

KOSTENLOSER RATGEBER

8 Dinge DIE JEDER MANN ÜBER *Sex & Frauen wissen sollte*

lovebetter

GAVIN SEXTON
lovebetter.de

lovebetter

Der Ratgeber

„8 Dinge, die jeder Mann über Sex & Frauen wissen sollte“

INHALT

Vorwort
Seite 3

Die Grundlage
Seite 4

Die 8 Dinge
Seite 6

Schlusswort
Seite 19

VERÖFFENTLICHT VON

Gavin Sexton
Eisenbahnstr. 4
10997 Berlin

© LOVEBETTER.DE

Alle Rechte vorbehalten.
Dieses Dokument darf gerne unverändert weitergegeben und geteilt werden.

Bevor es losgeht

Vorwort

Lieber Mann,

es freut mich wirklich sehr, dass du dich entschieden hast dir dieses kleine Buch durchzulesen.

Ich halte es für sehr, sehr wichtig, dass man sich mit seiner Sexualität und der Sexualität seiner Partnerin (oder Frauen generell) aktiv auseinandersetzt.

Viele nehmen an, Sex wäre etwas, das man einfach so beherrscht, das einfach so von alleine geschieht.

Aber gerade in der heutigen Zeit gilt: Wirklich guten Sex muss und kann man lernen. Denn es gibt wahnsinnig viele Dinge, die uns Männer davon abhalten selbst tollen Sex zu genießen und unserer Partnerin tollen Sex schenken zu können. **Eine erfüllte Sexualität entsteht nicht einfach von alleine!**

Was ich damit meine erfährst du im Laufe dieses Buches.

Guter Sex ist nichts, was einem in die Wiege gelegt wird. Ein guter Liebhaber zu sein ist auch keine Fähigkeit, die wir einfach haben oder nicht haben. Und ein guter Liebhaber zu sein hat auch nichts mit deinem Körper, deinem Aussehen oder deiner Penisgröße zu tun.

Richtig guter Sex kann gelernt werden. Und auch, wenn dieses Thema in unserer Gesellschaft häufig tabuisiert und als unethisch dargestellt wird: **Es ist alles andere als verwerflich, sich diesem Vorhaben anzunehmen**, denn: Hervorragender Sex ist nicht nur eine unglaublich schöne, erfüllende und verbindende Tätigkeit zwischen Mann und Frau, sondern auch ein **grundlegend wichtiger Bestandteil** einer dauerhaft glücklichen Beziehung.

Sex wird häufig als schönste Nebensache der Welt bezeichnet. Ich bin davon überzeugt: Sex ist weitaus mehr als eine Nebensache! **Sex ist eine Hauptsache!**

WILLKOMMEN

Es freut mich, dass du dich dieser Hauptsache nun annimmst!

Die Grundlage: Guter Sex ist keine Leistung!

Viele Männer sind heute der Auffassung, dass sie beim Sex mit einer Frau eine gewisse Leistung abrufen müssen und „überzeugen“ müssen. Sie sehen es als ihre Verantwortung, für die Befriedigung der Frau zu sorgen. Hier sind einige übliche Gedanken, die aus diesem Denken entspringen:

„Wenn sie nicht mindestens einen Orgasmus bekommt, dann habe ich versagt!“

„Damit sie mich weiterhin attraktiv findet, muss ich es ihr so richtig besorgen!“

„Oh Gott, hoffentlich halte ich lange genug durch!“

„Welche Technik und welche Stellung kann ich noch benutzen, um es ihr noch besser zu besorgen?“

„Was, wenn sie findet, dass ihr Ex-Freund besser im Bett war als ich?“

Ich bin mir sicher, dass auch du dich mit einigen dieser Gedanken identifizieren kannst.

Die meisten Männer verspüren beim Sex einen gewissen Leistungsdruck. Manche spüren ihn auf einer fast unbewussten Ebene, bei anderen ist der Leistungsdruck stark im bewussten Denken präsent.

Nun, leider ist dieser Druck, eine gute Leistung abzurufen bei Männern heutzutage völlig normal.

Mir ist es unglaublich wichtig zu sagen: **Der Leistungsgedanke hat beim Sex keine Daseinsberechtigung.** Auf der Basis von gefühltem Druck und Erwartungen kann KEIN leidenschaftlicher, emotionaler und verbindender Sex entstehen. Und somit kannst du deiner Partnerin auch nicht den Sex geben, der sie wirklich erfüllt!

