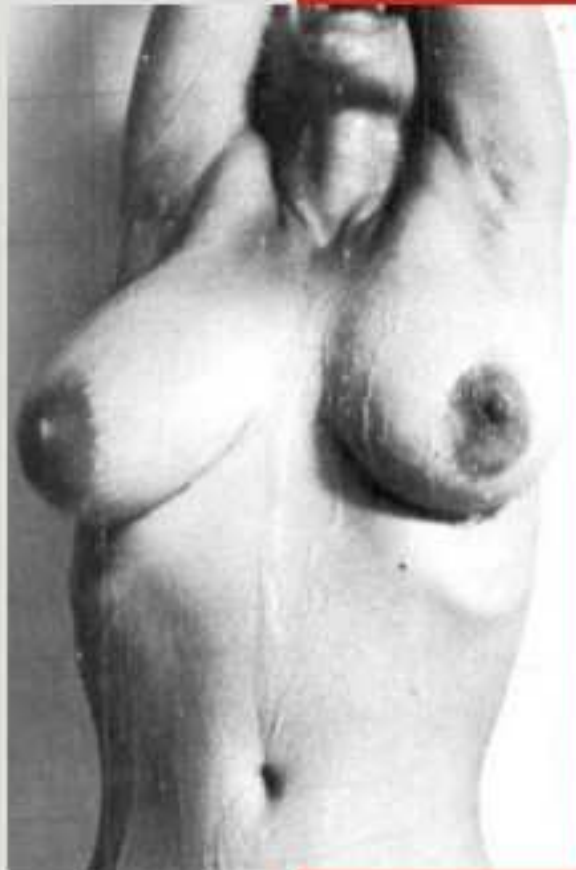


Christian Stephanson

Der
geniale



Liebhaber

Vorwort

Ausgeglichenheit, innerer Seelenfrieden, Zufriedenheit – drei Punkte, die bei einem Mann, aber auch bei der Frau Übereinstimmung finden müssen, damit das Innenleben für äußere Aktivitäten harmonisiert.

Stimmen diese Punkte nicht überein, herrscht mit allem was getan wird, völlige Selbstzerstörung gegenüber sich und seinen Mitmenschen, d. h. wenn besonders das Sexualleben unbefriedigt ist.

Es ist nach außen hin durch Unmut und Gereiztheit zu erkennen. Aggressionen und falsche Reaktionen machen das Miteinander zu Leben, zur Qual.

Um dies zu vermeiden sollte neben einer positiven Lebenseinstellung, eine Planung für die Zukunft in Verbindung mit dem Sexualleben im Takt sein, was den Lebensrhythmus und die Kraft zu gegenwärtigen und bevorstehenden Aktivitäten sehr zum Positiven entwickeln wird.

Viele äußere Merkmale eines Menschen, Bezug nehmend auf seine Art und Weise, seinen Gesten, Launen, seiner Ausdrucksweise, führen auf das gefühlsmäßige Innenleben zurück.

Männer geben sich nach außen hin härter als sie in Wirklichkeit sind, innerlich jedoch sind sie zerbrechlicher als eine Frau.

Ist das Gefühlsleben nicht in Takt, werden durch Unsicherheit und verkrampten Situationen Entscheidungen getroffen, die das Leben in völlig neue Bahnen lenken lässt. – meist nicht unbedingt in Positive.

Stimmt also das Innenleben einer Person nicht, zeugt dies meist daraufhin, dass man sich hängen lässt, seine Pflichten vernachlässigt, einfach nur in den Tag hinein lebt, sich gehen lässt.

Das alles und noch viel mehr können Ursachen sein, wenn das Sexualleben nicht stimmt, oder eine Unbefriedigung das tägliche Leben begleitet.

Viele Frauen erwarten einfach mehr von ihrem Mann, als nur das so genannte „DRAUF-GEHEN“.

Viele Männer vergessen häufig, dass die meisten Frauen einfach mehr Zärtlichkeit und Harmonie wünschen, als nur das sofortige „hinein und hinaus“.

Vollkommene Befriedigung auf beiden Seiten, das Schönste im Leben, das sexuelle Ausleben muss stimmen, und das in den er-

freulichsten Arten und Varianten.

Die besten Seiten mit dem Partner in jeder Hinsicht durchleben, und diese in vollkommener, entspannter Hingabe und Zärtlichkeit genießen.

Nicht nur nehmen, sondern auch geben, heißt die Devise.

Um dies zu erreichen, sind in den meisten Fällen die Männer gezwungen Initiative zu zeigen, und nicht einfach warten, bis, bzw. wann etwas auf sie zukommt.

Denn wenn man wartet, kann es eine Ewigkeit dauern, und zur Frustration im sexuellen Bereich führen.

Einleitung

Sex, guter Sex, sollte in einer Partnerschaft tabufrei durchgeführt werden, und muss auch erst einmal richtig erlernt werden.

Mit dem Partner über alles reden – vor, während und danach.

Wünsche äußern, auf Wünsche eingehen.

Unsicherheiten abwenden, Verständnis entgegenbringen, das zeichnet in erster Linie einen wirklich guten Liebhaber aus, und bildet eine glückliche Partnerschaft.

Die Vielzahl der Frauen wünscht es ganz und gar nicht, Anfangs gleich genommen zu werden.

Sie wünschen sich hingabevolle Zärtlichkeit, Liebkosungen.

Sie genießen es langsam an Gefühle heranzukommen, damit es auch länger anhält, um es mit dem Partner gemeinsam genießen zu können.

