

# COSMOPOLITAN

FUN. FEARLESS. FEMALE.

*Erotik-Special*

SEPTEMBER 2017

**17 IDEEN,  
RICHTIG  
GUTEN SEX  
ZU HABEN**  
(mit oder ohne Partner)

**INNIGE  
KÜSSE**  
Mal ehrlich:  
Wann haben  
Sie mit Ihrem  
Partner zuletzt  
so richtig  
hemmungslos  
geknutscht?  
Deshalb: mal  
wieder eine  
Küss-Session  
einplanen

# Schema Fun statt Schema F

*Raus aus der Bettoutine! So machen Sie aus Ihrem  
Langzeitfreund einen Turbolover...*

Wenn Menschen in Langzeitbeziehungen über Sex reden, hört sich das oft so an: „Wir schlafen nur sonntags miteinander – nach dem ‚Tatort‘.“ – „Vorspiel? Meiner hat vergessen, was das ist!“ – „Na ja, der Kick verschwindet eben...“ Aber nur, weil man länger zusammen ist, muss man sich nicht mit 08/15-Sex zufriedengeben. Fünf Expertinnen erklären hier, wie man die Bettoutine durchbricht und seinen Kerl zu mehr Action und Leidenschaft antreibt. Dank ihrer überraschenden Tipps ist nun wieder Abenteuer angesagt – egal ob nach vier Monaten oder vier Jahren Beziehung. So ziehen nicht nur der Zauber vom Anfang, sondern auch das wackelnde Bett wieder ins Schlafzimmer ein...

## Standard-Sex-Situation 1

### Er macht von sich aus nichts

Er hat ja immer so viel zu tun! Schiebt jeden Tag Überstunden und schleppt sich danach noch mit allerletzter Kraft ins Fitnessstudio. Dass danach zu Hause nichts mehr geht, nervt. Wie soll man sich da begehrt fühlen? Ganz einfach:

**VERENA BREITENBACH:** „Machen Sie einfach mal: nichts. Und zwar ruhig eine Woche lang. Dann wird Ihr Partner sich irgendwann fragen, was denn los sei und woher die Sexflaute rühre. Und plötzlich beginnt er, Sie zu umwerben.“

**CHRISTINE JANSON:** „Vielleicht ist es nicht sein Ding, im Bett das Kommando zu übernehmen, denn damit fühlt sich nicht jeder wohl. Bitten Sie Ihren Partner, Ihnen eine Viertelstunde lang genau zu sagen, was Sie tun sollen. Also: Leck an meinen Brustwarzen, streichle meine Hoden, spiel mit der Zunge an meinem Ohr... So übt er den aktiven Part. Gut möglich, dass dieses Training ihn zum Verführer macht.“

**MIA MING:** „Wenn er die Signale nicht richtig deutet, hilft nur eines: ihm direkt sagen, wonach Sie sich sehnen. Gerade bei eingefahrenen Rollenmustern kommt der andere oft nicht von selbst auf die Idee, plötzlich etwas zu ändern.“

## Standard-Sex-Situation 2

### Es gibt nur einen Weg zum Gipfel

Sein Orgasmus ist nicht mehr weit, da ist Ihre Hand schon in Hilfestellung – weil Sie aus Erfahrung wissen, dass er so am liebsten kommt. Und danach kommen Sie, aber nur, wenn er's Ihnen oral macht.

**VERENA BREITENBACH:** „Kennen Sie überhaupt alle Möglichkeiten? Erweitern Sie Ihren Höhepunkt-Horizont, schauen Sie Pornos, befriedigen Sie sich selbst oder lesen Sie Ratgeber. Vor allem mit der ver-

meintlich langweiligen weiblichen Anatomie beschäftigen sich die wenigsten Frauen. Dabei ist dieses Wissen sehr wertvoll. Wussten Sie zum Beispiel, dass die menschliche Kopfhaut extrem sensibel ist? Eine Kopfmassage empfinden tatsächlich viele als sehr erregend.“