Denn ganz genau das ist es, wonach sich Frauen heimlich sehnen:

KERNAUSSAGE

Nach einem Liebhaber, der extrem selbstbewusst ist, vollauf entspannt ist und somit ein leidenschaftliches und wirklich intensives Liebesspiel kreiert.

Wirklich guter Sex lebt von **authentisch ausgelebter Lust** und einer leidenschaftlichen Atmosphäre. Er lebt davon, dass beide Partner sich fallen lassen können und sich mental entspannt dem Moment hingeben können.

Was aber macht Leistungsdruck?

LEISTUNGSDRUCK

Er bringt dich ins Grübeln und Nachdenken wie du es ihr nun am besten besorgst. Er macht dich unsicher. Er nimmt dich aus dem Moment und hält dich in deinen Gedanken fest!

DIE FOLGEN

So entsteht nicht nur viel weniger Lust, Leidenschaft, Intimität und Entspannung. Nein. So sorgt er auch bei vielen Männern dafür, dass sie Probleme wie zu **vorzeitige Ejakulation oder Erektionsprobleme** entwickeln.

Daher möchte ich dir ans Herz legen: **Versuche Sex nicht als etwas zu betrachten, bei dem du eine Leistung abzurufen hast!** Klar, das ist deutlich leichter gesagt als getan. Das beste Gegenmittel und gleichzeitig der Weg zu wirklich befriedigendem Sex ist ein starkes sexuelles Selbstbewusstsein. Eine Sache, dir wir noch ein ums andere Mal aufgreifen werden.

lovebetter

Soviel dazu. Legen wir los mit dem, was ich dir eigentlich versprochen habe:

8 DINGE,
die du über Sex und Frauen wissen solltest!

01 Das wichtigste Sex-Organ einer Frau? Das Gehirn!

02 Denk auch mal an dich selbst!

03 Zelebriere deine Erregung!

04 Es geht nicht darum „lange durchzuhalten“, sondern darum zu „kontrollieren“!

05 Frauen müssen sich fallen lassen können

06 Authentische Männlichkeit

07 Sexuelle Dominanz

08 Spannungserhalt und Abwechslung!

01

Ding 1 von 8

Das wichtigste Sex-Organ einer Frau? Das Gehirn!

Ich gebe es zu: Von allen Punkten die du hier lesen wirst ist dieser wohl vermutlich jener, der am wenigsten ein „Geheimnis“ ist. Dennoch steht er hier an erster Stelle. Warum? **Weil er so unglaublich wichtig ist.**

Der folgende Satz ist, sofern du ihn noch nie irgendwo gelesen hast, der einer der wichtigsten Sätze zur weiblichen Sexualität, den du jemals lesen wirst:



KERNAUSSAGE

Psychische Stimulation beim Sex ist um ein Vielfaches mehr wert, als körperliche Stimulation!

Er besagt, dass richtig guter Sex zu 90% im Kopf entsteht. Er besagt, dass du atemberaubende sexuelle Erlebnisse für dich und deine Partnerin nicht mit deinem Penis erzeugst, sondern mit deiner **Fähigkeit deine Partnerin mental zu stimulieren**. Mit Worten, mit ausgelebter Leidenschaft, mit deiner Authentizität, mit Dominanz, mit einer zwischenmenschlichen Verbundenheit, mit deiner Präsenz, mit dem Ausleben von Fantasien und noch vielem mehr! Die Grundlage für fast alle dieser Dinge ist ein gutes sexuelles Selbstbewusstsein.

Es gibt wahnsinnig viele Männer da draußen, die bessere Liebhaber werden wollen. Der Fokus liegt dabei aber viel zu häufig auf den Aktionen mit dem Penis, also auf der körperlichen Stimulation! Die Stimulation des Geistes wird oftmals vernachlässigt.

Es geht nicht so sehr darum die besten Stellungen zu kennen, besonders lange durchhalten zu können oder ihren G-Punkt optimal zu stimulieren.