Ein zärtliches, intensives Vorspiel kann für eine Frau mehr bedeuten, als der wildeste Akrobatikakt (der ja später folgen kann), und sie kann durch völlige Entspannung und Lösung von eventuellen Verkrampfungen durch zärtliche Hingabe, Stimulierung reizender Körperteile (hierüber später mehr), eher zum Höhepunkt gebracht werden, als durch variantenreiche Aktstellungen.

Viele Männer machen den großen Fehler, indem sie das Vorspiel viel zu kurz oder gar nicht praktizieren, dass sie einfach zu schnell vorgehen, gleich aufs Ganze und zur Sache kommen wollen.

Dass sie nach Erreichung ihres eigenen Höhepunktes die Partnerin völlig außer Acht lassen und nur an sich denken, und dann den Beischlaf rapide beenden.

Frustrierte, sexunglückliche Frauen bleiben zurück, denen es mit der Zeit keinen Spaß mehr macht, mit einem Mann ins Bett zu gehen, schon gar nicht mit dem eigenen.

Ein Liebesspiel soll aus

Hingabevollem Vorspiel –

Akt mit befriedigendem Finale auf beiden Seiten -

und ausklingendem Nachspiel

bestehen.

Durch völlige Gefühlshingabe und Entgegennahmen, sich und dem Partner entspannte, angenehme Zeit der totalen Befriedigung verschaffen.

Männer jedoch kennen nur bestimmte Stellen an der Frau, die sie, weil es ihnen Spaß macht (ob es der Frau Spaß macht ist für manche Nebensächlichkei), nur anzugehen.

Dass der gesamte Körper der Frau (vorausgesetzt das sie nicht gefühlkalt ist) erregbar ist, wissen die wenigsten.

Dieser Leitfaden soll also zur Anregung dienen, sein Liebespiel zu erlernen, zu verfeinern, auszureifen, dem Partner mit dem man verbunden ist, eine angenehme Zeit im Bett (oder sonstigem Ort, wo man sich gerade befindet) zu verschaffen.

Für sich selber Selbstsicherheit und Selbstdarstellung geben, seine Partnerin im sexuellen Bereich befriedigt und erfüllt zu wissen.

Sicher wird dieses oder jenes für den einen oder anderen nicht mehr neu sein.

Bestimmt jedoch wird für jeden ein kleiner Leckerbissen vorhanden sein, um seiner Partnerin durch die eine oder andere Art und Weise glücklich zu machen, und glücklich zu sehen.

Am Sex, am Liebespiel sollen beide Partner ihre Freude haben, und dies dem anderen auch zum Ausdruck bringen.

Sich gegenseitig in die Kunst der Liebe, des Liebespiels einführen,

und jedes Zusammensein zu einem besonderen Erlebnis machen.

Um Schönes und Neues zu erleben, und sich von mal zu mal zu steigern.

Nun möchte ich mit einzelnen Kapiteln beginnen, einiges aufzuzeigen.

Die Frau – für viele ein undurchforschtes Wesen

Der weibliche Körper hat die Eigenart einer seltenen Beschaffenheit: schöner Formgebung und großartiger, technischer Leistungsfähigkeit.

Liebende sollten den Körper des anderen kennen. Sie sollten sich Zeit nehmen zu erkunden, wie die geliebte Frau beschaffen ist.

Sicherlich werden die meisten zustimmen, dass bei einer Begegnung mit einer Frau, der erste Blick auf das Körperteil fällt, was einer der schönsten Dinge der Natur ist, der weibliche Busen.

Der weibliche Busen...

besteht aus dem Aureolen (pigmentierter Hof um die Brustwarze) und die Brustwarze selbst.

Die Brustwarze, im Mittelpunkt des Hofes, ist eine erogene Zone und mit vielen empfindlichen Nervenanteilen ausgestattet.

Ist die Frau sexuell erregt, zeigt sich dies daran, dass die Aureolen größer werden, und die Brustwarzen sich aufstellen und erigieren,

und die Brust dabei auch etwas größer wird.

Bei Abebbung des Höhepunktes wird die Aureole wieder kleiner.

Die **Vulva...**

ist die Außenseite der weiblichen Geschlechtsorgane und wird größtenteils von den Schamhaaren bedeckt.

Das Schamhaar (falls ihre Partnerin nicht rasiert ist) bedeckt eine harte Oberfläche, die sich unter dem Mittelteil des Dreiecks befindet, dessen Bedeutung vor allem in der Tatsache liegt, dass während des Liebesspiels der Mann sich gegen etwas Festes drücken kann, wenn er in die Scheide eindringt und stößt, wobei die Klitoris und umgebende Hautfalten gestreichelt werden.

Dies ist ein wichtiger Faktor für erfolgreichen Geschlechtsverkehr, denn wenn es nicht etwas Festes gäbe, wäre es ziemlich schwer, die hochempfindlichen oberen Teile der Vulva hinreichend zu stimulieren.

Die Vulva gleicht einem Mund, der psychologisch gesehen eine ungewöhnlich erotische Zone ist.

Die **Labia**...

(Schamlippen) ist auch eine ziemlich erotische Zone. Die Frauen mögen es, wenn sie zärtlich gestreichelt wird.

Die **Klitoris**...

(Kitzler) ist ebenfalls eine ziemlich erotische Zone.

Wird diese weiche, kissenförmige Stelle zärtlich stimuliert, wird es der Frau ganz anders. So würzig sie ist, sexuell gesprochen, wichtiger als irgendetwas sonst am weiblichen Körper, außer dem Gehirn.

Besonders bei der Erregung der Frau, sollten sie ihre Aufmerksamkeit auf den Kitzler und das umliegende Gebiet zuwenden, welches höchste Lustgefühle für die Frau bedeutet.

Stimulieren sie mit dem Finger, und/oder mit der Zunge.

