

Buch

Der erotische Ratgeber der bekannten Sexpertin Tracey Cox bietet alles, was für ein sinnliches Liebesleben unerlässlich ist: Wie bringt man den Partner richtig in Fahrt, was sind die besten Stimulationspunkte, wie erklärt man, was man selbst am meisten mag? Egal, ob Masturbation, Sexspielzeuge, Stellungen oder Fantasien – hier erfährt man alles, was man schon immer über Sex wissen wollte.

Autorin

Tracey Cox arbeitet als Sex- und Beziehungsberaterin sowie als Fernsehmoderatorin und Autorin. Ihre Bücher »Hot Sex« und »Hot Sex in jeder Beziehung« wurden zu Bestsellern und erschienen in über 30 Ländern. Tracey Cox ist in Großbritannien in mehreren TV-Shows aufgetreten und schreibt regelmäßig in führenden Frauenzeitschriften weltweit.

TRACEY COX

Hot Sex

Das kleine Handbuch für
die schönsten Liebeslagen

Aus dem Australischen
von Beate Gorman

Mosaik

bei GOLDMANN

3. Auflage

Deutsche Erstausgabe Mai 2003

© 2003 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Originalverlag: Bantam Books, ein Unternehmen von

Random House Australia Pty Ltd, Milsons Point, NSW 2061

All Rights Reserved

Originaltitel: A Bit on the Side

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München,

unter Verwendung eines Motivs von Design Team München

Umschlagillustration: Zefa/SIS/Bois

Zeichnungen: Petra Dorkenwald

Redaktion: Regina Konrad

Satz: Barbara Rabus

Kö · Herstellung: Max Widmaier

eISBN 978-3-641-16373-0

www.mosaik-goldmann.de

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

Inhalt

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

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

Einführung

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

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

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

Einführung

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

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

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

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

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

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



Tracey Cox

Hot Sex

Das kleine Handbuch für die schönsten Liebeslagen

eBook

ISBN: 978-3-641-16373-0

Goldmann

Erscheinungstermin: Januar 2015

Auf die Größe kommt es wirklich nicht an – das beweist dieses Mini-Buch. Es bietet alles, was Männer und Frauen richtig anmacht: Schamlose Tipps zu heißen Sexspielen.