Stelle dir einmal folgende Frage:

> *„Warum ist Sex für eine Frau besser und aufregender als Selbstbefriedigung mit einem Vibrator (der die perfekte Größe hat, vibrieren kann und den sie genauso bewegen kann wie sie es möchte)?“*

Hier die Antwort: **WEGEN DIR!**

Sex mit DIR zu haben, ist **mental erregend**. Das liefert kein Sexspielzeug dieser Welt! Wenn die Frau einfach körperliche Stimulation wollen würde, wäre sie mit einem Vibrator besser bedient als mit dir – no Offence!

Der Grund warum viele Männer das übersehen ist, weil wir anders gestrickt sind als Frauen. Zwar ist auch für uns psychische Stimulation beim Sex enorm wichtig, aber wir können auch problemlos ohne diese zu unserer Befriedigung kommen. Für Frauen jedoch ist es eine **absolute Grundvoraussetzung, ohne die fast gar nichts geht!** Ohne psychische Stimulation wird sich eine Frau an den Sex mit dir ungefähr so gut erinnern, wie an ihren morgendlichen Gang zur Toilette am Dienstag vorletzte Woche.

KEY TAKEAWAY

Der perfekte Liebhaber versteht: Sex wird erst dann zu einer atemberaubenden Erfahrung, wenn der Geist stimuliert wird!

02

Ding 2 von 8

Denk auch mal an dich selbst!

Ja, richtig gehört! Der Mann, der versteht, dass er sich beim Sex auch das nehmen sollte, was er selbst möchte, der hat schon etwas ganz Wesentliches verstanden. **Viele Männer sind viel zu sehr darum bemüht es einfach nur ihrer Partnerin recht zu machen**. Sie tun und machen, probieren dies und das, versuchen möglichst lange durchzuhalten und vergessen dabei völlig **den Sex selbst einfach nur zu genießen!!!**

Merke dir eines: Frauen stehen unglaublich darauf, wenn ein Mann beim Sex

weiß was er will

sich nimmt was er will

und es genießt.

Wenn Frauen merken, dass der Mann darum bemüht ist, es ihnen einfach recht zu machen, wird es für sie schnell langweilig! Die eigenen Bedürfnisse hinten an zu stellen ist **nicht sexy**! Ein selbstbewusster Mann, der weiß was er will und es sich auch nimmt: Das ist es, was Frauen sich im Bett wünschen!

Sei also mutig und höre auf deine innere Stimme! **Was will eigentlich ich?** Worauf habe ich eigentlich Lust? Und dann scheue dich nicht davor es dir auch zu nehmen.

Kleine Randnotiz: Das heißt nicht, dass du die Bedürfnisse deiner Partnerin missachten sollst. Es geht vielmehr darum eine **gesunde Waage aus Geben und Nehmen** zu finden. Denn beides ist für deine Partnerin erregend: **Wenn du gibst und wenn du nimmst.**

Geben *Nehmen*

03

Ding 3 von 8

Zelebriere deine Erregung!

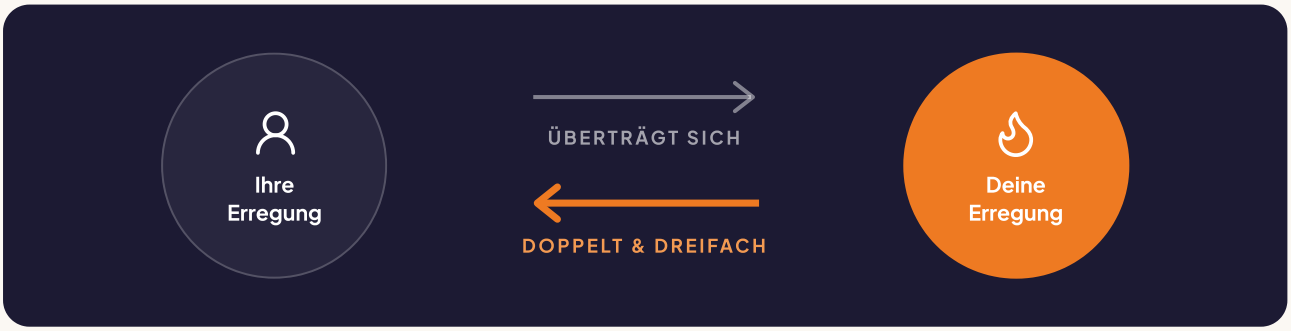
Kennst du folgende Situation: Deine Partnerin wird beim Sex so richtig wild und lustvoll. An ihren Bewegungen, Atmen, Stöhnen und an der Art, wie sie dich berührt merkst du: Sie will mehr und mehr von dir und ist kurz davor zu kommen. Die Situation erregt dich so sehr, dass du urplötzlich selbst davor stehst zum Orgasmus zu kommen und dich kaum mehr zurückhalten kannst.