Während des Geschlechtsverkehrs können sie die Eichel soweit herausziehen, dass diese genau die Klitoris berührt, jedoch muss dies sehr geschickt gemacht werden, da der Penis sehr leicht aus der Scheide rutschen kann.

Bei der „Von-Angesicht-zu-Angesicht-Position“ wird die Klitoris aber auch von Grundweg direkt stimuliert.

Bei allen anderen Stellungen während des Geschlechtsverkehrs sollten sie von Zeit zu Zeit um die Partnerin herum greifen um sie zusätzlich zu erregen, indem sie zärtlich ihre Klitoris mit den Fingerspitzen streicheln.

Bei der **Harnröhrenöffnung** versuchen unerfahrene Männer gelegentlich den Penis oder die Fingerspitze durch diese Öffnung zu schieben.

Das ist meist schmerzhaft, und die erschreckte Frau wird mit einer Verkrampfung reagieren, die weiteren Geschlechtsverkehr nicht nur erschwert, sondern unmöglich macht. Am besten bleiben sie von der Öffnung der Harnröhre während des Geschlechtsverkehrs fern, versuchen sie nicht mit dem Finger oder der Zungenspitze einzudringen, abgesehen davon, dass die Haut der Harnröhrenöffnung leicht verletzbar ist.

Die **Vagina...**

(Scheide) „LIEBESTUNNEL“ hat nur eine einzige Funktion im Leben, nämlich, um das männliche Glied aufzunehmen. Diese von der

Natur in bemerkenswerter Hinsicht gebildete Scheide, kann sich fast jedem männlichen Organ der Welt anpassen, vorausgesetzt, die Besitzerin der Vagina macht die ganze Geschichte mit und kann sich richtig entspannen.

Die Vaginalmuskeln halten die Vagina die meiste Zeit ziemlich verschlossen.

Ein Liebesspiel in einer romantischen, netten, zärtlichen Atmosphäre lässt die Liebesmuskeln entspannen und das Portal der Vagina so weit öffnen, dass sie nicht mehr nein sagen kann, sondern ein begeistertes „ja“ zu dem Penis, der an der Pforte anklopft.

Innerhalb von 30 Sekunden macht sie es möglich, durch Erregung des Mannes und durch lösen von Tropfen des Liebessaftes in beträchtlicher Menge aus den Wänden der Vagina feucht genug zu machen, damit der Penis des Mannes problemlos und ohne Schmerzen eindringen kann.

Die vorangegangenen, beschriebenen erogenen Zonen, haben die meisten von ihnen sicherlich schon gekannt; genauere und direkte Funktionen können ihnen fachgerechte Medizinbücher nähere Auskunft geben.

Hier sollte nur ein kleiner Einblick in diesen Bereich gegeben werden.

Als guter Liebhaber sollten sie ebenfalls wissen, wo der **Gebärmutterhals** liegt, indem Sie Daumen und Zeigefinger in die Vagina einführen und die Spitze ertasten.

Viele Frauen scheinen bei der Berührung des Halses der Gebärmutter nichts zu fühlen, andere hingegen fühlen zweifellos höchste Gefühle.

Diese Frauen werden es oft genießen, wenn der Gebärmutterhals zärtlich gestreichelt oder bewegt wird.

Auch bei den Eierstöcken können sehr geschickte Liebhaber recht angenehme Gefühle in ihren Frauen erwecken, indem sie die Eierstöcke durch zarte Fingerbewegungen gegen die Scheidenwand stimulieren.

Wie sollten sie den Körper einer Frau behandeln

Sex ist wundervoll und das Schönste was das Leben bieten kann.

Jedoch guter, wirklich guter Sex ist nicht einfach und muss erlernt werden.

Viele Frauen wünschen es zärtlich und allmählich durch ein geschicktes Liebespiel erregt zu werden, wobei der Beginn des Vorspiels auch für den Mann sehr schön sein kann, Vergnügen bereitet, wenn er es richtig anwendet und die Partnerin durch den Genuss daran den Partner animiert sein Bestes zu geben.

Der Körper der Frau sollte in höchsten Erregungszustand versetzt werden, was sie selber so erregen wird, alles aus sich herauszuholen, was sie zu bieten haben.

Der Mann soll erreichen, dass die Liebespassage feucht und schlüpfrig wird und der Penis willkommen ist und ihr Herz vor Erregung schneller schlägt.

Wenn er es soweit bringt, dass das Blut in die erogenen Zonen ihres Körpers, die Genitalien, die Brüste, Lippen und Zunge fließt, ist der

Zeitpunkt gekommen, wo auch die inneren Gefühlsregungen der Partnerin auf Hochtouren gekommen sind.

Jedoch alles gemächlich.

Die Frau auch etwas zappeln lassen, was sie noch mehr erregen wird, und darauf wartet, was als nächstes kommt; sie vieles durch Ungeduld nicht erwarten kann.

Der Mann muss die Frau soweit erregen, dass sie ihn regelrecht bittet in sie einzudringen um sie vollkommen zu befriedigen.

Jedoch keine Schnellschüsse und das Vorspiel – Liebesspiel nicht zu kurz halten. Dies sollte mindestens 30 Minuten, wenn nicht länger andauern, um sich gegenseitig so zu erregen, dass keiner der beiden auf den Augenblick warten kann, wenn der Mann mit dem Penis in die Scheide eindringt.

Er sollte versuchen seinen Höhepunkt hinauszuzögern (was leider vielen sehr schwer fällt), sich beherrschen, was besonders bei jungen unerfahren Männern kaum zu bändigen ist.

Ein guter Liebhaber lernt das nicht von heute auf morgen.

Zwei bis drei Jahre wird er mindestens brauchen um ein genialer, einigermaßen, geschickter Liebhaber zu werden.

Eine Frau ist wie eine gute Geige.

