

DER SEX REPORT

eBook-Version 2.0



Copyright © 2010 liegt beim Autor Thomas Wallner
Alle Rechte vorbehalten.

Indem Sie das Buch gekauft haben, sind Sie mit folgendem einverstanden:

„Sie verstehen, dass jede Information auf dieser Seite oder in diesem Buch eine Meinung ist und nur zur persönlichen Zwecke verwendet werden darf. Sie sind für Ihr eigenes Verhalten verantwortlich und nichts in diesem Buch ist als Gesetz oder persönlichen Ratschlag zu verstehen.“

Haftungsausschluss:

Die Inhalte dieser Publikation wurden sorgfältig recherchiert, aber dennoch haftet der Autor nicht für die Folgen von Irrtümern, mit denen der vorliegende Text behaftet sein könnte.

Rechtshinweis:

Der Autor übernimmt keine Haftung für den Inhalt der Seite auf die man aufgrund der vom Autor empfohlenen Links geleitet wird. Für die Inhalte sind ausschließlich die Betreiber dieser Webseite verantwortlich.

INHALT

So klappt es garantiert mit Ihrem Liebesleben.....	3
Flirten lernen	4
Hier einige Anregungen (flirten für Anfänger):	5
Regeln für das erfolgreiche Flirtgespräch.....	5
7 Regeln zum Superorgasmus	7
Liebe auf Distanz	8
Faktor Nähe	8
Faktor Vertrauen.....	9
Faktor Kosten	9
Faktor Pläne	10
Die verschiedenen Flirttypen - und wie Sie taktieren müssen.....	11
Die Schüchterne:	11
Die Abgeklärte:	11
Die Romantikerin:	12
Die Arrogante:.....	12
Die Leidenschaftliche:	12
Die schlechtesten Anmachsprüche	14
Tolle Anmachsprüche.....	14
Anmach-Accessoires.....	15
So machen Sie aus einem "Nein" ein "Ja, nochmal"	16
"Nicht jetzt, Schatz. Ich hab den Kopf nicht frei."	16
"Nicht jetzt, Schatz. Ich hab doch gerade meine Tage."	16
"Nein, mein Schatz. Ich will dir jetzt keinen blasen."	17
"Du spinnst wohl. Du bist ja total besoffen."	17
"Nicht jetzt, Schatz. Ich habe gerade Riesen-Stress."	18
Erotik-Fallen	19
9 Wege zu mehr Stehvermögen	20
Der Dreh mit der weiblichen Brustwarze.....	22
Sex Tipp - Die beste Zeit für Supersex	24
6 echte Liebesbeweise	26
Die zehn größten Lustkiller.....	27
Die Top Ten der Antörner	27

So klappt es garantiert mit Ihrem Liebesleben

Zu einer erfüllten, liebevollen Partnerschaft gehört ein gesundes Sexualleben.

Erektionsstörungen, wie sie jeder 2. Mann über 40 Jahren hat, können die Partnerschaft erheblich stören und letztlich zu psychosomatischen Störungen oder Depressionen führen.

TIPP: Sprechen Sie vertrauensvoll Ihren Hausarzt an. Er kann Ihnen mit verschreibungspflichtigen Medikamenten wirkungsvoll helfen. Neben Viagra ist vor etwa 2 Monaten Uprima auf den Markt gekommen. Anders als Viagra können Sie es - nach Rücksprache mit Ihrem Arzt - auch nehmen, wenn Sie mit Blutdruck sendenden Mitteln behandelt werden.

Eines können die beiden Medikamente allerdings nicht: Sie stimulieren Sie nicht. Dazu bedarf es immer noch des Zusammenspiels mit Ihrer Partnerin. Die Anwendung der Potenzpillen ist problemlos, wenn Sie diese leicht zu befolgenden Regeln beachten:

Für Viagra gilt:

- Nehmen Sie die Tablette rechtzeitig. Kalkulieren Sie unbedingt 30 Minuten Wartezeit ein. Solange braucht Viagra, um seine Wirkung zu entfalten.
- Essen Sie vor der Einnahme von Viagra eine leichte, fettarme Mahlzeit. Dies behindert die Aufnahme der Wirkstoffe nicht. Essen Sie zu fett, kann dies die Wirkung um bis zu eine Stunde verzögern.
- Setzen Sie sich nicht hin und warten Sie passiv auf die Erektion. Schaffen Sie eine erotische Atmosphäre: Zünden Sie Kerzen an und legen Sie romantische Musik auf.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die richtige Dosis, wenn es trotzdem nicht klappen sollte. Viele Männer brauchen die zugelassene Höchstdosis.

Für Uprima gilt:

- Das Medikament wird nicht geschluckt, sondern unter die Zunge gelegt, wo sich die Mini-Tablette rasch auflöst. Der Wirkstoff gelangt direkt ins Gehirn und braucht deshalb nur 20 Minuten, um sich zu entfalten.
- Auch für Uprima gilt: Schaffen Sie eine knisternde Atmosphäre. von allein wirkt die Pille nicht.

Beide Medikamente bekommen Sie nur auf Rezept in der Apotheke. Sie sind nicht erstattungsfähig und kosten jeweils pro Tablette ca. 10€.

Flirten lernen

Können Sie sich noch erinnern, was Sie gesagt haben, als Sie das letzte Mal erfolgreich geflirtet haben? Nein? Nun, daran sehen Sie, daß der erste Satz nicht unbedingt das Entscheidende ist.

Dennoch glauben viele, dass der Flirt schon gelingen wird, wenn Sie nur einen passenden Einstieg finden beim Flirten lernen. Das führt dann zu mehr oder minder gelungenen Anmachsprüchen. Die meisten von Ihnen wirken unangebracht, hölzern, zu machohaft usw. Viel wichtiger als ein gekonnter Spruch ist es, zunächst einmal überhaupt einen Kontakt herzustellen. Und zwar einen Blickkontakt. Lächeln Sie den anderen einfach an: offen und neugierig. Erwidert der/die andere Ihren Blick? Lächelt er/sie vielleicht zurück? Schon daraus ersehen Sie, ob Ihr Gegenüber überhaupt für ein Gespräch offen ist. Schließlich ist mann/frau das nicht immer: Sorgen im Job, Streß in der Beziehung, Kopfschmerzen oder einfach schlechte Laune - es gibt viele Gründe, nicht gesprächsbereit zu sein.

Erfahrungsgemäß reagieren zwar nur zwei Prozent der Angelächelten negativ, indem Sie sich abwenden oder weggehen. Andererseits reagieren auch nur schwache 18 Prozent direkt mit einem Lächeln. Und immerhin 80 Prozent reagieren zunächst weder positiv noch negativ. Deswegen empfiehlt es sich, Ihr Gegenüber noch mindestens einmal, besser aber zweimal anzulächeln. Dann wissen Sie besser Bescheid, was Sache ist.

Schritt 2 (Flirten lernen):

Lächelt Ihr Gegenüber zurück und wollen Sie mit ihm Kontakt aufnehmen, dann hilft als nächstes nur das Gespräch.