Woran liegt das?

Die Erregung, die deine Partnerin während des Liebemachens ausstrahlt, überträgt sich auf dich! Ihre bloße sexuelle Erregung katapultiert deine Erregung schlagartig in die Höhe!

Das ist das Gesetzt der Erregungsübertragung! (das es offiziell nicht wirklich gibt, aber hier, im Lovebetter-Kosmos gibt es das 😊)

Und jetzt kommt's: Anders herum, also von weiblicher Seite, gilt dieses Gesetzt gleich **doppelt und dreifach**!



KERNAUSSAGE

Deine Lust und Erregung macht Frauen erst so richtig wild!

Frauen lassen sich von deiner Erregung und deiner Lust anstecken! Frauen lieben es, wenn du vor lauter Lust richtig wild wirst. **Sie lieben es, wenn du stöhnst, laut atmest, deine Lust verbalisierst, genießt und deine sexuelle Erregung einfach nur offen auslebst und zelebrierst!**

Leider trauen sich viele Männer nicht, ihre Lust selbstbewusst und offen auszudrücken. Teils bewusst, aber oft auch unterbewusst, halten sie sich an dieser Stelle zurück.

Warum?

Besonders als Mann erfordert es viel Selbstbewusstsein sexuell aus sich herauszukommen. Zu groß ist die Angst vor der Verurteilung der Partnerin:

> *„Was denkt sie von mir? Das ist doch peinlich, wenn ich mich dermaßen gehen lasse???“*

DIE ANTWORT

Die Antwort lautet: Nein! Eine authentisch ausgelebte, männliche Lust ist mit das Erregendste, was eine Frau beim Sex erleben kann! Trau dich also, dich dieser Lust hinzugeben!

Ding 4 von 8

04 Es geht nicht darum „lange durchzuhalten“, sondern darum zu „kontrollieren“!

Wir sprechen hier von der **sexuellen Ausdauer eines Mannes**. Es ist wohl das vieldiskutierteste und größte „Problem“ der männlichen Sexualität. Lass mich einige Worte dazu verlieren.

Viele Männer haben es sich zur Mission gemacht im Bett *„lange durchzuhalten“*:

MYTHOS

Männer, die unter **vorzeitigem Samenerguss** leiden, sind immerzu danach bestrebt beim Sex länger *„durchhalten“* zu können.

MYTHOS

Ständig liest man in diversen Artikeln, dass der Mann mindestens XX Minuten *„durchhalten“* muss, um eine Frau zu befriedigen.

MYTHOS

Ein ganzer Batzen an Produkten im Internet verspricht immer wieder, dass du mit ihrem Produkt bis zu XX Minuten *„länger durchhalten“* kannst.

All das ist leider ziemlicher Quatsch.

Nunja, selbstverständlich ist es für guten Sex von großer Wichtigkeit, dass der Mann in der Lage ist lange Sex haben zu können (dazu weiter unten mehr).

Es geht aber nicht darum möglichst lange zu Sex haben! Es geht auch nicht darum mindestens 20 oder 30 Minuten *„durchzuhalten“*. Es ist das Wort *„durchhalten“*, das hier eine völlig falsche Idee vermittelt.

Ein großartiger Liebhaber hat gelernt **seine Erregung vollkommen zu kontrollieren**. Das hat nichts mit *„durchhalten“* zu tun. Er hat gelernt, dass es nicht darum geht seinen Orgasmus einfach nur nach hinten hinauszuzögern. Vielmehr geht es darum so viel Kontrolle über die eigene Erregung und den eigenen Körper zu gewinnen, dass man **zum Orgasmus kommen kann, WANN man will**! Nach 60 Sekunden oder nach 2 Stunden. In diesem Moment geht es nicht mehr darum durchzuhalten. **In diesem Moment kann man sich voll und ganz auf den GENUSS konzentrieren!**



Guter Sex hat kein zeitliches Limit! Mal wünscht sich die Dame (und auch der Herr) ein Fast Food Gericht - quick n‘ dirty! Ein andermal ist es ein ausgedehntes Gourmet-8-Gänge-Menü. Mal ist Sex kurz, heiß, intensiv und geht nicht länger als 5 Minuten. Ein andermal ist Sex fast meditativ und endlos lange. Nur eines ist Sex mit Sicherheit nicht: Immer ähnlich lang (Mehr zum Thema „Abwechslung“ bei Punkt 6).