Bevor diese Frau zur Konzertgeige wird, sollten sie erst die Technik des Liebesspiels lernen –

üben – üben – üben.

Bereiten sie sich auf das Liebesspiel vor.

Die Grundregel ist, dass keine Frau gern auf das Liebesspiel reagiert, wenn der Mann, der sie streichelt, ihr nicht das Kompliment gemacht hat, selbst für seinen Körper etwas getan zu haben.

Zeigen sie ihrer Partnerin wie attraktiv sie ist, machen sie ihr Komplimente.

Die Techniken und Regeln des LIEBESSPIELS

Frauen legen sehr viel wert darauf, dass man ihnen im Bett Komplimente macht, ihnen etwas schönes, liebenswertes sagt, z. B. wie sexy sie ist, dass sie einen wunderbaren Körper hat, ihre Brüste in einem Wettbewerb die Spitze erreichen würden ...

Romantik zeigen, romantische Dinge sagen, „**ICH LIEBE DICH**“ sollte in keinem Fall fehlen, aber nur wenn es wirklich so gemeint ist – denn diese drei Worte sind das Erotischste als irgendetwas andere auf der Welt.

Sagen sie aber nie obszöne oder schweinische Witze, das mögen die wenigsten Frauen, außer wenn ihre Partnerin darauf steht.

Ihr Liebespartner sollte verstehen, wovon sie sprechen, das ist sehr wichtig.

Beginnen sie das Liebesspiel mit küssen und zärtlichem streicheln der Backen, dem ganzen Gesicht.

Fahren sie ihr zärtlich mit ihren Händen über ihre Haare, streicheln, zupfen sie an ihren Ohren und Ohrläppchen, fahren sie mit den Fin-

gerspitzen über ihre Lippen, bevor sie sich anderen Körperteilen widmen.

In der Regel mögen es die Frauen, wenn sie ganz allmählich durch streicheln und küssen ihres ganzen Körpers erregt werden – küssen, schmuse sie mit ihr, und das überall.

Es ist sehr wichtig den gesamten Körper der Partnerin zu liebkosen, nicht nur die sexuellen, erogenen Zonen.

Fangen sie möglichst weit entfernt von der Vagina an und widerstehen sie der magnetischen Wirkung, indem sie sich nur ganz langsam über den Körper der Frau auf sie zu bewegen, lassen sie sie, wie bereits erwähnt, zappeln.

Arbeiten sie sich langsam vor, gelegentlich sollten sie einmal versuchen ihre Aufmerksamkeit auf die Vaginalzone zu richten, aber nur kurz, damit sich ein gewisser Schauer bei der Partnerin aufbäumt, um dann später in die Vollen zu gehen.

Streicheln und küssen sie sich zärtlich zu den Oberschenkeln vor, gleiten sie zufällig mit den Fingerspitzen durch das Schamhaar.

Das alles ist für eine Frau erregender, als ein direkter „Frontalangriff“.

Nachdem sie nun eine weile den Körper mit Händen, Mund, Zunge gestreichelt, liebkost und geküsst haben, können sie sich nun allmählich ihren erogenen Zonen widmen, auf das sie schon längst ungeduldig gewartet hat.

Vergessen sie aber auch nicht ihre Aufmerksamkeit den verschiedenen Hügeln und Tälern des Körpers zu widmen, den Brüsten, Pobacken, dem Mund, denn diese Zonen sind im Allgemeinen sehr empfindlich.

Aber auch das Genick, dem unteren Teil des Rückrats, den Handflächen und den Zonen hinter den Knien.

Wenn sie an diesen Stellen streicheln, küssen und saugen, werden sie höchst erwünschenswerte Ergebnisse erzielen.

Aber gehen sie auf ihrer Forschungs- und Erkundungsreise langsam vor, dies kann nicht oft genug erwähnt werden.

Mit der Zeit werden sie an den Reaktionen ihrer Partnerin feststellen was sie gerne mag, was ihr am besten gefällt – ihre Reaktionen werden es ihnen sagen, wohin sich ihre Hände, ihr Mund, aber auch ihre Zunge und wenn sie es sehr geschickt anstellen, ihre Füße bewegen sollen.

Nicht nur zärtlich küssen, auch Lecken und Nibbeln.

Hauchen sie ihren Atem auf Stellen, auf denen ihr Mund mit ihrem Speichel gewesen ist.

Vergessen sie aber nicht an Liebkosungen zu sparen.

Gleiten sie den Körper ihrer Partnerin hinunter und hinauf – immer wieder, immer wieder, immer wieder.

Küssen sie sie zärtlich, liebevoll, erregt, hingabevoll, romantisch, wild, auf den Mund, auf alle erdenklichen Stellen ihres Körpers.

Der Mund ist z. B. einer der empfindlichsten Stellen des weiblichen Körpers.

Stecken sie ihre Zunge tief hinein, spielen sie mit der Zunge ihrer Partnerin, fahren sie mit ihrer Zungenspitze auf der Innenseite ihrer Lippen, drehen ihren Kopf so herum, dass die raue Oberseite ihrer Zunge sich erregend auf die Oberseite der Zunge ihrer Frau legt.

Saugen sie die Zunge der Partnerin regelrecht in ihren Mund, beißen sie auch einmal zart zu, lecken sie ihre Lippen, einmal zärtlich, einmal wild erregt, und dann wieder ganz zart.

Führen sie dabei ihre Hand über den gesamten Körper, führen sie ihre Hände zärtlich zu ihren Brüsten, streicheln sie das Gebiet um die

Brustwarzen, gleiten mit dem Mund über die Aureolen, stimulieren die Brustwarzen mit ihrer Zungenspitze, saugen sie.