Sprechen Sie Ihr Gegenüber an. Und zwar nicht mit einem der typischen blöden Anmachsprüche (Kenne ich Sie nicht aus New York? Darf ich Ihnen einen Drink spendieren? usw.), sondern mit dem, was die jeweilige Situation nahelegt.

Zum Beispiel können Sie sagen: "Sie haben so nett zurückgelächelt, daß ich mir gedacht habe, ich darf Sie ohne weiteres ansprechen". Oder: "Sie haben so nett zurückgelächelt, daß ich meinen Mut zusammennehme und Sie anspreche." Je nach Temperament und Gustus.

Auch ansonsten gibt es viele Anknüpfungspunkte für ein Gespräch: Wo immer Sie Ihren Flirtpartner nämlich treffen, ob im Cafe, im Kino, oder im Supermarkt, befinden Sie sich mit ihm ja bereits in einer gemeinsamen Situation. Flirtexperten empfehlen, das Gespräch mit dem zu beginnen, was einem hier und jetzt in dieser Situation auffällt - sei es an der Umgebung oder dem Gesprächspartner.

Fällt Ihnen dazu partout nichts ein? Dann machen Sie doch einmal eine kleine Übung. Stellen Sie sich eine Situation vor, wo Sie jemanden ansprechen möchten, zum Beispiel im Supermarkt - und machen Sie dann ein Brain-Storming. Schreiben Sie einfach alles auf, was Ihnen zu der Situation einfällt und womit Sie meinen, ins Gespräch kommen zu können.

Hier einige Anregungen (flirten für Anfänger):

Hmmh, (mit Blick auf den Einkaufskorb), Sie scheinen ja ein richtiger Feinschmecker zu sein. Was gibt's denn heute bei Ihnen? Vor dem Weinregal: Es scheint, Sie haben Ahnung vom Wein, können Sie mir was empfehlen? Bei der Kassiererin: Bei so einer netten Frau wie Ihnen macht es ja richtig Spaß zu warten. Am Wurststand: Eigentlich wollte ich ja nur 100 Gramm Aufschnitt, aber bei Ihrem netten Lächeln überlege ich mir, ob ich nicht noch etwas mehr nehme. An der Kasse: Sie haben nur ein paar Teile, gehen Sie ruhig schon vor. Falls Sie dann sagt: "Ich habe keine Eile", antworten Sie halt: "Wie wär's dann, wenn wir dann noch einen Kaffee zusammentrinken? Mir gefällt Ihr ... und ich möchte Sie gerne kennenlernen." Ich weiß, Kavaliers sind heute nicht mehr so gefragt. Aber Sie schleppen sich so mit den Tüten ab. Darf ich Ihnen tragen helfen? Ich kaufe öfters hier ein, habe Sie aber noch nie gesehen. Sind Sie neu hier? Vor dem Regal: Ich weiß nicht, ob ich dies oder das nehmen soll. Können Sie mir einen Tip geben? Sicherlich werden Sie selbst viele weitere Beispiele finden. Vertrauen Sie Ihrer Phantasie und sagen Sie niemals, dass Sie Anfänger im Flirten sind.

Beispiele (flirten lernen auch für Anfänger):

Das Supermarkt-Beispiel ist nicht blind gegriffen. Aldi, Hit, Plus & Co. sind ideale Orte, um zu flirten und anzubandeln. Denn Sie können mit einem Blick auf den Einkaufskorb erkennen, ob ihr Flirtpartner Geschmack hat, in welchem Preisniveau seine Einkäufe liegen, ob er Single-Produkte oder Familien-Groß-Packungen in seinen Wagen packt usw. Zudem können Sie sich jederzeit annähern und wieder entfernen, ohne aufzufallen. Und das sogar mehrfach. Doch dazu mehr unter "Wo es sich am besten flirtet".

Zweierlei bleibt an dieser Stelle festzuhalten: Nicht das, was Sie sagen, ist wichtig, sondern zunächst einmal, daß sie es tun. Sie müssen sich trauen, sonst läuft gar nichts. Es gibt heute schon ganze Radiosendungen, die nichts anderes zum Inhalt haben als verpaßte Flirtgelegenheiten. Und in denen es nur darum geht, via Funkwellen den Flirtpartner wiederzufinden, den man sich, als es drauf ankam, nicht anzusprechen traute. Wenn Sie ähnliche Probleme und Hemmungen haben, hilft Ihnen "Action contra Schüchternheit" weiter.

Punkt 2:

Wenn Sie jemanden ansprechen, dann verzichten sie auf dumme Anmachsprüche, sondern handeln Sie spontan und situationsbezogen.

Regeln für das erfolgreiche Flirtgespräch

Flirten ist eine Kunst. Und ein gutes Flirtgespräch lebt von zwei Partnern, die spielerisch eine Beziehung und unterschiedliche Grade von Vertrautheit herstellen - stets mit der Möglichkeit, sich wieder zurückzuziehen und den Kontakt abubrechen. Flirten lebt vom Augenblick, vom hier und jetzt mit all seinen Chancen und Risiken. Daher widerstrebt es mir ein wenig, dieses Spiel zu sezieren und schematisch in Regeln, Tips und Tricks aufzugliedern.

Mein Tip: Flirten Sie einfach drauflos und analysieren Sie nachher, was besonders gut lief oder schief gegangen ist. Wenn Sie Trockenübungen brauchen, dann beobachten Sie Paare, die miteinander flirten und achten Sie darauf, wie Sie mit einander reden, was ihre Körper sagen, wie sie sich näherkommen usw.

Ich weiß aus meinen Seminaren im Bereich Pressearbeit und Journalismus, daß Sie mit diesem Tip nicht so ganz glücklich sein werden. Anstatt zu improvisieren und sich selbst und der Situation zu vertrauen, setzen viele von uns lieber auf das, was sie getrost schwarz auf weiß nach Hause tragen können. Daher hier noch einige allgemeine Tips, die Sie sich aber bitte vor oder nach dem Flirt zu Gemüte führen. Wenn Sie während des Flirts analysieren, was Sie jetzt machen, machen sollten oder gerade versäumt haben, geht die Spontaneität verloren und der Flirt ins Auge.

Zusammenfassung:

Achten Sie auf gleichmäßige Rede-Anteile beim flirten. Ein Flirt ist nämlich umso erfolgreicher, je gleichmäßiger die Redeanteile verteilt sind.

Wiederholen Sie ab und an das vom Partner gesagte, damit er weiß, daß Sie ihn verstanden haben. (Stichwort: Sie meinen also...)

Signalisieren Sie mimisch und gestisch (ja, hmmh, interessant, Kopfnicken, sich dem anderen zuwenden) Ihre Zustimmung

Stellen Sie Gemeinsamkeiten her (Geht Ihnen das auch so? Interessant, daß Sie auch so darüber denken; Musikgeschmack, Hobbys, Ansichten)

Stellen Sie Fragen, die Ihrem Partner Interesse signalisieren und zwar am besten keine geschlossenen Fragen (z.B. "Haben Sie das auch schon erlebt?"; nur Antwort ja/nein möglich), sondern offene Fragen ("Was haben Sie in dieser Hinsicht erlebt?"; erfordert komplexere Antwort)

Unterziehen Sie Ihre Flirt-Partner nicht direkt einem Verhör (verheiratet? Kinder? Single?)