**ANJA DREWS:** „Versuchen Sie es zunächst mit kleinen Schritten. Probieren Sie im Moment höchster Erregung etwas aus, das Ihrer bisher bevorzugten Technik nahekommt. Verändern Sie zum Beispiel minimal die Stellung oder verwenden Sie ein anderes Sextoy. Wenn das klappt, können Sie nach und nach immer mehr variieren.“

**NINA DESSLER:** „Je erregter man ist, je mehr der Sex die Sinne verwirrt und den Kopf ausschaltet, desto eher erlebt man Orgasmen. Also nehmen Sie den Druck raus, warten Sie nicht regelrecht auf Ihren Höhepunkt. Und: Verraten Sie Ihrem Partner, was Sie sonst noch richtig, richtig, richtig scharf macht!“

## Die Sexpertinnen-Runde

*Diese fünf Frauen heizen Ihr Liebesleben an*



**CHRISTINE JANSON, TANTRA-TRAINERIN**  
Als Erotik-Coach berät sie in Frankfurt am Main Paare und Singles ([christinejanson.de](http://christinejanson.de)). Ihr Buch heißt: „Tantra für Neugierige“, Eigenverlag (9,99 Euro).



**ANJA DREWS, SEXUALWISSENSCHAFTLERIN**  
Die Dipl.-Pädagogin ist Expertin für Sexualfragen und teilt ihr Wissen on- und offline in Beratungen, Blogs, Podcasts und Vorträgen ([anjadrews.de](http://anjadrews.de)).



**MIA MING, EROTIK-AUTORIN**  
Sechs Bücher der Wahl-Berlinerin hat Schwarzkopf & Schwarzkopf bereits verlegt – unter anderem: „Perfekte Nächte: 100 Tipps gegen schlechten Sex“.



**NINA DESSLER, LOVE-COACH**  
Sie berät seit mehr als 15 Jahren in Liebesfragen und gibt als „Date-Doktorin“ Kurse für Singles, die es nicht bleiben wollen. Mehr Infos auf ihrer Website: [kontaktvoll.de](http://kontaktvoll.de)



**VERENA BREITENBACH, GYNÄKOLOGIN**  
Die Beraterin für ganzheitliche Medizin schreibt nebenbei noch Bücher wie „Women's Secrets“ (Orell Füssli, 19,95 €). ➤

**Standard-Sex-Situation 3**

**Spielzeug ist für ihn tabu**

Sie würden gern aus der Routine ausbrechen, der Partner aber findet die Idee, es Ihnen mit dem Vibrator zu besorgen, seltsam? Und Penisringe und Anal-Plugs hält er für überflüssig? So kriegen Sie ihn dazu, seine Meinung zu ändern:

**ANJA DREWS:** „Schalten Sie einen Gang runter und holen Sie vielleicht erst einmal ein Massageöl oder Körperpuder aus der Nachtkästenschublade. Da ist seine Hemmschwelle viel geringer als etwa bei einem Dildo. Nach und nach lässt sich dann die Sextoy-Stufe steigern.“

**VERENA BREITENBACH:** „Natürlich kann man niemanden zwingen, Vibrator-Spielchen toll zu finden. Aber machen Sie Ihrem Partner den Vorschlag, es zumindest mal zu testen. Danach kann er das Toy immer noch aus dem Bett verbannen. Diese Möglichkeit im Hinterkopf zu haben, lässt ihn vielleicht relaxter an die ganze Sache rangehen.“

**NINA DESSLER:** „Super Trick gegen falsche Scham: Lassen Sie den Vibrator erst auftauchen, wenn Ihr Partner schon richtig in Fahrt ist. In einem starken Erregungsstadium lassen sich Grenzen am besten neu stecken, weil die wenigsten von uns dann noch irgendetwas peinlich oder albern finden.“

**Standard-Sex-Situation 4**

**Vorspiel? Fehlanzeige! Sie kommen sofort zur Sache**

Keiner von beiden nimmt sich die Zeit für ein Vorspiel. Es wird aus dem Stand losgelegt, als gelte es, eine Arbeit hinter sich zu bringen.