Dies wird ihre Partnerin sehr erregen.

Jedoch übertreiben sie es nicht mit den Nippeln, den diese sind ein zartes sehr empfindliches Teil.

Möglicherweise können sie bereits durch Stimulierung der Brüste ihrer Partnerin, in Verbindung der Klitoris zu einem Höhepunkt erregen – probieren sie es einfach aus.

Vergessen sie dabei nicht zu sagen, wie schön ihre Brüste sind, während sie das alles tun.

Vergessen sie nicht zu sagen, was sie an ihrer Partnerin so toll finden.

Vergessen sie nicht zu sagen, wie hingezogen sie sich ihr fühlen.

Gleiten sie mit ihren Händen zu den Pobacken, fast alle Frauen genießen es hier gestreichelt und gedrückt zu werden.

Viele genießen es, wenn sie mit dem Gesicht nach unten über die Knie des Mannes gelegt werden, so dass sie sich einfach nicht mehr wehren können.

Vergessen sie nicht die langen, zarten, streichelnden Bewegungen

gelegentlich zu unterbrechen, indem sie ihre Haut ein wenig zwicken.

Fahren sie mit den Fingern auch zwischen die Pobacken auf und ab, zwischen die Oberschenkel, so dass ihre Finger kurz ein bisschen aufreizend das Gebiet um die Vagina berühren, ehe sie wieder mit dem stimulieren des Gesäßes fortfahren.

Drücken sie sich ganz fest mit ihrem Körper an ihre Partnerin, um sie gleichzeitig (und sich selbst) mit dem Penis (ob angezogen oder nackt) zu erregen.

Erregen sie ihre Gefährtin durch Liebesbisse, das sie genauso erregen wird, und eine gewisse Geilheit erzeugt.

An Mund, Lippen, Hals, Genick, Schulter, Handfläche (besonders unterhalb des Daumens), die Brüste, Ohrläppchen, Nase, Backen.

Küssen sie sie auf die Augen, lieblosen sie die Vagina.

Lokalisieren sie mit den Fingerspitzen die Klitoris und reiben sie auf und ab – ganz zart, ganz sanft.

Machen sie kreisende Bewegungen, stimulieren sie ab und zu mit der gesamten Handfläche, führen sie ihre Zunge zur Klitoris, reizen sie diese mit ihrer Zungenspitze, lecken sie, saugen sie,

Viele Frauen lieben es, durch manuelle Stimulierung ihres ganzen

Körpers befriedigt zu werden.

Gehen sie ans Werk.

Nicht selten kommen sie dann sogar zu einem, oder auch mehreren Höhepunkten.

Bringen sie sie bis zu dem berüchtigten Punkt, und dringen sie dann mit dem Penis in sie ein.

Küssen sie die Vulva, gleiten sie mit dem Mund tiefer und tasten sich mit der Zunge zur Klitoris vor.

Steigern sie durch ihre Lippen ihrer Zunge die Erregung ihrer Frau, ihrer Partnerin.

Bewegen sie ihre Zunge hin und her, auf und ab, versuchen sie mit ihr in die Vagina einzudringen und bewegen sie sie schnell hinein und heraus.

Die Frau sollte dabei ihre Oberschenkel weit auseinanderstrecken.

Diese Technik funktioniert am besten, wenn ein Partner auf dem anderen liegt, wobei die Frau den Penis des Mannes ebenfalls mit den Händen, Mund, Zunge stimulieren kann (diese Stellung nennt man 69).

Genießen sie ihr gemeinsames Liebesspiel.

Seien sie zärtlich.

Flüstern sie sich schöne, erotische Worte ins Ohr.

Dies sind kostbare Geschenke, und teils auch mehr wert als 1000
Orgasmen.

Hier nun eine kleine Geschichte, vielleicht zur Nachahmung
empfohlen.

Ein unvergesslicher „LIEBESABEND“

Ein herrlicher, wunderschöner Sommerabend.

Der Sternenhimmel beginnt gerade sein Gestirn aufzubauen.

An einem festlich geschmückten Tisch in einer kleinen Wohnung mit schimmernden Kerzenschein, sitzen sich zwei Menschen gegenüber und genießen das eben begonnene Abendmahl und die Gesellschaft des anderen.

Eine romantische Unterhaltung prägt die Stimmung der beiden.

Dieser Abend wird bestimmt nicht bei einem flüchtigen Kuss enden.

Er wird mehr bringen, das wissen die beiden.

Sie und er sind in einer Stimmung, die den Abend bestimmt in und durch ein unvergessliches Erlebnis enden lassen wird.

Romantische Umstände.

Ein köstliches Essen.

Ein Lächeln, ein freundlicher Blick.

Verliebte und zärtliche Blicke, bringen den Gesprächston auf eine flüsternde Stimmlage. Eine sich immer näher kommende Weise, dass das Gespräch nur noch durch zärtliche Koseworte einen angenehmen und erregenden Zustand sexueller Spannung versetzt.

Unter dem Tisch streicht er seine Schuhe von den Füßen und führt diese liebevoll an die Waden seiner Partnerin, fährt behutsam die Beine hoch und berührt gefühlvoll ihre Oberschenkel.

Vorsehentlich gleitet sein Fuß zwischen ihre Oberschenkel.

Er merkt, dass es ihr nicht unangenehm ist und beugt sich vorsichtig und langsam mit dem Kopf über den Tisch.

Seine Hände und sein Mund gleiten zu ihrem Gesicht hinüber.

Ein zärtlicher, flüchtiger Kuss wird gewechselt.

Er nimmt sie in die Arme, streicht gefühlvoll durch die Haare. Er führt seine Hände über den Nacken zu ihrem Gesicht und streichelt dieses mit kreisenden Bewegungen, während dessen sich nun ein lang andauernder, inniger Kuss entwickelt.