Sprechen Sie Ihren Flirtpartner öfters mit seinem Namen an.

Machen Sie nur Komplimente, die konkret sind und die Sie wirklich ehrlich meinen (Also nicht: Ich finde Sie nett, sondern "Sie lachen so schön")

Lassen Sie die Meinung des anderen gelten. Hören Sie offen und möglichst vorurteilsfrei zu. Vermeiden Sie politische Themen, philosophische Monologe etc.

7 Regeln zum Superorgasmus

Der Weg zum Super-Orgasmus führt (auch) über den Körper. Mit dem 7-Punkte-Programm kommen Sie zum optimalen Höhepunkt. Kondition und Muskeltraining sind gefragt!

Training für besseren Sex?

Aber sicher! Sport macht fit, fördert die Durchblutung - auch der Geschlechtsorgane - und entspannt gleichzeitig. Und das liefert die besten Voraussetzungen für eine explosive Liebesnacht.

1) Regelmäßiges Schwimmen, Joggen oder Aerobic verbessern die Durchblutung, auch in den Geschlechtsorganen. Außerdem werden mehr Hormone ausgeschüttet. 30% der Teilnehmer an einem Aerobic-Programm erklärten, ihre sexuelle Lust sei durch das Training entscheidend verstärkt worden.

2) Die Oberschenkel tragen meist die Last der Lust, deshalb empfiehlt es sich, diese Muskeln besonders zu trainieren, z. B. durch Treppensteigen oder Krafttraining. .

3) An zweiter Stelle kommen die Bauchmuskeln. "Sit Ups" sind ideal.

4) Frauen profitieren besonders vom Beckenboden-Training: Beckenboden anspannen, als ob der Urinstrahl gestoppt werden soll - drei Sekunden anspannen, drei Sekunden locker lassen, Übung 30 Mal wiederholen. Die Scheidenmuskeln sind besser durchblutet, der Orgasmus kommt schneller und intensiver.

5) Eine verbesserte Beweglichkeit erhöht deutlich die kreative Ausdruckskraft im Bett. Bestes Training: Yoga.

6) Entspannung steigert die sexuelle Empfindsamkeit: Hinstellen und zehn Minuten alle Körperteile "durchschütteln". Das entkrampft.

7) Üben, üben, üben - nur regelmäßige sexuelle Stimulation erhält die Freude am Sex.

Liebe auf Distanz

Jeden Sonntagabend spielen sich auf Deutschlands Bahnsteigen wieder Dramen ab. Das Wochenende ist vorbei - und damit auch die gemeinsame Zeit mit dem Partner. Zumindest für die 13 Prozent aller deutschen Paare, die eine Distanzbeziehung führen. In der Woche einsam, am Wochenende zweisam. Was früher meist nur für Seemanns- und Soldatenehen oder Montagelieben galt, ist in den letzten Jahren zur anerkannten Lebensform geworden. Seit Mitte der 80er Jahre hat sich die Zahl der Fernliebenden verdoppelt. Wer beruflich erfolgreich sein will, muss mobil sein. Und sich damit arrangieren, dass der Traumjob leider Hunderte von Kilometern von zu Hause entfernt ist. Und dass die Traumfrau in vielen Fällen leider zu Hause bleibt.

Faktor Nähe

So fern und doch so nah ... Nähe aufzubauen, obwohl Hunderte von Kilometern zwischen einem liegen, ist eine Kunst. Aber gottseidank eine, die man lernen kann. Hier ein paar

Hilfestellungen:

Über sieben Brücken musst du gehn: Ab sofort sind die Brückentage im Job Ihnen!!! Ob der 30. 4., der 25. 5. (Freitag nach Himmelfahrt) oder die üblichen Brücken wie vier eingereichte Urlaubstage = zehn effektive freie Tage wie z. B. nach Ostern: Sie stehen mit ihrem Urlaubszettel in der ersten Reihe. So verlängern Sie die gemeinsame Zeit, ohne zu viele Urlaubstage opfern zu müssen.

Datendrähte glühen lassen: Ob e-Mail, Fax, Telefon oder SmS: Teilen Sie sich mit! So zeigen Sie nicht nur, dass Sie an den Partner denken, sondern können so auch Ihre Sehnsucht teilen. Ganz wichtig: Gefühl zeigen! Die Distanz entfremdet von allein. Die Gefahr, dass man in eine Rückzugsspirale ("Wenn er distanziert ist, bin ich es auch." Und dadurch ist der andere noch distanzierter, der Partner dann auch und dann ist Funkstille, obwohl eigentlich nichts los war) ist sonst zu hoch.

Rituale schaffen: Auch in der Distanz lassen sich alltägliche Rituale schaffen. Das klingt ein wenig nach Alltagstrott, aber gerade das Beständige stützt auch eine Beziehung. Und während andere abends Arm in Arm einschlafen, horchen Sie eben mit einem Ohr an der Matratze und mit dem anderen am Telefonhörer.

Überraschungen: Ein Überraschungsbesuch ist toll - aber für die meisten Berufstätigen nicht unbedingt zu realisieren. Doch Sie können auch auf andere Art verblüffen. Zum Beispiel mit einem Carepaket mit allen Dingen, die sie bis zum nächsten Treffen über Wasser halten: Schokolade, Fotos, eine besprochene Cassette, eine Liste mit Plänen, die Sie mit Ihrer Maus haben ...

Quicksnap-Terror: Ab sofort gehört zu Ihrer Wochenend-Standardausrüstung eine Kamera. Denn damit können Sie die Glücksmomente festhalten und in Saure-Gurken-Zeiten wieder abrufen.

Faktor Vertrauen

"Es ist die Eifersucht, die mich auffrisst, immer dann wenn du nicht in meiner Nähe bist" klagten schon die Toten Hosen. Dass man nicht immer gegen dieses Gefühl immun ist, versteht sich von selbst.

Aber sie sollten dafür sorgen, dass die Abende, an denen Sie ins Kissen beißen, weil sie nicht wissen, was Ihr Partner mit wem treibt, Seltenheitswert haben. Denn solche Gefühle haben nichts mit der Distanz zu tun. Auch wenn Ihr Schatz in der selben Stadt wohnen würde, gäbe es Abende, an denen er allein losziehen würde (und jede Menge potenzielle Partner kennen lernen könnte, wenn er wollte). Erprobte Distanzpaare haben das längst durchschaut. Eifersucht ist bei den wenigsten ein Thema.

Sagen Sie sich immer wieder: "Ich bin die Nummer eins. Und ich habe genug zu bieten, denn sonst würde mein Partner die Strapazen der Fernliebe nicht auf sich nehmen." Seien Sie selbstbewusst - und dadurch stark. Denn schon der asiatische Philosoph Laotse wusste: "Die Entfernung ist für die Liebe wie der Wind für das Feuer. Das starke facht er an, das schwache bläst er aus."