Das ist heutzutage die durchschnittliche Dauer des Geschlechtsverkehrs zwischen Mann und Frau (gemessen von Dr. Brendan Zietsch, University of Queensland, an 500 Paaren aus aller Welt). Bei deutschen Paaren liegt der Wert nach Angaben des Instituts für Männergesundheit Hamburg-Eppendorf sogar ein klein wenig darunter.

5,4 Minuten. Das ist ein Wert, bei dem die meisten Männer sich hinsichtlich ihrer Ausdauer keine Gedanken mehr machen. „Alles gut, das reicht!“

5,4 Minuten aber **reichen nicht für eine umfassende, intensive sexuelle Befriedigung einer Frau.** 5,4 Minuten mögen zwar immer mal wieder für eine „kürzere Nummer“ reichen. Langfristig aber ist das zu wenig. Denn die weibliche Erregung baut sich deutlich langsamer auf als die eines Mannes.

Und der große Knackpunkt ist der: Selbst, wenn eine Frau innerhalb der ersten 5 Minuten zum Orgasmus gekommen ist, ist sie noch in der Lage viele weitere Orgasmen zu bekommen, die in der Regel immer intensiver werden.

Das wiederum ist innerhalb von 5,4 Minuten leider einfach nicht möglich.

Die gute Nachricht ist: Die Erregung zu kontrollieren ist etwas, dass sich mit den richtigen Methoden erlernen lässt. Von jedem Mann. Wie das genau geht, und wie du selbst wählen kannst, ob du nach 60 Sekunden, 15 Minuten oder 2 Stunden zu Orgasmus kommen möchtest, lernst du übrigens auch im Lovebetter Komplettset.

Ding 5 von 8

05 Frauen müssen sich fallen lassen können

Abermals so eine Sache, die bei der Männerwelt noch nicht so wirklich angekommen ist. Warum? Ganz klar, weil das „fallen lassen" für uns Männer von geringerer Tragweite ist, als für Frauen.

Dabei ist für Frauen die Fähigkeit sich fallen lassen zu können, also ganz im Moment zu sein, alle Gedanken komplett ziehen zu lassen und alles andere um sich herum zu vergessen, **die wichtigste Voraussetzung für guten Sex und für einen oder mehrere Orgasmen.** Erst wenn sich eine Frau gehen lassen kann, kann sie wahrhaft großartigen Sex genießen.

Nun habe ich eine gute und eine schlechte Nachricht für dich. Zuerst die gute:

DIE GUTE NACHRICHT

Natürlich liegt es in allererster Linie an der Frau, sich fallen zu lassen und im Moment aufzugehen. Es gibt leider viele Frauen, die sehr viele Schwierigkeiten damit haben. **Und natürlich da kannst du überhaupt nichts dafür!!!**

Es ist wichtig das zu verstehen, denn so viele Männer da draußen schieben sich so oft die Schuld in die Schuhe, wenn der Sex nicht so prall war oder die Frau nicht gekommen ist. Dabei liegt die „Schuld" oft nicht (nur) an ihnen.

DIE SCHLECHTE NACHRICHT

Nun die vermeintlich schlechte Nachricht:

Auch du kannst sehr viel falsch machen, was es der Frau erschwert sich fallen zu lassen. Andersherum kannst du aber auch genauso viel richtig machen und es ihr erleichtern sich fallen zu lassen.

Hier sind die zwei größten Fehler, die du machen kannst:

1. **Du kannst dich selbst nicht fallen lassen.**

Wann können Männer sich selbst nicht fallen lassen?

Besonders immer dann, wenn sie unsicher und wenn sie versuchen eine gute Leistung abzurufen. Leistungsdruck bewirkt Unsicherheit, Anspannung oder sogar manchmal sogar Versagensangst. So kann Mann sich nicht fallen lassen.