**ANJA DREWS:** „Da hilft die Radikaldiät. Verzichten Sie einige Wochen bewusst auf Geschlechtsverkehr. Hört sich schlimmer an, als es ist. Alles andere ist ja erlaubt – also genau das, was Sie vermissen. Wer die Schwierigkeit erhöhen will, schließt anfangs zusätzlich Brüste und Intimbereich aus dem Liebesspiel aus.“

**NINA DESSLER:** „Zeigen Sie Ihrem Partner, wie erregend es sein kann, sich Zeit zu lassen, und zögern Sie absichtlich seinen Höhepunkt hinaus. Ziehen Sie sich zurück, wenn er gleich so weit ist. Oder bewegen Sie sich einfach nicht mehr. Um ihn dann wieder bis kurz vor den Orgasmus zu bringen und wieder eine Pause einzulegen...“

**VERENA BREITENBACH:** „Haben Zärtlichkeiten generell abgenommen? Berühren Sie sich wieder öfter und fangen Sie außerhalb des Bettes damit an: Knutschen Sie zum Beispiel auf dem Sofa.“

**Standard-Sex-Situation 5**

**Vom Zeitpunkt bis hin zur Stellung läuft alles gleich ab**

Jeder zieht sich selbst aus, nach dem Zähneputzen, kurzes Reinraus, fertig. Und es passiert nie außerhalb des Schlafzimmers. Gäääähhhn!

**MIA MING:** „Wechseln Sie die Location, verführen Sie Ihren Partner zum Beispiel in der Küche, unter der Dusche oder im Garten. Sie werden sehen: Auf dem Esstisch oder hinter dem Himbeerstrauch passieren ganz automatisch andere Dinge als im Bett.“

**CHRISTINE JANSON:** „Entdecken Sie sich gegenseitig wieder neu, indem Sie sich beim Sex beide die Augen verbinden. So ertasten Sie andere Möglichkeiten der Lust. Garantiert!“

**VERENA BREITENBACH:** „S striptease, Ganzkörpermassage, Sextoy-Surprise – fangen Sie das Liebesspiel doch gleich ganz anders an. Nach so einer Überraschung geht sicher kein Mann einfach zum üblichen Schema über.“

**ANJA DREWS:** „Sind Sie mutig und experimentierfreudig? Dann probieren Sie am besten Rollenspiele aus. Verabreden Sie sich zum Beispiel in einer Bar und tun Sie so, als würden Sie sich dort erst kennenlernen. Kein Paar hat in seiner ersten Nacht Routinesex.“

**Standard-Sex-Situation 6**

**Geliebt wird nur am Wochenende**

Als hätten beide den Sex-Wecker gestellt, kommt es nur noch am Samstag oder Sonntag nach dem Aufwachen zum Sex. Wie kriegt man den Partner auch mal am Mittwochabend ins Bett?

**CHRISTINE JANSON:** „Überlassen Sie das Abendprogramm nicht dem Zufall, sondern verabreden Sie sich zum Sex. Ausreden gibt's nicht! Der Appetit kommt (spätestens) beim Essen. Apropos: Wie wäre es statt mit einem Sandwich in der Mittagspause mal mit einem erotischen Date? Buchen Sie sich in ein Stundenhotel ein. Diesen Lunch werden Sie beide nie vergessen.“

**NINA DESSLER:** „In deutschen Haushalten schluckt an einem normalen Feierabend der Fernseher die meiste Aufmerksamkeit. Ich würde die Kiste mal für einige Zeit in den Keller räumen und stattdessen als Paar etwas unternehmen. Gehen Sie doch gemeinsam zum Sport. Das relaxt und pusht den Kreislauf – für alles, was danach so ansteht.“

**VERENA BREITENBACH:** „Oft kriegt man im Alltag den Kopf nicht so leicht frei. Da braucht es für die Lust eventuell einen größeren Kick als an relaxten Samstagen. Experimentieren Sie mal wilder. Pornos, Soft-SM oder ein Sex-Toy, das Sie gemeinsam ausprobieren – befreien Sie sich dabei ganz bewusst von Schamgrenzen.“



**ERKUNDE MICH!**  
Es gilt, den Partner  
neu zu entdecken

## Standard-Sex-Situation 7

### **Ohne die Nummer mit den Strapsen geht nichts**

Es gibt bei ihm diesen einen Knopf, wenn der gedrückt wird, ist er sofort zu allem bereit. Aber langsam wird es Ihnen zu doof, jedes Mal in rote Strapse und Elf-Zentimeter-Pumps zu schlüpfen, um seiner Lust einzuheizen.