Faktor Kosten

Die meisten von uns gehören nicht zu den glücklichen Fernbeziehungs-Führern, die Zeit und Geld dafür haben, der Liebsten nach Lust und Laune hinterher zu fliegen. Je weiter der Schatz weg wohnt, desto mehr muss auf die Kohle geachtet werden. So sparen Sie am Geld, aber nicht am Gefühl:

Call-by-Call-Nummer: Auch wenn die lange Ziffernkette beim Anrufen lästig ist: Mit Vorwahlnummern wie z. B. 01086 kommt man beim Liebesgesäusel sehr viel günstiger weg als mit der Telekom. Achtung: Die Anbieter wechseln dauernd die Tarife. Deshalb regelmäßig die Aktualität checken, z. B. unter www.billiger-telefonieren.de

Bahncard: Einmal 60-120 Euro investieren und ab dann ein Jahr zum halben Preis fahren. Wer zwei Mal über 200 km weit fährt, hat die Investition schon wieder drin. Und das sollte wohl zu schaffen sein...

Miles & More: Manchmal verleiht die Liebe Flügel. Zum Beispiel, wenn die Liebenden zwischen Großstädten wie Hamburg und München hin und her pendeln. Wer frühzeitig bucht, kommt dann mit Special Deals bei der Lufthansa nicht nur schneller, sondern auch günstiger weg als mit der Deutschen Bahn.

Steuern sparen: Auch Paare, die nicht verheiratet sind, können Steuern absetzen.

Voraussetzung: Es muss eine Haushaltsgemeinschaft und ein gemeinsamer Lebensmittelpunkt nachgewiesen werden. Dazu müssen beide Partner mit ihrem Erstwohnsitz an derselben Adresse gemeldet sein. Derjenige, der auswärts arbeitet, muss in der fremden Stadt seinen Zweitwohnsitz anmelden. Auf diese Weise kann das Paar die Kosten der Wohnung, den Verpflegungsmehraufwand sowie einmal pro Woche eine Fahrt zum Lebensmittelpunkt steuerlich geltend machen. Diese Regelung, vorausgesetzt, die Finanzämter akzeptieren die Angaben, gilt für die ersten zwei Jahre der Fernbeziehung.

Faktor Pläne

Pläne sorgen für ein Beziehungsgerüst, an dem sich beide Partner festhalten können. Das fängt beim nächsten Treffen an und hört beim Zusammenziehen auf.

Nach durchschnittlich zwei bis drei Jahren steht eine Fernbeziehung am Wendepunkt, ergab eine Untersuchung der Gesellschaft für rationelle Psychologie.

Trennen oder Zusammenziehen?

In dieser Frage liegt der Kasus Knaktus. Dadurch, dass man gemeinsam darüber nachdenkt und das auch schon zu Beginn der Beziehung, sorgt für ein Gefühl der Sicherheit.

So wird die Distanz nur zu einer Art Durststrecke, die aber ein Ende haben wird.

Und auf dieses Ende kann man dann hinarbeiten.

Die verschiedenen Flirrtypen - und wie Sie taktieren müssen

Ein Flirt ist wie eine raffinierte Choreografie aus kleinen Gesten und zufälligen Berührungen. Das Problem: Nicht jede Frau kann jede Geste lesen, denn die sind abhängig vom Flirrtyp.

Eine Draufgängerin wird sich nie von Blümchen beeindrucken lassen, eine Schüchterne wird beim Anblick ihres Tresenstrips eher beschämt als begeistert sein. Aber keine Sorge: Wir haben die fünf häufigsten Flirrtypen ausgemacht - und verraten Ihnen, wo man sie trifft und wie Sie sich die jeweilige Herzdame erfolgreich angeln.

Die Schüchterne:

Typ: Winona Ryder

Erkennungszeichen: Stets umringt von einer Horde kichernder Freundinnen. Blicke werden nur im Windschatten eben dieser riskiert.

So kommen Sie ran: Mit Tapferkeit. Ignorieren Sie den Hühnerhaufen, sprechen Sie sie direkt an: "Freut mich, dass deine Freundinnen sich so amüsieren, aber ich würde auch dich gern zum Lachen bringen."

Hier trifft man sie: Auf der Piste ist sie eher der Mitläufer. Je mehr Leute sie auf einer Party kennt, desto wohler fühlt sie sich. Also auf größeren Privatfeten Ausschau halten.

Das beeindruckt sie: Zeigen Sie Ihre Gefühle über Songtexte, Blumen, Gedichte. Sie selbst kann ihre Emotionen nur schwer in Worte fassen, versteht daher blumige Umschreibungen umso besser.

Abtörnspruch: "Na, Kleine? Warst du beim Zahnarzt, oder weshalb kriegst du die Zähne nicht auseinander?" Sie können fast sicher sein, dass selbst eine Schüchterne mit "Ich muss ja nicht mit jedem reden" kontert.

Die Abgeklärte:

Typ: Madonna

Erkennungszeichen: Lässt sich durch nichts schockieren. Nackttänzer auf dem Bartresen entlocken ihr höchstens ein müdes Lächeln. Sie weiß, was sie will. Und dem entsprechend scannt sie auch den Raum. Überzeugt durch großes Selbstbewusstsein.

So kommen Sie ran: Wecken Sie ihren Jagdinstinkt. "In zehn Minuten bin ich weg. Lernen wir uns vorher noch kennen?"

Hier trifft man sie: Je nach Lust und Laune im kuscheligen Club mit Plüschambiente, in der Kneipe ihres Vertrauens oder auf der angesagten Fetisch-Party.

Das beeindruckt sie: Erfolg. Kriegsberichterstatter, Immobilienmakler, Promi-Agenten oder Marketing-Spezialisten stehen auf ihrer Liste ganz oben.

Abtörnspruch: "Du bist die Mutter meiner Kinder". Wer Madonna-Typen kennt, der weiß: Nicht sie lassen sich aussuchen - sie suchen selbst aus.

Die Romantikerin:

Typ: Meg Ryan

Erkennungszeichen: Glaubt fest an die große Liebe und wittert in jeder Person des anderen Geschlechts einen potenziellen Partner.

So kommen Sie ran: "Ich bin vom Sternzeichen Fisch, und ich bin mir todsicher, dass wir perfekt harmonieren."

Hier trifft man sie: Auf der Wiese im Stadtpark, im Literaturcafé, in gemütlichen Bars - in der Winterpause am Sonntag abend um 19 Uhr vorm Fernseher ("Nur die Liebe zählt")

Das beeindruckt sie: Ziehen Sie einen Pfeil aus der Tasche und sagen Sie: "Der ist von Amor, und er hat gesagt, ich soll zu dir kommen. Bitte nimm mich fest in die Arme, damit die Wunde schneller heilt."

Abtörnspruch: "Findest du nicht auch, dass die Ehe nur die Funktion hat, dem Staat nicht so viele Steuergelder zuzuschancen?"

Die Arrogante:

Typ: Kate Moss

Erkennungszeichen: Sie ist schön, sie ist klug, und sie weiß es. Strahlt so viel Selbstsicherheit aus, dass man sich selten rantraut. Lassen Sie sich davon nicht aus der Fassung bringen!

So kommen Sie ran: "Wie fühlt man sich als atemberaubendste Frau in diesem Laden?"
Hier trifft man sie: In allen Szene-Läden. Sie weiß genau, wann wo welcher DJ auflegt, wo die Promis ihre Aftershow-Parties feiern. Die Türsteher begrüßt sie mit Küsschen.