Und wenn du dich selbst nicht fallen lassen kannst, wird es auch die Frau nicht richtig können. Frauen sind sehr einfühlsame Wesen und sie merken es sofort, wenn du nicht ganz im Moment bist. Sie merken es, wenn du angespannt oder unsicher bist und das ist alles andere als erregend. Wenn du dich dem Moment nicht hingeben kannst, dann werden sie es auch nicht tun. So wird der Sex zu einem recht oberflächlichen Geplänkel.

2. **Ohne es zu wollen bauen viele Männer ihrer Partnerin Druck auf zum Orgasmus zu kommen.**

Wenn der Orgasmus der Partnerin die oberste Priorität für den Mann ist (und das ist oft der Fall), dann wird auch die Frau das ziemlich zielsicher spüren. Sie fühlt sich dadurch dann unter Druck gesetzt. Und unter Druck können Frauen weder kommen, noch können sie sich fallen lassen und ekstatischen Sex genießen. Also: kümmere dich auch um deine eigenen Bedürfnisse und sehe den Orgasmus deiner Partnerin nicht als das große Ziel an!

Beginne vielmehr den Weg und den eigentlichen Moment mit deiner Partnerin zu genießen. Kümmere dich weniger um den Orgasmus, kümmere dich mehr um SIE! Sie, also Person, sie als Frau, sie als deine Partnerin. Gib ihr das Gefühl, das ihr alle Zeit der Welt habt.

KEY TAKEAWAY

Genauso ermöglichst du es ihr, sich voll und ganz fallen zu lassen!

06

Ding 6 von 8

Authentische Männlichkeit

Stell dir mal vor du hast mit einer Frau Sex, die vollkommen unweiblich ist...

...und dann stell dir mal vergleichsweise eine Frau beim Sex vor, die unglaublich viel Weiblichkeit ausstrahlt und ihre weiche, zarte Seite zelebriert und offen zum Vorschein bringt. Eine Frau, die mit ihren weiblichen Reizen zu spielen weiß, sich dir einfach hingeben kann und sich weiblich und elegant bewegt. Würdest du bei so einer Frau nicht einfach nur dahinschmelzen?

KERNAUSSAGE

So sehr, wie du diese weibliche Seite einer Frau begehrst, so sehr begehrt eine Frau deine männliche Seite.

Deine Partnerin beim Sex mit männlichen Reizen zu überströmen, ist eine der besten Möglichkeiten überhaupt, sie auf einer **mentalen Ebene zu stimulieren.**

Männlichkeit ist dabei nicht nur auf das Körperliche beim Sex beschränkt. Meistens geht es darum, **was dieses Gefühl im Kopf der Frau auslöst.** Es geht hier also einmal mehr primär um die **psychische Stimulation** beim Sex.

Wenn du deine Partnerin im Bett so richtig wild und leidenschaftlich haben willst, dann ist DEINE Männlichkeit der Schlüssel dafür.

Aber wie sieht „Männlichkeit“ eigentlich aus und wie lässt man eine Frau diese spüren?

Der Nährboden für eine attraktive Männlichkeit beim Sex ist einmal mehr ein **starkes sexuellen Selbstbewusstseins**. In anderen Worten: Wenn du mit dir selbst zufrieden bist, dich beim Sex **offen und authentisch auslebst** und frei von Zweifeln, Unsicherheiten und Leistungsdruck bist, dann strahlst du ganz natürlich Männlichkeit aus. Und zwar nicht irgendeine stereotypische Männlichkeit, sondern **DEINE individuelle Männlichkeit**. Und genau das ist unglaublich erregend für jede Frau, die mit dir Sex hat!

Eine attraktive, sexuell anziehende Männlichkeit steckt also in JEDEM Mann – auch in DIR!

Und schließlich gibt es da noch einen letzten Punkt, der wahnsinnig viel Männlichkeit ausstrahlt und ein Punkt der für wirklich tiefgreifenden, ekstatischen Sex verdammt wichtig ist...

07

Ding 7 von 8

Sexuelle Dominanz

Das weibliche sexuelle Bedürfnis nach Dominanz ist eng verknüpft mit dem Bedürfnis nach Männlichkeit. **Denn die sexuelle Dominanz ist ein starker Ausdruck der Männlichkeit**. Die allermeisten Frauen sind beim Sex verrückt nach Dominanz (in unterschiedlich starken Ausprägungen).