Er merkt dass es auch ihr sehnlichster Wunsch ist körperlichen Kontakt aufzunehmen, indem der innige Kuss immer wilder und leidenschaftlicher wird.

Er küsst ihre Lippen, spielt mit ihrer Zunge in ihrem Mund, streichelt zärtlich ihr Gesicht und merkt, wie gefühlvoll seine Gefühle leidenschaftlich erwidert werden.

Er führt seinen Mund und Lippen an ihren Halsnacken, küsst sie

hingebungsvoll und flüstert ihr ins Ohr, wie schön es ist, dass gerade sie da ist.

Zärtlich führt er seine Lippen an ihre Ohren und liebkost ihre Ohr- läppchen, wobei er einen gefühlsmäßigen, sanften Liebesbiss nicht auslässt.

Währenddessen streicht seine Hand über ihren ganzen Körper, sti- muliert ihre Brüste, kneift die Pobacken, gelegentlich fährt er verse- hentlich zwischen die Oberschenkel.

Sie genießt es auf bewundernswerter Weise wie er mit ihrem Körper umgeht, und sie in einen erregenden Zustand bringt, der ihren Liebes- saft durch ihr Höschen durchdringen lässt.

Langsam fällt Kleidungsstück für Kleidungsstück von beiden zu Bo- den, und es dauert auch nicht lange, bis sie nackt sind.

Er begeht jedoch nicht den Fehler, sie sofort auf den Rücken zu le- gen, stattdessen streichelt er zärtlich ihre Haut, ihren ganzen Körper.

Seine Finger und seine Lippen gleiten über jeden Hügel und jedes Tal, dem gesamten Körper entlang, hinauf, hinab.

Die Partnerin genießt es, indem sie seine Gefühle auf ähnlicher Weise erwidert und ihren Partner dadurch in noch größere Erregung

versetzt.

Genussvoll führt er seine Lippen über den ganzen Körper seiner Partnerin, küsst sie an allen erdenklichen Stellen, saugt, leckt, zwischendurch kneift er ihre Haut .

Er genießt ihre hingebungsvollen, erregenden Gesten, was ihn selbst so anregt, das sein Wunsch sie vor dem eigentlichen Akt zum Orgasmus bringen zu wollen, immer mehr bestärkt.

Er weiß ganz genau, wo er streicheln, wo er fester drücken muss, wo er küsst und wo erregende kleine Liebesbisse anbringen muss.

Ihr Herz pocht, der Atem geht schneller, ihre Haut wird warm und rötet sich.

Er ist Erfahren genug seinen eigenen Orgasmus zu unterdrücken und genießt es, seine Partnerin zur vollsten Zufriedenheit zu befriedigen.

Er weiß auch, wenn er sie geschickt liebkost, erreicht sie mehrere Höhepunkte, ehe sie „IHN“ in sich aufnimmt.

Das Paar liebt sich manchmal wild und leidenschaftlich, manchmal langsam und zärtlich, manchmal machen sie eine Pause, um sich etwas liebes zu sagen.

Sein Penis gleitet zärtlich in sie hinein und beginnt mit langen, langsamen Stößen, um sie noch mehr zu erregen.

Zwischendurch nehmen sie eine andere Stellung ein, die ihnen ein neues und noch köstlicheres Glücksgefühl vermittelt.

Irgendwann sinnen beide, dass es langsam dem Finale zugehen soll.

Der Mann beschleunigt das Tempo seiner Bewegungen und stößt noch tiefer in sie, noch schneller, bis sich der letzte wunderbare Augenblick des gemeinsamen Orgasmus aufbaut.

... und dann ist es vorbei...

NEIN

... denn die beiden, die sich so wunderbar geliebt haben, liegen nun eng umschlungen, und genießen das angenehme Gefühl der Befriedigung und der Zärtlichkeit füreinander, während die organischen Wellen in ihrem Körper langsam abebben.

Die beiden schmusen eng umschlungen miteinander und streicheln sich. Es dauert nicht lange, und sie schlafen in den Armen des anderen ein, warm umschlungen, geschützt und glücklich – am Ende eines denkwürdig schönen Abends.

Nachwort

Der Prozess der Entspannung kann zwei aber auch 30 Minuten andauern, aber eine „Goldene Regel“ für den guten Liebhaber ist es stets

„BEEILE DICH NICHT“.

Während des Geschlechtsverkehrs sollte die Frau die Liebesmuskeln zusammenziehen, was für beide Teile ein herrliches, angenehmes, zusätzliches Gefühl bedeuten kann.

Der Orgasmus ist ein ungeheuer wichtiger Teil des Sexuallebens.

Es müssen nicht immer beide gleichzeitig einen Orgasmus bekommen, um das herrliche Glücksgefühl zu erleben.

Jemand, der diese explosive Befreiung aufgestauter Gefühle nicht erreichen kann, fühlt sich im Allgemeinen ungeheuerlich frustriert, leer und enttäuscht.

Viele neurotische Symptome können von einer orgastischen Frustration abgeleitet werden, besonders bei Frauen mittlerer Jahre.

Der Orgasmus ist eine köstliche Erfahrung, und kann bestimmte

Lustgefühle erheben, bei dem der oder die Geliebte, oder beide praktisch das Bewusstsein verlieren können.

Ein exstatisches Erlebnis eines Orgasmus kann erhöht werden, wenn sie und ihr Partner entspannt und glücklich sind, wenn sie Erfahrung in den Künsten der Liebe besitzen, und wenn zwischen ihnen eine zärtliche Zuneigung der Liebe besteht.