Das beeindruckt sie: Wenn Sie die Türsteher ebenfalls mit Küsschen begrüßen. Und den Flirt-Spieß umdrehen: Erst drei Schritte vor, dann vier zurück. Spielen Sie ein Spielchen, seien Sie für die Lady zunächst ungreifbar. Das reizt sie.

Abtörnspruch: Alles, was zu gefühlvoll ist, z. B. "Ich finde dich echt toll, du hast mein Herz geklaut." Das schadet ihrem Image. Schließlich legt sie Wert darauf, von 90 % der Leute nicht gemocht zu werden.

Die Leidenschaftliche:

Typ: Jennifer Lopez

Erkennungszeichen: Bei allem, was sie tut, gibt sie 100% Einsatz. Tanzen, Feiern, Sex, Sport, Streiten - bei ihr kochen in jedem Bereich die Emotionen.

So kommen Sie ran: "Ich habe schon so lange auf dich gewartet!", danach greifen Sie nach ihrer Hand und tanzen, tanzen, tanzen.

Hier trifft man sie: Mit Globetrotter-Rucksack im Flieger nach Indien, bei Open-Air-Rockkonzerten, beim Samba-Lernen am Strand von Brasilien.

Das beeindruckt sie: Selbstgemachte Geschenke, gemietete Litfass-Säulen mit Liebesbotschaften, lange Briefe mit viel Gefühl. Zeigen Sie Emotionen, ohne dabei zu schwülstig zu sein.

Abtörspruch: "Ich weiß." als Antwort auf emotionale Geständnisse.

Die schlechtesten Anmachsprüche

"Darf ich bitten, oder wollen wir erst tanzen?"

Aufdringlicher gehts wohl kaum.

"Glaubst du an Liebe auf den ersten Blick, oder soll ich nochmal reinkommen?"

War vor drei Jahren bestimmt ein cooler Spruch, ist jetzt aber schon zu abgegriffen.

"Deine Eltern sind Diebe - sie haben den Glanz der Sterne gestohlen und in deine Augen gelegt."

Schleim lass nach! Auch das "Du hast tolle Augen" ist mehr als ausgeleiert.

Besser: "Deine Augen leuchten - das sieht toll aus!"

"Weißt du schon, dass du das achte Weltwunder bist?"

Wer glaubt Ihnen denn das? Schnellbeurteiler kommen in der Frauenwelt gar nicht gut an.

"Meine Mutter hat gesagt, ich soll keine fremden Frauen küssen."

Das ist ja hochinteressant - nur für wen? Ein Muttersöhnchen ist für Frauen indiskutabel.

Und deshalb wird die Frau Ihrer Träume darauf höchstens mit "Da habe ich aber Glück gehabt" antworten.

Tolle Anmachsprüche

"Darf ich Sie auf einen Kaffee einladen?"

So alt, dass er schon wieder gut ist. Der Old-Fashion-Style hebt sich von dem ganzen abgefahrenen "Du elektrisierst mich wie meine letzte Ecstasy-Pille"-Geblubber wohltuend ab.

"Entschuldigung, was trinken Sie da? Es macht offenbar schön!" So outen Sie sich zwar als Cocktail-Neuling, aber man muss eben auch mal Einsatz zeigen, um ans Ziel seiner Träume zu kommen. Und wenn sie den Film "Harry und Sally" gesehen hat, wird die Dame Ihren Spruch durchaus mit der Orgasmusszene und dem nachfolgenden: "Ich will genau das, was sie auch hat!" assoziieren.

"Diese Schuhe sind der Wahnsinn! Bestimmt ein Unikat, oder?"

Damit schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe. Erstens lieben Frauen Männer, die sich für ihre Liebe zu Schuhwerk interessieren. Und zweitens zeigen Sie mit so einem Spruch, dass Sie auch auf Details achten. Und später vielleicht auch ihren neuen Haarschnitt bemerken.

"Wir sehen uns an der nächsten Ampel. Falls nicht: Rufen Sie mich an?"

Der Spruch für die Rush-Hour.

1. Ampel: Blickkontakt, lächeln.
2. Ampel: Blickkontakt, lächeln.
3. Ampel: Blickkontakt, lächeln, hektische Suche nach einem Zettel und einem Stift.
4. Ampel: Blickkontakt, lächeln und den Zettel mit Spruch und Telefonnummer gut sichtbar an die Scheibe halten.

"Hey Baby, mein Konto ist genau so fett wie ich!"

Für alle selbstbewussten Männer, die auch gut mal über sich selbst lachen können. Merke: Selbstironie und Humor gehören beim Erobern von Frauen zu den wichtigsten Handwerkszeugen.

Anmach-Accessoires

Feuer: Sie wühlt und wühlt im Prada-Täschchen, doch das Feuerzeug ist unauffindbar. Da sind Sie natürlich zur Stelle! Auch als Nichtraucher sollten Sie immer Feuer bei sich tragen, denn unverbindlicher, aufmerksamer, galanter und einfacher kommen Sie nicht ins Gespräch.

Cabrio: Okay, im Vergleich zu einem Feuerzeug doch eine etwas teuere Anschaffung, aber als Mietwagen für ein Wochenende durchaus finanzierbar. Frauen lieben Cabrio-Männer. Sie strahlen so etwas von Freiluft-Abenteurer aus. Zumindest, so lange sie sich an die Devise halten: "Technobeats müssen draußen bleiben."

Hund: Manchmal muss das Objekt der Begierde erst auf den Hund kommen, bevor es Ihnen die nötige Aufmerksamkeit schenkt. Aber mit Wauwi an der Leine ziehen Sie auch Gesprächsstoff an Land. Nachteil: Der eigene Hund muss immer raus - also auch dann, wenn keine Beauties unterwegs sind, weil es nämlich in Strömen regnet. Darum vielleicht lieber Nachbars Lumpi anleinen.

Stadtplan: Schon gut. Wir wissen, dass Sie während des Studiums nebenbei als Taxifahrer gearbeitet haben und die Stadt wie Ihre Westentasche kennen. Aber um eine andere Westentasche kennen zu lernen, ist ein Stadtplan mit dem dazu gehörigen ratlosen Gesicht gar nicht verkehrt. Denn so können Sie jede Lady um Rat fragen. Hilfloze Passanten wirken wenig bedrohlich.

So machen Sie aus einem "Nein" ein "Ja, noch mal"

Der Satz, den wir Männer uns wünschen. Doch die Realität sieht anders aus. Viel zu oft müssen wir ein "Nein" hören, obwohl uns die Lust nach "Ja" steht. Bis jetzt! Wie aus ihren Neins künftig Jas werden.

Sie will nicht? Wir zeigen Ihnen den Weg zum Gipfel, auch wenn sie den Kopf nicht frei hat, gerade ihre Tage kriegt oder Ihnen keinen blasen will. Auch für den Fall, dass Sie mal einen gehoben haben oder ihre Liebste gerade Riesen-Stress hat, haben wir die erleichternde Lösung.

„Nicht jetzt, Schatz. Ich hab den Kopf nicht frei.“

Sie kommen vom Job. Sie kommt vom Job. Sie haben Feierabend. Sie hat Feierabend. Sie wollen den Tag vergessen und schön ein bisschen Sex machen. Sie will den Tag vergessen und schön ein bisschen Probleme wälzen. Ein Widerspruch.