Frauen lieben es, im Bett die Kontrolle abzugeben und sich dem Mann mal mehr, mal weniger intensiv hinzugeben.

GESELLSCHAFT

In unserer Gesellschaft und den dazugehörigen Medien sind solche männlichen Attribute wie Dominanz allerdings eher negativ behaftet.

Gleichberechtigung wird natürlich völlig zurecht groß geschrieben. Das Bild vom Mann, der die Entscheidungen fällt und die richtungsgebende Instanz in einer Beziehung ist, ist passé. Auch weitestgehend zurecht. Aber eben nur weitestgehend.

UR-INSTINKTE

Neben der gesellschaftlichen Errungenschaft der Gleichberechtigung gilt es nämlich noch zu beachten, dass wir nach wie vor die gleichen Ur-Instinkte in uns tragen wie unsere steinzeitlichen Vorfahren.

Gerade beim Sex kommen diese Instinkte extrem zum Vorschein. Sex ist eine der primärsten Aktivitäten, die es gibt. Sex ist und bleibt am Ende des Tages eine vom Trieb und von Sexualinstinkten dominierte Tätigkeit zwischen Mann und Frau.

KERNAUSSAGE

> Und genau da sehnen sich die weiblichen Sexualinstinkte nach männlicher Dominanz.

Wie sieht diese nun aus?

Alles beginnt damit, dass du in der Lage bist die **Führung beim Sex zu übernehmen** und die gemeinsame Interaktion zu leiten. Erst, wenn du in der Lage bist deine Partnerin im Bett authentisch zu führen, kann sie sich vollends fallen lassen und sich dir hingeben!

Wenn du authentisch und selbstbewusst führst, dann kann sie sich von dir „nehmen lassen“ (was Frauen sehr genießen). Wie intensiv und dominant du diese sexuelle Führung dann auslebst, liegt an dir, beziehungsweise an den Vorlieben deiner Partnerin.

DAS ALLERWICHTIGSTE

Das allerwichtigste dabei ist allerdings: Authentizität!

Diese Dominanz muss aus dir herauskommen und darf nicht gespielt sein! Sie muss ein Teil von dir und deiner Lust sein! Und hier ist abermals das sexuelle Selbstbewusstsein eines Mannes ganz entscheidend. Denn wer unsicher oder angespannt ist, der strahlt alles Mögliche aus, nur keine authentische Dominanz.

Im Lovebetter Komplettset gehe ich sehr intensiv auf das Thema Männlichkeit & sexuelle Dominanz ein und erkläre, wie du diese Seite der Sexualität auf Grundlage eines starken Selbstbewusstseins authentisch auslebst.

Mehr Informationen dazu findest du hier! →

Ding 8 von 8

08 Spannungserhalt und Abwechslung!

Wahrscheinlich kennen wir alle die Phase in einer Beziehung, in der der Sex nach einigen Monaten oder sogar Jahren einfach nicht mehr so prickelt und es wirklich jedes Mal mehr oder weniger das gleiche Spiel ist!

Das Vorspiel bleibt gleich, die Stellungen bleiben gleich und der gesamte Sex ist im Grunde immer wieder nur eine X-te Wiederholung der Male zuvor.

Das hat zwei Gründe:

1. Die beiden Partner kennen schon genauestens die sexuellen Vorlieben des anderen. Und sie wissen genau, wie sie ihren Partner erregen und am besten zum Orgasmus bringen. Und genau das wird dann gebetsartig wiederholt! **Wieso etwas anderes machen, wenn man schon genau weiß was am besten funktioniert?**

2. Viele Paare setzen sich nicht aktiv mit Sex auseinander. Sie sprechen nicht darüber, oder versuchen nicht bewusst immer mal wieder neue Dinge in das Sexleben zu integrieren.

   Wieso nicht? Frauen sind in ihrer Sexualität eher passiv ausgerichtet. Es ist eher selten, dass eine Frau das Sexleben aktiv versucht umzugestalten (ergreift sie doch die Initiative, ist sie wahrscheinlich schon ziemlich verzweifelt). Männer hingegen sind oft einfach zu bequem und begnügen sich mit dem Sex so, wie er ist.