**MIA MING:** „Meiner Erfahrung nach gibt es eine Sache, die jeden Kerl anmacht: zu sehen, dass die Frau Spaß am Sex hat. Also: Erzählen Sie ihm – noch besser: zeigen Sie ihm –, was Sie selbst richtig antörnt. Dann sollten Strapse und Heels schnell vergessen sein.“

**NINA DESSLER:** „Machen Sie einen Deal: Er kriegt die Pumps und die Reizwäsche, beim nächsten Mal dürfen dafür Sie das Warm-up-Programm zusammenstellen, ehe anschließend wieder seine Wünsche an der Reihe sind.“

**VERENA BREITENBACH:** „Überraschen Sie ihn doch während des Sex mit ungewohnten Berührungen, die ihn ebenso anmachen könnten wie sein Straps-Fetisch. Massieren Sie zum Beispiel seinen Damm, die höchst-erogene Zone zwischen Hoden und After.“

## Standard-Sex-Situation 9

### **Er will nur performen**

Klar, ist es traumhaft, jedes Mal ausgiebig massiert und geleckert zu werden. Aber immer dann, wenn man sich revanieren will, dreht er noch mehr auf. Es ist eine regelrechte Ego-Show. Wie kriegt man ihn dazu, sich mal zu entspannen?

**CHRISTINE JANSON:** „Scheint so, als müsste sich Ihr Partner schon vor dem Sex auspowern – dann bleibt für Widerstände keine Kraft mehr. Also schicken Sie ihn abends doch mal 20 Kilometer joggen oder ins Fitnessstudio.“

**NINA DESSLER:** „Hinter diesem Verhalten kann die große Angst stecken, Kontrolle abzugeben und zu verlieren. Um das herauszufinden, kommt man um ein intimes Gespräch nicht herum. Signalisieren Sie Ihrem Partner: Du kannst mir alles erzählen.“

**VERENA BREITENBACH:** „Falls Ihr Partner sich darauf einlässt, würde ich softes Bondage ausprobieren. Befestigen Sie ein Tuch um seine Handgelenke und dieses wiederum am Bett. So wird er quasi in die passive Rolle hineingezwungen – und merkt dann sicher, dass es tatsächlich seinen Reiz hat, sich auch selbst verwöhnen zu lassen.“

## Standard-Sex-Situation 8

### **Der letzte Sex-Talk ist ewig her**

Sie schlafen zwar noch regelmäßig miteinander, sprechen aber nicht mehr darüber? Berechtigte Frage, wie Sie sich da ohne Worte Ihre Sehnsüchte mitteilen...

**VERENA BREITENBACH:** „Fand ich früher selbst irgendwie albern, funktioniert aber zuverlässig: das therapeutische Zwiegespräch. Jeder von Ihnen kriegt eine halbe Stunde Zeit, über seine Wünsche zu sprechen – sexuelle wie auch andere. Der Partner darf nur zuhören und Verständnisfragen stellen.“

**ANJA DREWS:** „Dieses Sex-Schweigen zu brechen, ist gar nicht so leicht. Falls Sie nicht den Mut haben, direkt ein Gespräch zu beginnen, schreiben Sie Ihrem Partner einen Brief, eine E-Mail oder eine Postkarte (die können Sie ihm als Überraschung in seine Anzugtasche stecken). So lassen sich Dinge überlegter formulieren, und der Partner kann selbst bestimmen, wie und wann er auf diesen ersten Schritt reagieren möchte.“

**MIA MING:** „Ob Sie schreiben oder sprechen – gehen Sie die Dinge positiv an. Sagen Sie Ihrem Partner, was Sie sich wünschen oder was Sie beide besser machen könnten. Wenn Sie ihn kritisieren, macht er vielleicht schnell dicht.“