Taktik: Wenn es Ihnen auch noch so schwer fällt, jetzt braucht sie Streicheleinheiten. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass wir Menschen 14-mal am Tag (liebevoller) Berührungen brauchen, um physisch und psychisch gesund zu bleiben.

Wenn Sie Sex wollen, muss es noch zimal mehr sein. Frauen reagieren aber ungehalten, wenn Sie ihren Körper auf Brustwarzen und Scham beschränken. Also berühren Sie sie zart und zufällig, aber ständig - und so, als ob Sie gar nicht auf Sex aus wären.

Beim Fernsehen legen Sie ihr Ihren Arm um die Taille, beim Kochen lehnen Sie sich leicht an sie, wenn sie auf dem Sofa liegt, legen Sie Ihr Ohr auf ihren Bauch. Im Supermarkt streicheln Sie ihr über die Wange, vor dem Zu-Bett-Gehen bürsten Sie ihr die Haare. Sie wird von Ihren selbstlosen Zärtlichkeiten so eingenommen sein, dass Sie am Ende sicher im Bett landen, und zwar nicht nur nebeneinander.

„Nicht jetzt, Schatz. Ich hab doch gerade meine Tage.“

Wann hat sie die eigentlich nicht?

Taktik: Eine Einschränkung vorweg: Sollte Ihre Süße zu den Frauen gehören, die jedes Mal grässliche Regelschmerzen bekommen, lassen Sie ihr ein heißes Bad ein oder bringen ihr die Bärchen-Wärmflasche.

Geht es aber nur darum, dass sie ihre Schamhaftigkeit überwinden muss, verführen Sie sie zu Sex ohne Koitus. Drei von vier Frauen gaben in einer Umfrage unter 2100 amerikanischen

Frauen an, heftiges Küssen sei intimer als Sex.

Also küssen Sie wie ein Latin Lover: abwechslungs- und einfallsreich, mal fest, mal soft, mal knabbernd, mal beißend, mal trocken, mal glitschig und überall, nur nicht im Schambereich. Halten Sie ihre Hände fest und führen Sie sie zielstrebig dorthin, wo es Sie anmacht. Während sie Hand anlegt, beweisen Sie Fingerfertigkeit.

Es wird ihr gefallen, denn der Vaginalbereich ist während der Menstruation doppelt so gut durchblutet wie sonst. Viele Frauen haben in dieser Zeit dreimal so viele Orgasmen. Konzentrieren Sie sich zunächst auf die Klitoris, dann auf die äußeren Schamlippen, später auf den G-Punkt. Sie sollten dabei nie orientierungslos sein, es wäre ihr sicher peinlich, wenn Sie sich in ihrem Bändchen verheddern.

"Nein, mein Schatz. Ich will dir jetzt keinen blasen."

Ups, das war aber deutlich. Sollten Sie mit der Formulierung Ihrer Idee vielleicht ein bisschen zu offensiv gewesen sein?

Taktik: Jetzt ist Ursachenforschung angesagt. Entweder liegt Ihre letzte Dusche schon länger zurück, und sie ekelt sich ein bisschen (eher unwahrscheinlich).

Oder sie will nicht Ihre sexuelle Dienstleisterin sein (schon wahrscheinlicher). Viele Frauen haben es nämlich nicht besonders gern, wenn sie sich auf diesen speziellen Service reduziert fühlen. Was kann man da tun? Ganz einfach, dafür sorgen, dass sie sich eben nicht reduziert fühlt. Ködern Sie sie mit 'nem Versprechen.

"Süße, wenn du das jetzt für mich machst, tue ich anschließend eine Stunde lang alles, was du willst. Und ich meine alles." Diesem Angebot wird sie nicht widerstehen können.

Nachteil: Vermutlich müssen Sie eine Stunde lang putzen oder schmusen und rumknuddeln. Der Vorteil: Es könnte zum Koitus führen - und so haben Sie zweimal Sex an einem Tag.

"Du spinnst wohl. Du bist ja total besoffen."

Sie übertreibt mal wieder: Sieben Bierchen sind doch gar nichts. Trotzdem schade, dass sie sich jetzt so anstellt. Wo Sie gerade so herrliche Sex-Fantasien hatten.

Taktik: Verwirklichen Sie die Fantasien allein: Ziehen Sie sich in Ihr Zimmer zurück und machen Sie den Sex mit ihr einfach im Kopf. Masturbieren ist eh viel unkomplizierter. Man weiß genau, wo man anfassen muss, man kann nichts kaputt machen, ein Nachspiel gibt es auch nicht, und außerdem ist endlich einmal alles erlaubt.

Und wenn Sie schon mal dabei sind, dann machen Sie auch noch Sex mit Pamela Anderson. Und mit Jennifer Lopez. Und vor allem mit Cameron Diaz. Oder am besten mit allen

zusammen.

"Nicht jetzt, Schatz. Ich habe gerade Riesen-Stress."

Was die Männer bei Feierabend am Arbeitsplatz lassen, bringen die Frauen oft mit nach Hause, nämlich Stress. Und Stress ist nun mal der Lustkiller Nummer eins in Deutschland. Gut, dass Sie Bescheid wissen.

Taktik: Noch mal Rosen. Bereiten Sie ihr ein Luxusbad für Körper und Seele, ein kluger Mann weiß, wie das geht: Sie brauchen ein Päckchen Meersalz und zwei bis drei Tropfen reines Rosenöl (Apotheke). Schütten Sie beides in ein Gefäß und lassen Sie es ein paar Tage ziehen. Für ein Vollbad (optimal sind 36 bis 39 Grad Celsius) brauchen Sie 500 Gramm Rosensalz.

Wenn Sie nun noch ein paar Rosenblätter schwimmen lassen und für eine angenehme Raumtemperatur (22 Grad) sorgen, gedämpftes Licht machen, damit sie sich sicher fühlt, weil Sie ihre kleinen Schönheitsfehler nicht sehen können, und wiederum mit einigen Rosenblättern dekorierten Champagner kühl servieren, dann haben Sie gute Chancen, dass es doch noch ein leidenschaftlicher Abend wird.

9 Wege zu mehr Stehvermögen

Richtige Lagerung:

Die Frage ist nicht, ob Sie Links- oder Rechtsträger sind, sondern ob das beste Stück im Slip nach oben getragen wird.

Etwa jeder Dritte drückt den Penis nach unten. Ein fataler Fehler, denn in zwei von drei Fällen zeigt dann früher oder später auch die Erektion nach unten. Das liegt daran, dass die sogenannten "Suspensoriumsänder", die den Penis am Schambein festhalten, überdehnt werden.

Muskeltraining:

Wer täglich morgens, mittags und abends zehn Mal die Pobacken fest zusammenkneift und den Beckenbodenmuskel trainiert, wird bei regelmäßigem Training mit einem härteren Phalus belohnt.

Die Kontraktionen auf bis zu 100 am Tag steigern. Tipp: Die Übungen lassen sich ganz nebenbei machen, z. B. in der U-Bahn oder beim Warten auf den Bus.