Das Problem an der Sache: Der Sex wird langweilig und vorhersehbar. **Wirklich guter Sex lebt aber von Spannung, Abwechslung und der daraus resultierenden Ungewissheit, was passieren wird.**

Genau das ist einer der Gründe, warum so viele Menschen da draußen fremdgehen. Sie sehnen sich nach dieser Spannung und Ungewissheit, die sie in ihrer Beziehung schon seit Jahren nicht mehr hatten.

Daher ist es wichtig zu wissen:

KERNAUSSAGE

Sex ist für eine Frau dann am besten, wenn sie nicht weiß was als nächstes geschehen wird. Es ist mental sehr erregend für sie, wenn jeder Sex ein neues kleines Abenteuer ist.

Und dafür brauchst du nicht einmal ein riesiges Arsenal an Sexspielzeug oder das Kamasutra auszupacken. Hier ein paar einfache Wegweiser:

WEGWEISER 1

Verabschiede dich von eurer Routine! Sex hat bei euch immer die gleiche Abfolge? Höre beim Sex wieder mehr in dich hinein und begebe dich auf eine innerliche Suche nach neuen Impulsen! Versuche zu erspüren, was dich jetzt gerade am meisten anmachen würde und dann folge diesem Weg!

WEGWEISER 2

Haushalte etwas mit ihren sexuellen Vorlieben und lasse diese auch mal bewusst weg. Integriere neue Kleinigkeiten in euer Sexleben, auch wenn du weißt, dass das nicht unbedingt euren Vorlieben entspricht. Kleine Abwechslungen erhalten die Spannung und brechen Routinen auf.

WEGWEISER 3

Sex kann man auf viele verschiedene Weisen haben. Die meisten paare Verständigen sich auf „eine Gangart“ und ziehen diese dann bis zum Schluss durch! Nimm das Ruder in die Hand und variiere mal zwischen zärtlichem, langsamen und intimen Sex, wildem und hemmungslosen Sex, dominanten Sex usw. Es gibt wahnsinnig viel zu erkunden.

Du siehst: Man muss nicht unbedingt das Rad neu erfinden. Wenn aber beide Partner den Spaß am Experimentieren gefunden haben, kann man sich auch deutlich wilder ausleben. Frauen sind grundsätzlich sexuell sehr experimentierfreudig, wenn sie sich in ihrer Haut und mit ihrem Partner wohl fühlen.

Achte hier besonders auf meine Emails, in der nächsten Zeit. Dort bekommst du in dieser Hinsicht immer wieder gute Anregungen.

KEY TAKEAWAY

Unter dem Strich aber gilt: Setze dich AKTIV mit Abwechslung und Spannung beim Sex auseinander.

Zum Abschluss

Schlusswort

Lieber Mann,

ich hoffe, dass du einen guten Mehrwert aus diesem kleinen Buch gezogen hast. Ich habe es mit viel Herz für dich geschrieben.

Ich habe nun relativ viel über die weibliche Sexualität geschrieben. Dabei kann immer schnell der Eindruck entstehen, dass der Mann der Leistungsbringer im Bett sein muss. Ich habe es anfangs schon einmal erwähnt und würde es abschließend gerne auch noch einmal betonen:

DER WICHTIGSTE SCHRITT

Der aller erste und wichtigste Schritt zu einem besseren Liebhaber ist es, Sex nicht als etwas zu betrachten, bei dem der Mann eine Leistung erbringen muss. Vielmehr geht es darum Intimität, authentische Lust und Leidenschaft aufkeimen zu lassen. Leistungsdruck ist hierfür der falsche Nährboden.

Achte in diesem Sinne auch verstärkt auf meine Emails in den nächsten Tagen! Es warten ein paar coole und inspirierende Tipps auf dich!

Dein Gavin

lovebetter

Dein nächster Schritt

Vom Lesen ins *Umsetzen.*

Du willst diese 8 Dinge nicht nur kennen, sondern in deinem Liebesleben spürbar umsetzen? In einem kostenlosen Erstgespräch schauen wir gemeinsam, wo du gerade stehst – und welcher Weg für dich der richtige ist.

Kostenlos
& unverbindlich

Vertraulich
diskret & persönlich

Klarer Plan
für deinen nächsten Schritt

JETZT TERMIN SICHERN

Kostenloses Erstgespräch

Jetzt Erstgespräch vereinbaren →

lovebetter.de/kostenloses-beratungsgespraech

SCANNEN