Ein geschickter Liebhaber kann gewissermaßen den Augenblick des eigenen Orgasmus dem Augenblick höchster Lust zujagen, und sich dann durch „Selbstbeherrschung“ beruhigen, damit er in dem Augenblick den „Gipfel“ betritt, in dem er und seine Partnerin gleichzeitig bereit sind.

Viele Frauen genießen das glückhafte Gefühl des „*Liebemachens*“ und den Schauer der Erregung ihrer Partner.

Frigide und prude Frauen haben weniger Chancen, einen Orgasmus zu bekommen.

Eine Frau kann im Schnitt 2 – 4 Orgasmen bekommen. Dies ist jedoch nicht die Regel, bei manchen liegt es weit höher.

Geschickte Liebhaber schaffen es, mit ihrer Partnerin gleichzeitig zu kommen.

Liebesstellungen

Für ein gutes Liebesspiel sind keine akrobatischen Höchstleistungen nötig, trotz dessen kann durch einfachster und verschiedenster Art das Liebesspiel zum Genuss werden.

MANN OBEN – FRAU UNTEN (Missionarsstellung)

Die gebräuchlichste Stellung beim Geschlechtsverkehr.

Diese Stellung ist ohne Zweifel eine gute, denn hier drückt sich das Schambein des Mannes gegen das der Frau. Was etwas schwierig bei dieser Stellung ist, ist die Stimulierung der Brüste, oder noch schwieriger der Klitoris, mit den Fingern.

1. Variation:

Die Frau streckt ihre Beine aus und spreizt diese.

2. Variation:

Der Mann liegt auf der Frau und die Beine neben ihren Beinen, seine Oberschenkel drücken ihre Oberschenkel zusammen; ihre Oberschenkel pressen sich gegen den Penis.

3. Variation:

Die Frau schlingt ihre Beine um die Hüften oder die Taille des

Mannes, dies verändert die Neigung ihres Unterleibes und erlaubt ein tieferes Eindringen in die Vagina.

4. Variation:

Die Frau zieht die Beine noch höher, so dass sie sie über die Schulter des Partners legen kann.

5. Variation:

Benutzen sie ein Kissen, bei erfahrenen Liebhabern 2, weil sie bei jeder der oben genannten Positionen die Tiefe und den Winkel verändern können.

6. Variation:

Wenn zwei Partner auf verschiedenen Höhen sind, wenn z. B. die Frau sich auf die Bettkante legt, während der Mann sich auf den Boden kniet.

Ein einfallsreiches Paar kann sich hier noch verschiedenere, variantenreichere Stellungen ausdenken, die ihnen Spaß macht.

FRAU OBEN – MANN UNTEN

Viele Paare lieben sich oft so, dass der Mann flach auf dem Rücken liegt, ihre Beine können innen oder außen liegen, wobei die erstge-

nannte auf ganz bequeme Art und Weise Gelegenheit gibt mit ihren Oberschenkeln einen Druck auf seinen Penis auszuüben.

1. Variation:

Die Frau hebt den Oberteil ihres Körpers durch die ausgestreckten Arme an, so dass ihr Mann ihre Brüste sehen und befühlen kann, was für beide nicht nur sehr erregend, sondern auch sehr angenehm ist.

2. Variation:

Froschstellung: die Frau stellt die Sohlen ihrer Füße auf die Füße des Mannes, und beide spreizen weit ihre Beine und beugen die Knie. Ihre unteren Gliedmassen haben jetzt intimen Kontakt miteinander, und dies befähigt sie, während des Verkehrs auf höchst angenehme Weise „zusammenzuarbeiten“.

3. Variation:

Die Frau kniet mit gespreizten Beinen über den Hüften des Mannes.

4. Variation:

Ähnlich wie Nr. 3, jedoch dass die Frau auf dem Penis des Mannes sitzt und die Beine neben seiner Brust oder über seine Schultern stehen hat. Sie kann sich jetzt gut auf und ab bewegen. Die Franzosen nennen diese Stellung „Postkutsche von Lyon“ oder sie kann, falls sie

es mag, während sie auf dem Mann sitzt kreisende Bewegungen machen.

5. Variation:

Die X-Position.

Wie in Position 4, jedoch lehnt sich die Frau weit zurück, bis sie flach auf dem Bett liegt. Hier kann ein beträchtlicher Druck auf den Penis ausgeübt werden dass er auch herauspringen könnte.

Voraussetzung, es wird sehr vorsichtig praktiziert.

Wenn diese Position jedoch klappt, wird der Penis sehr fest gegen die Blase der Frau gepresst.

Diese Position ist sehr befriedigend und bequem, wenn der Mann eines seiner Oberschenkel über die Frau legt. Das Paar hält sich währenddessen die Hand, was nicht nur sehr romantisch ist sondern auch dazu beiträgt, dass der Penis des Mannes noch tiefer in die Vagina gezogen wird.

6. Variation

Wenn die Frau auf ihrem Mann liegt dreht sie langsam ihren Oberkörper zuerst 45 Grad, dann um 90 Grad (mehr als das ist ziemlich

schwierig), so dass sie quer über ihm liegt und seinen Penis sich gegen die Seitenwand ihrer Vagina drückt.

Diese Stellung ist Empfehlenswert, wenn man sich langsam und lange lieben will.

Der Mann kann hier mit einer Hand die Brüste der Geliebten streicheln und mit der anderen Hand ihre Hinterbacken liebkosen.

7. Variation:

Wie in Variation 3, nur dass der Mann auf einem Stuhl sitzt, und seine Frau rittlings auf seinen Schenkeln.

Seitenposition

Sie macht das Eindringen des Gliedes in die Vagina ein bisschen schwierig, doch ist es einmal geschafft, ist es sehr angenehm, weil der Verkehr bis zu den Höhepunkten sehr lange dauert.