Handtuchtrick:

Bei dieser Übung werden ebenfalls die Beckenbodenmuskeln trainiert: Ein Handtuch über den auf Halbmast stehenden "Rüssel" werfen und dann wie ein Elefant mit dem Handtuch winken. Das Handtuch lässt sich durch Anspannen der Pobacken auf und ab bewegen. Geübte legen sogar ein feuchtes Tuch über ihr bestes Stück.

Der Sextrick:

Damit der kleine Freund fit bleibt, muss er regelmäßig durchblutet werden. Und das geschieht am besten mit Sex. Wenn ER durchhängt, wird er von weniger als einem Tausendstel des gesamten Blutflusses im Körper versorgt. Ist der Penis in Aktion, wird ordentlich Blut (und damit auch Sauerstoff) in die Schwellkörper gepumpt.

Die US-Forscher Masters und Johnson fanden heraus: "Wenn der Mann in jungen Jahren zu häufiger sexueller Betätigung angeregt wird und diese Aktivitäten während der Lebensjahre 31 und 40 weiterführt, wird er in seiner späteren Lebensphase eine weiterhin aufrecht erhaltende Sexualität erfahren."

Potenzfutter:

Alle Nahrungsmittel, in denen die Vitamine A, C und E sowie das Spurenelement Selen stecken, sind wahres Potenzfutter.

Wer jede Menge Obst und Gemüse knabbert, reinigt seine Arterien. Auch Fisch mit den darin enthaltenen Omega-3-Fettsäuren senken den Cholesterinspiegel. Die Durchblutung wird verbessert - auch die Ihres dritten Standbeins.

Verzögerungs-Taktik:

Eine Übung, die zwar schwer fällt, aber garantiert Erfolg verspricht: Ziehen Sie sich beim Sex zurück und atmen Sie tief durch - und zwar immer dann, wenn Sie merken, dass der Saft sich langsam in Bewegung setzt.

So können Sie die Dauer des Liebesspiels besser kontrollieren und trainieren nebenbei noch Ihr Stehvermögen.

Druckstelle:

Unter Druck funktioniert das beste Stück nicht mehr - eine Tatsache, die Sie sich zunutze machen sollten. Immer dann, wenn es heikel wird, drücken Sie Ihren kleinen Freund mit Daumen und Zeigefinger direkt am Eichelansatz, dort wo das Frenulum (Penisbändchen) sitzt. So stark, dass der Druck deutlich spürbar ist, aber es noch nicht weh tut. Dort soll der "Abbruch-Knopf" für bevorstehende Samenergüsse liegen.

Potent im Schlaf:

Wer zu wenig schläft, hängt auch beim Sex durch. Nicht umsonst heißt es im Volksmund: "Nur wer sonst nichts tut, ist in der Liebe gut." Sieben Stunden sind Minimum.

Hand anlegen:

Wenn Ihnen für regelmäßigen Sex-Spaß die Frau fehlt, legen Sie selbst Hand an. Wer häufig mal zupackt und schüttelt, steht in heißen Situationen weniger unter dem Druck, der sich unterhalb der Gürtellinie aufbaut.

Sie haben es sicher selbst schon erlebt: Wenn Sie in einer Nacht zum zweiten Mal in den Lustring steigen, können Sie viel länger.

Der Dreh mit der weiblichen Brustwarze

Weibliche Brustwarzen üben eine magische Anziehung auf Männer aus. Wie sie bedient werden, ist Gefühlssache.

"Es gibt 1-Euro-, Zweieuro- und 50 Cent-Stücke", erklärte mir neulich ein Fan der weiblichen Brustwarze. "Die 50-Pfennig-Stücke sind die wertvollsten. Denn die werden besonders hart und besonders klein, wenn man sie reizt - das sieht einfach geil aus."

Die Lustknöpfe der Frau in einer Doppelfunktion: Nicht nur SIE, auch ER wird heiß, wenn an den Knöpfen gedreht wird. Leider hat nicht jeder den richtigen Dreh raus. Eine Bedienungsanleitung.

Hart oder zart?

Viele Männer scheinen die weibliche Brust mit ihren Hoden zu vergleichen - und fassen die Ladies entsprechend sanft an. Packen Sie ruhig herzhafter zu! Eine Untersuchung an der Boston University School of Medicine zeigt, dass weibliche Brustwarzen weniger empfindlich sind, als bisher angenommen.

Die Wissenschaftler untersuchten Frauen mithilfe eines speziellen Vibrators, der sowohl am Busen als auch an den Fingern zum Einsatz kam. Die Fingerspitzen erwiesen sich dabei als zwei- bis dreimal so sensibel wie die Brustwarzen.

Eis macht heiß?

Ein altbekanntes Pornotrick: Um Erregung vorzutäuschen, werden die Nippel der Darstellerin mit Eiswürfeln eingerieben. Ergebnis: Prächtige Mini-Antennen. Doch macht Eis wirklich so heiß wie es den Anschein hat? Offensichtlich nicht. Auf die Berührung mit Eiswürfeln reagierten die Brustwarzen weniger empfindlich als vermutet.

Softies sind nicht gefragt

Nur Zärtlichkeit macht scharf? Von wegen! Im Hinblick auf die Nippel kommt härteres Anfassen besser an als sanftes Streicheln. Bei minimaler Berührung konnten die Forscher zum Teil überhaupt kein Erigieren der Brustwarzen feststellen.

So gehen Männer ran

58% der Männer streicheln die Nippel am liebsten sanft. Fest zupacken tun 39%, gesaugt wird bei 37% der Verführer. Kneifen in die Brustwarzen: 22%, Knabbern: 17%.

Suck it!

Saugen finden vor allem Männer scharf. Psychiater sehen darin einen Zusammenhang zum Ödipus-Komplex. Der Mann fühlt sich dann angeblich an Mamas Brust zurück versetzt und ist wieder ganz klein (ganz im Gegensatz zu seinem kleinen Freund). Wieso sie nicht abgeht vor Lust? Weil sie nicht so viel spürt. Oder haben Sie schon mal eine Mutter gesehen, die

beim Stillen von Orgasmus zu Orgasmus schwebt? Eben.

Brustwarze ist nicht gleich Brust

Was bei den Nippeln an Zärtlichkeiten weg gelassen werden kann, sollte bei den umliegenden Hügeln allerdings Priorität haben. Je mehr beim Streicheln die Fingerspitzen zum Einsatz kommen, desto höher ist IHR Erregungsgrad. Tipp: Streichen Sie kreisförmig um die Brustwarzen herum, und das im immer größeren Radius. Wenn Ihre Freundin kurz darauf überall Gänsehaut hat, obwohl es wirklich nicht kalt ist, machen Sie alles richtig...

Sex Tipp - Die beste Zeit für Supersex

- **7 Uhr:** Die Hormonkonzentration im Blut ist fast sechs Mal so hoch wie im Tagesdurchschnitt. Im Sommer strahlt die Sonne jetzt mit 240 Watt ins Schlafzimmer und stoppt zuverlässig die Produktion des Schlafhormons Melatonin. Ersatzweise werden dafür Stresshormone ausgeschüttet. Blutzucker und Eiweiß strömen ins Blut – Energie für den Tag. Und für die Liebe. Sollten Sie zu jenen bedauernswerten Kreaturen gehören, die schon raus müssen, fangen Sie den Tag wenigstens nett an. Stellen Sie sich unter die Dusche – und Ihr Herzblatt gleich mit. Zu keiner Tageszeit ist der Beischlaf unter der Brause besser als jetzt. Weil die meisten Männer morgens lange können, haben Sie nun schön viel Zeit, sich und Schatzi sorgfältig durchzubürsten. Zeit für: Super-Sex.

