss. Weil viele Frauen weniger leicht zu erregen sind als Männer und nicht so easy zum Orgasmus kommen, macht sich bei manchen sogar eine gewisse Lethargie breit. Nach dem Motto: Wird eh nix. Schluss mit dem Bullshit! Statt den Höhepunkt vorschnell abzuhaken oder sich nonstop den Kopf darüber zu zerbrechen, ob der Kerl wohl gerade eine gute Zeit hat, „Fragen Sie sich mal lieber, ob Ihnen wirklich gefällt, was Sie da machen“, sagt Sexologin Dr. phil. Dania Schiftan. Denn: „Je öfter Sie sich holen, was Sie wollen, desto mehr genießen Sie den Sex“, weiß die Schweizer Autorin („Coming Soon: Orgasmus ist Übungssache“). Weil es vielen Frauen jedoch schwerfällt, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen, rät die Expertin: „Konzentrieren Sie sich mal nur auf Ihren Körper: Was fühlt Ihre Vagina? Wo liegt Ihre Hand? Fühlt es sich warm, kalt, hart oder weich an?“

Auf den folgenden Seiten finden Sie weitere Schritte zu mehr geilem Egoismus. Und übrigens, der Mega-Nebeneffekt Ihres Riesenspaßes: Ihr Kerl wird's lieben. Denn Männer finden nichts heißer als eine Frau, die sich nimmt, was sie braucht. Win-win also. Da haben Sie auch die Antwort auf die Frage „Bin ich eigentlich gut im Bett?“ Nämlich: Ooooooh jaaaaaaa! ➤

Das fängt ja gut an

Und zwar damit, dass Sie öfter die Initiative ergreifen. Eine Cosmo-Umfrage ergab nämlich, dass 36 Prozent der Frauen zwar häufig an Sex denken, aber dann ihren Bedürfnissen nicht nachgehen. Wie schade! Wenn Sie also das nächste Mal morgens beim Zähneputzen horny werden: Scheißen Sie darauf, ob Sie ein paar Minuten zu spät zur Arbeit kommen, lassen Sie Ihre Finger von seinem Nacken über seinen Rücken in seine Unterhose wandern – und vögeln Sie direkt im Bad auf der Waschmaschine (Schnellprogramm halt).

Der Gedanke an Ihre wartenden Kollegen lenkt Sie zu sehr ab? Dann retten Sie Ihre Lust durch den Tag – und haben eben am Abend Spaß. Dr. med. Heike Melzer, Sexualtherapeutin und Autorin (Buch: „Scharfstellung: Die neue sexuelle Revolution“), erklärt, wie das gelingen kann: „Das Zentrum für Sex sitzt im Gehirn, nicht im Schritt. Mit Kopfkino kann man den anderen und sich selbst in freudige Vorspannung versetzen.“ Heißt: Schicken Sie ihm über den Tag verstreut immer wieder heiße Nachrichten von „Ich hatte heute Nacht so einen heißen Sextraum mit dir“ über „Ich trage übrigens keine Unterwäsche“ bis hin zu „Ich will, dass du mich auf dem Küchentisch nimmst“. Wetten, das wird Sie genauso antönen wie ihn...? Bis Sie zu Hause übereinander herfallen.



Das Zentrum für Sex sitzt im Kopf, nicht im Schritt.

DR. HEIKE MELZER,
SEXUALTHERAPEUTIN

Routine rockt!

Sie wissen genau: Wenn Sie so und so auf ihm sitzen, das Gewicht schräg nach links vorn verlagern, die Hände auf seiner Brust abstützen, dann kommen Sie – in 90 Prozent der Fälle. Und das ist ein Wissensvorsprung, den Sie nutzen sollten, statt krampfhaft zu versuchen, immer wieder neue Moves hinzulegen. „Wenn Sie Profil zeigen, auf Ihre Vorlieben bestehen, ist das nicht etwa auf Dauer langweilig, sondern hat enormes erotisches Potenzial“, bestätigt Sexualtherapeutin Heike Melzer. Wenn man also mal weiß, wie es gemeinsam klappt und wie man zum Orgasmus kommt, warum lange fackeln? Immerhin kann er Ihren Egoritt genauso genießen. Und falls doch mal das Gefühl von Sexroutine aufkommt, reichen oft schon kleine Veränderungen – an den Bettrahmen gefesselt, tört es ihn bestimmt noch mehr an, Ihnen beim Kommen zuzusehen. Was danach folgt, können Sie ja immer noch variieren. Rodeo-Runde Nummer zwei vielleicht?

Fuck like nobody is watching...

„Ähm... Guten Morgen... Ja, Zufälle gibt's!“ – wer schon mal auf einem Walk of Shame mit Zauselhaaren den Chef beim Bäcker getroffen hat, weiß, wie sich Schockstarre anfühlt. „Im Angstmodus fahren Muskulatur und Anspannung hoch, damit man im Notfall losrennen kann“, erklärt Dania Schiftan. In beschriebener Situation praktisch – im Bett aber kontraproduktiv. Weil Angst („Sieht er diese Speckrolle?!“) automatisch dazu führt, dass man weniger spürt. Die Lösung? Schwung in die Sache bringen! „Bewegung gleicht Emotionen aus, das Blut fließt überall, man ist ganz bei sich und seiner Erregung. So kann sich dieses Unwohlsein gar nicht erst festsetzen“, erklärt die Expertin. Es sei wie beim Tanzen: Wer ignoriert, was andere denken oder wie er dabei aussieht, wird die beste Party feiern. „Fangen Sie klein an, kreisen Sie die Hüfte, kippen Sie das Becken, das kann die Wahrnehmung schon total verändern.“ Und lässt sich, je wohler man sich in der aktiven Rolle fühlt, kontinuierlich steigern.