STELLUNG VON HINTEN

Die Frau kniet auf dem Bett und legt den Kopf auf die Hände, der Mann kniet hinter ihr und stößt den Penis vorsichtig in die Vagina.

Wie immer, wenn der Geschlechtsverkehr von Hinten ausgeführt wird, hier der Mann eine ideale Gelegenheit geboten bekommt die Brüste der Frau und auch ihre Klitoris mit den Fingern, Fingerspitzen zu stimulieren.

1. Variation:

Statt zu knien, liegt die Frau flach auf dem Bauch, und spreizt die Beine.

2. Variation:

Statt zwischen den Beinen der Frau zu knien, hat der Mann die Knie außen neben ihren Beinen.

3. Variation

Unterschiedliche Höhen; die Frau liegt mit dem Gesicht nach unten, die Beine gespreizt auf der Bettkante, während der Mann hinter ihr kniet.

4. Variation:

Sehr ähnlich, jedoch der Mann packt die Oberschenkel seiner Frau dabei und hebt sie hoch.

STELLUNG VON HINTEN, BEIDE AUF DER SEITE

Sehr befriedigend kann der Verkehr sein, wenn der Mann und die Frau auf der Seite liegen (ihr Gesäß presst sich dabei gegen den unteren Teil seines Unterleibs).

1. Variation:

Die Frau lehnt sich vor, so dass die obere Hälfte ihres Körpers einen rechten Winkel zu dem des Mannes bildet. Dadurch entsteht ein besonderes Gefühl in der Vagina und im Penis. In dieser Stellung kann der Mann sich auch zurücklehnen, aber das macht die Bindung zwischen den beiden etwas schwierig.

2. Variation:

Wie Variation 1, jedoch die Frau bewegt eines ihrer Beine zurück, bis diese eine gerade Linie mit ihrem Oberkörper bildet.

Durch vorsichtige Veränderungen ihrer Beinstellungen kann sie alle möglichen Effekte für beide Partner erzielen.

SCHENKELSTELLUNG

Ich benutze dieses Wort, um dadurch alle Stellungen auszudrücken, bei denen der Mann seitlich zur Frau liegt.

Relativ wenige Paare haben diese Art von Stellung für sich entdeckt, aber sie ist es wert, bei einiger Erfahrung im Verkehr angewandt zu werden.

GERADE, SEITLICH

Hier liegt die Frau flach auf dem Rücken und hat die Knie gebeugt, oder falls sie es bevorzugt, hochgehoben.

Der Mann liegt auf der Seite, der untere teil seines Körpers schiebt sich unter ihr Gesäß, so dass ihre Beine über seinem Schenkel liegen.

1. Variation:

Der Mann liegt flach auf dem Rücken auf dem Bett, während seine Frau über seinen Oberschenkeln sitzt.

2. Variation:

Gleiche Position, nur dass beide Partner sitzen.

DIE STELLUNG DER CUISSADE

Dieser französische Ausdruck bedeutet einfach, dass der Mann seine Frau halb von hinten und halb von der Seite nimmt, mit anderen Worten, er dringt von hinten in sie ein, aber eines seiner Beine liegt

zwischen ihren Beinen.

DIE STELLUNG DER FLANQUETTE

Ein weiterer französischer Ausdruck für die seitliche Positionen, bei denen der Verkehr so ausgeführt wird, dass der Penis in einer Stellung in die Vagina eindringt, bei der der Mann und die Frau ihre Gesichter einander zuwenden, doch der Mann sein Bein zwischen ihre Beine schiebt.

Es gibt viele Stellungen der Flanquette, die sie selbst entdecken werden, und sie sind alle sehr gut und erlauben ein sehr gutes eindringen, das gewöhnlich mit dem Druck auf die Klitoris (durch die Oberschenkel des Mannes) verbunden ist.

Schlusswort

Vergessen sie schließlich nicht, dass die Kenntnis von den hier erwähnten Stellungen sie zu einem plötzlich guten und erfahrenen Liebhaber machen.

Es gibt hunderte von verschiedenen Stellungen die sich nur durch z. B. Anwinkelung der Beine, Hüfte usw. unterscheiden.

Die vorgenannten sind nur Grundvarianten, die sich jedes Paar ausbauen kann, so wie es den beiden Spaß macht.

Jeder sollte sich eher einmal mit den Grundregeln des Liebesspiels befassen.

Genauso wie viele der Meinung sind, je mehr Stellungen im Verkehr, je komplizierter diese sind, desto schöner ist das Intimleben.

Viele täuschen da, die wenigsten Frauen mögen akrobatische Höchstleistungen. Sie wollen gefühlsmäßig aufgehen und glücklich sein, und das kann kaum mit einer Bandscheibenverstimmung erbracht werden.

Sicherlich können sie diese oder jene akrobatische Stellung ausprobieren (hierfür gibt es genügend Bücher auf dem Markt), oder ihrer Fantasie freien Lauf lassen.

Vielleicht gefällt die eine oder andere auch, vielleicht beglückt sie ihre Partnerin, jedoch möchte ich hier rauf nicht weiter eingehen.

Egal wie und wo sie ihre Liebesabenteuer fabrizieren um sein Gegenüber glücklich und zufrieden zu stellen, es kann nicht von heute auf morgen erlernt werden, das sollten sie sich im Klaren sein.

Und ein letztes Wort, ein letzter Satz, ...

Übung macht den Meister ...

Doch bedenken Sie eines.

Nur die LIEBE macht es zwischen zwei Menschen aus, ein glückliches und zufriedenes SEXleben auszuleben.

Arbeiten sie daran, IHRE(N) PARTNER(IN) glücklich zu machen.

Viel Spaß