- **8 Uhr:** Spätestens jetzt heißt es: „Babe, nenn mich Hengst.“ Zwischen acht und neun ist Ihr Blut ein testosterongesättigtes Liebeselixier. Selbst schüchterne Naturen fühlen sich wie Mr. Boombastic. Es schlägt die heilige Stunde des Sex. Sorgen Sie im Interesse Ihres Liebeslebens dafür, dass Sie die Zeit so oft wie möglich mit Ihrem Lieblingsweibchen verbringen können. Wie das? Machen Sie blau, kündigen Sie, bringen Sie Ihr das Frühstück ans Bett. Was auch immer. Aber machen Sie's. Zeit für: Super-Sex.

- **12 Uhr:** In Ihrem Körper ist richtig was los. Ihre Magensäfte melden sich zu Wort und Sie haben einen Mordshunger. Sie können toll rechnen und nachdenken und sind großzügiger als sonst. Aber wie man daraus jetzt gescheiterten Sex macht, das wissen wir auch nicht. Zeit für: „Mahlzeit!“

- **14 Uhr:** Legen Sie sich aufs Ohr, wenn Sie können. Es ist genau die richtige Zeit für eine erholsame Siesta. Was allerdings die Zweisamkeit betrifft: Mehr als verschärftes Kuschneln ist nicht drin. Zeit für: zarten Super-Sex.

- **17 Uhr:** Machen Sie sich nach dem langen Tag erst mal frisch. Menschen – dazu gehören auch Frauen – haben jetzt ein sensibles Näschen, der Geschmackssinn befindet sich in Hochform. Nutzen Sie das. Setzen Sie Ihrer Herzdame einen aphrodisierenden Imbiss vor. Erotisch sind Vanille und Schokolade. Wie wär's mit Eis und Soße? Erst füttern Sie, dann knabbert sie. Zeit für: Super-Sex.

- **20 Uhr:** Immer diese Story vom Nachbarn, der sich bei Tempo 160 von der „süßen Schnuckelschnauze einen blasen“ lässt. Alles frei erfunden! Weil das saugefährlich ist. Macht nichts. Momentan ist Ihre Reaktionszeit spitze. Das heißt, sobald Sie was im Unterleib spüren, ab auf den Standstreifen: Was Schnuckelschnauze dann macht, behalten Sie besser für sich. Zeit für: Super-Sex.

- **21 bis 23 Uhr:** Frühaufsteher schlafen zwischen 20 nach neun und 20 nach elf besonders gut ein. Durch ein bisschen horizontale Entspannung ist der Weg in den Schlummer umso süßer. Vorteilhaft ist es, wenn Ihr Herzblatt ein Nachtmensch und damit eine Langschläferin ist. Denn dann ist die Dame zurzeit, im Gegensatz zu Ihnen, noch voller Energie. Ihr „Schlafator“ öffnet sich erst

- **ab 24 Uhr:** Der richtige Zeitpunkt für die Stellung Sie-oben-er-unten. Wenn aber Ihre Freundin Frühaufsteherin ist und Sie Langschläfer sind, wird eben missioniert. Zeit für: Super-Sex vorm Einschlafen.

6 echte Liebesbeweise

Schwarz auf Weiß

Je moderner die Welt, desto auffälliger die altmodische Tour: Schreiben Sie einen Liebesbrief in Schönschrift mit Tinte. Besser: Schicken Sie ihr ein Gedicht (muss nicht selbst getextet sein).

Romantic Vibrations

Frauen wollen Liebesbeweise hören. Küren Sie einen Song zum persönlichen Liebestitel. Schenken Sie ihr die CD, bespielen Sie ein Band fürs Auto.

Kino der Gefühle

Auf der Leinwand sind Gefühle noch beeindruckender. Verzichten Sie auf den neuen Stallone-Streifen, gehen Sie in einen Liebesfilm. Wenn sie vor Rührung schluchzend an Ihrer Brust liegt, haben sich die 10 Euro Kinogeld (inkl. Popcorn) bezahlt gemacht.

Liebesurlaub nach Maß

Paris und Venedig – Städte der Verführung. Ein überraschender Kurz-Trip dorthin macht Sie für zehn Jahre unvergesslich. Allerdings: Romantik ist nicht ortsgebunden. Auch mit einer Safari in Kenia, einem Tauchkurs auf Elba oder einem Ranch-Besuch in Texas können Sie den sentimental Bedarf der Liebsten decken. Tipp: Nehmen Sie sich die Zeit, um Dinge zu tun, die im Alltag keinen Platz haben.

Durch die Blume

Okay, Blumen schenken ist nicht neu. Aber Frauen lieben Blumen. Also schenken Sie ihr welche.

Übrigens: Rosen müssen nicht unbedingt in Vasen, die Blüten machen sich auch gut als romantische Farbtupfer auf dem Bett.

Candle-Light-Charme

Ihre Verführungskünste sollten Sie ins rechte Kerzenlicht setzen. Das leichte Flackern hat auf Frauen eine magische Wirkung. Das kleine romantische Highlight ist die Ideal-Deko beim Tea for two, Mitternachts-Champagner oder gemeinsamen Schaumbad. Auch ein „Ich liebe Dich“ aus Teelichtern im Flur kommt gut.

Rätselhafte Methoden

Basteln Sie ihr ein Kreuzworträtsel. Die zu ratenden Begriffe sollten etwas mit ihr zu tun haben (etwa erstes Urlaubsziel, Lieblingsstellung), das Lösungswort lautet dann: Ich liebe dich.

Liebes-Botschafter

Kennen Sie die kleinen gelben Klebezettel? In der Wohnung verteilt, mit süßen Botschaften versehen, werden Sie zu Glückslotsen. Und Ihre Liebste weich.

Die zehn größten Lustkiller

1. "Bin ich gut?"
2. "So gut wie ich macht es dir keiner!"
3. "Stell dich nicht so an."
4. "Entspann dich doch mal."
5. "Jetzt nimm ihn schon in den Mund!"
6. "Lass mal, ich mach es mir lieber selbst."
7. "Ich f*** dir das Hirn raus."
8. "Bin ich schon drin? Du bist so weit."
9. "Ich muss weg."
10. "Hier riecht es so komisch."

Die Top Ten der Antörner

1. "Du fühlst dich toll an."
2. "Du schmeckst fantastisch."
3. "Du bist so geil feucht."
4. "Du machst mich wahnsinnig!"
5. "Bitte hör nicht auf!"
6. "Ich will nur dich - immer wieder!"
7. "Dein Körper ist ein Traum."
8. "Du riechst so gut."
9. "Noch eine Bewegung, und ich flippe aus!"
10. "Du siehst toll aus, wenn du scharf bist."